

Rossella Benetollo | Arianna Rossoni

COLAZIONE *in* EQUILIBRIO



Rossella Benetollo | Arianna Rossoni

COLAZIONE *in* EQUILIBRIO





Prefazione

Squadra che vince non si cambia. Meno male. Così tornano in campo, anzi in libreria, e prima ancora in cucina e in tavola, Rossella Benetollo, graphic designer, appassionata di cucina naturale, benessere e molte altre cose ancora, e Arianna Rossoni, dietista specializzata in equilibrio ormonale femminile, fertilità e infiammazione cronica. Con questa ricca e variegata Colazione in equilibrio, edito da Idea Montagna Edizioni.

Il volume fa il paio con l'altrettanto appetitosa Alimentazione in equilibrio, pubblicato dalla medesima casa editrice veneta nel novembre del 2015 e capace di andare a conquistare premi e riconoscimenti ovunque, perfino in Cina, dove di solito mangiano cose diverse dalle nostre o, per meglio dire, cucinate diversamente.

A sfogliare le pagine che seguono viene subito voglia di fare due cose: continuare la colazione anche a mezzogiorno e sera e avviare finalmente un nostro (il mio sicuro, ma anche molti di voi non possono scantonare) periodo di redenzione nei confronti del primo importante appuntamento della giornata. Che il più delle volte affrontiamo maluccio, scompostamente, senza consapevolezza. A volte lo saltiamo del tutto, per mancanza di tempo, un caffè e via, quando va bene. Tutte storie, il tempo ce l'abbiamo eccome, è che lo amministriamo male. "Il tempo vola, ma ricordati che sei tu il pilota", ripete spesso nei suoi seguitissimi corsi Michael Altshuler, un formatore e motivatore americano di grande successo.

Vero, ma diciamo la verità, nel tempo da dedicare alla colazione rimangono piloti un po' improvvisati. Per fortuna la coppia Benetollo-Rossoni con questo libro ci rimette riga: seguire attentamente le istruzioni, che poi sono alla portata di tutti e che non sono nemmeno così rigide, perché, come le stesse autrici ammettono, "non esiste una regola valida per tutti". Ottimo, poiché questo ci permette di sbizzarrirci, di giocare con il gusto e la fantasia, di gratificare il palato, di provare, fin quando arriveremo a trovare "l'equilibrio", appunto, capace di soddisfare i sensi e le esigenze in giusta misura. Senza avarizia ma senza esagerazione.

Chi vi parla, anzi, chi vi scrive, ovvero il sottoscritto, ha sempre avuto con la colazione un rapporto conflittuale, dove a vincere è sempre stata la cattiva alimentazione. A casa il caffè e via di cui ho detto prima, in viaggio quel che capita capita, negli alberghi qualsiasi cosa trovo al buffet, in cammino non vi dico, specie quando mi sono trovato in compagnia di certi escursionisti ungheresi. Per non parlare poi dello sport, dove la colazione deve essere un'opera d'arte, un concerto di sapori e benefici. Ricordo ancora con tremore quando da ragazzo partecipavo alle gare di lunga distanza con gli sci da fondo. Nella roulotte esposta a dieci gradi sottozero la sveglia suonava alle sei del mattino, due ore prima della partenza, perché l'allenatore-cuoco ci doveva propinare tre etti di pastasciutta in bianco a testa. "Perché i carboidrati devono girare, entrare in circolo. I carboidrati sono determinanti!", sosteneva l'assassino. Sarà per quello che non ho mai vinto niente.

Insomma, questo libro mi riconcilia felicemente con l'inizio quotidiano ma anche il proseguimento migliore delle mie attività. Perché se il buongiorno si vede dal mattino, il resto della giornata si vede dalla colazione.

Franco Faggiani
Giornalista e scrittore

Prima edizione: novembre 2024
ISBN: 979-12-80483-64-5

Idea Montagna Edizioni srl
Via Euganea Villa 27
35037 Villa di Teolo | PD
Tel. +39 049 6455031
info@ideamontagna.it | www.ideamontagna.it

Coordinamento generale: Francesco Cappellari

Progetto grafico e impaginazione:
Rossella Benetollo | Officina Creativa Design

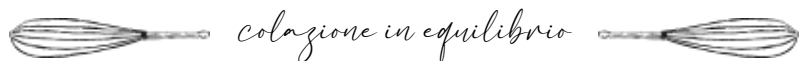
Testo scientifico:
Arianna Rossoni | Dietista

Foto & Styling:
Rossella Benetollo | Officina Creativa Design

Illustrazioni:
stock.adobe.com

Stampa:
Logo Spa per conto di **Idea Montagna Edizioni srl**

Tutti i diritti riservati.
È vietata la riproduzione anche parziale degli scritti, dei disegni e delle fotografie.



Ancora un libro di ricette?

Sicuramente, ma un libro dedicato al pasto che dovrebbe essere il più importante della giornata, o almeno il più equilibrato. Soprattutto per chi pratica sport o va in montagna.

Tradizionalmente gli italiani amano la colazione al bar con brioche e cappuccino o solo con un caffè al volo.

Con questo libro propongo delle ricette, organizzate in capitoli, che spaziano dal dolce al salato.

E utilizzando sempre e solo ingredienti biologici e integrali, dolcificanti alternativi o magari dolcificando solo con la frutta, e in qualche ricetta anche senza glutine.

Un libro per avvicinarsi con piacere al momento della colazione, con ricette da provare magari nei giorni di festa, oppure da preparare la sera prima per ritrovare al mattino il giusto sprint per iniziare la giornata.

In sintesi, la colazione non è solo un modo per soddisfare la fame, ma gioca anche un ruolo cruciale nella salute generale e nell'efficienza quotidiana.

Dopo "Alimentazione in equilibrio", in questo nuovo libro torno alle mie più grandi passioni: la grafica, la cucina, la fotografia.

Spero sia di ispirazione per iniziare bene la giornata.

Rossella Benetollo

Avete presente quando vi svegliate con la luna storta? Magari una notte poco riposante, un incubo: motivazioni forse inconsistenti, ma sufficienti a gettare una nube plumbea sull'intera giornata. Ecco: una colazione fatta male può avere lo stesso nefasto effetto sulla vostra performance psico-fisica. Partire con il piede sbagliato fin dal mattino inceppa gli ingranaggi metabolici e ormonali, rendendovi più difficoltosa la concentrazione, facendovi essere meno brillanti a livello muscolare e spesso dando avvio a quel circolo vizioso che vi lega al bisogno di zuccheri e caffeina durante tutta la mattinata.

Il primo pasto del giorno è un momento cruciale: può donarvi una carica di energie in più, o farvi partire in riserva. Oltretutto, se la colazione viene fatta con calma e tranquillità, e se è rappresentata da qualcosa di veramente gradevole al palato, crea le giuste condizioni per partire con l'umore positivo.

La classica "colazione all'italiana", eccessivamente ricca di zuccheri e poco nutriente, non è da consigliare. Ma allo stesso modo, una colazione "all'inglese" con bacon e uova fritte per molti è troppo impegnativa da digerire! Molte persone sono convinte che mangiare a colazione un dolce fatto in casa sia più sano della merendina industriale (...ma non si tiene conto del quantitativo di zuccheri!); altre invece pensando che prendere un caffè in velocità non abbia conseguenze su metabolismo e sazietà.

In questo libro vi insegneremo cosa si intende per "colazione in equilibrio": rispettando i bisogni del corpo, ma anche altre variabili che influenzano le vostre scelte alimentari. Ad esempio: quanto tempo avete a disposizione? Che gusti vi piacciono? Fate sport al mattino o siete davanti alla scrivania? Avete piacere di condividere la colazione con la famiglia, o dovete consumarla velocemente prima di uscire? Speriamo di darvi spunti interessanti e pratici, e di aiutarvi a partire con la giusta carica! La colazione è un vero e proprio atto di cura: per il proprio corpo, e per la mente."

Arianna Rossoni

Banana bread con datteri e farina di mandorle

Ingredienti

100 g di datteri Medjoul
(circa 6 datteri)
2 uova biologiche
4 cucchiaini di olio di cocco
1 cucchiaio di succo d'acero
2 banane grandi e mature
più 1 per la decorazione
½ cucchiaino di zenzero in polvere
½ cucchiaino di cannella
100 g di farina di mandorle
100 g di farina di farro
1 cucchiaino di lievito in polvere
semi di sesamo per decorare

Preparazione

In un mixer frullare i datteri snocciolati con l'olio di cocco, il succo d'acero e le uova.
Sbucciare le banane e inserirle nel mixer, aggiungendo la cannella e lo zenzero, frullare ancora fino ad ottenere un composto omogeneo.
Aggiungere la farina di mandorle e di farro, il lievito e incorporare al composto frullato.
Rivestire uno stampo da plumcake con carta forno, versare il composto, tagliare per il lungo l'ultima banana rimasta e inserirla nell'impasto. Spolverare con i semi di sesamo e infornare a 175/180° per circa 50 minuti.
A piacere è possibile aggiungere delle noci tritate o delle gocce di cioccolato.

L'idea in più

Le fette possono essere "biscottate", ossia tagliate e tostate in padella (o in forno). Possono poi essere sbriciolate a mo' di granola in un vasetto di yogurt bianco intero o di soia.



Banana bread easy

Ingredienti

1 banana matura
80 g di fiocchi d'avena
2 uova biologiche
100 ml latte di mandorla
1 cucchiaino di lievito per dolci
1 pizzico di cannella

Preparazione

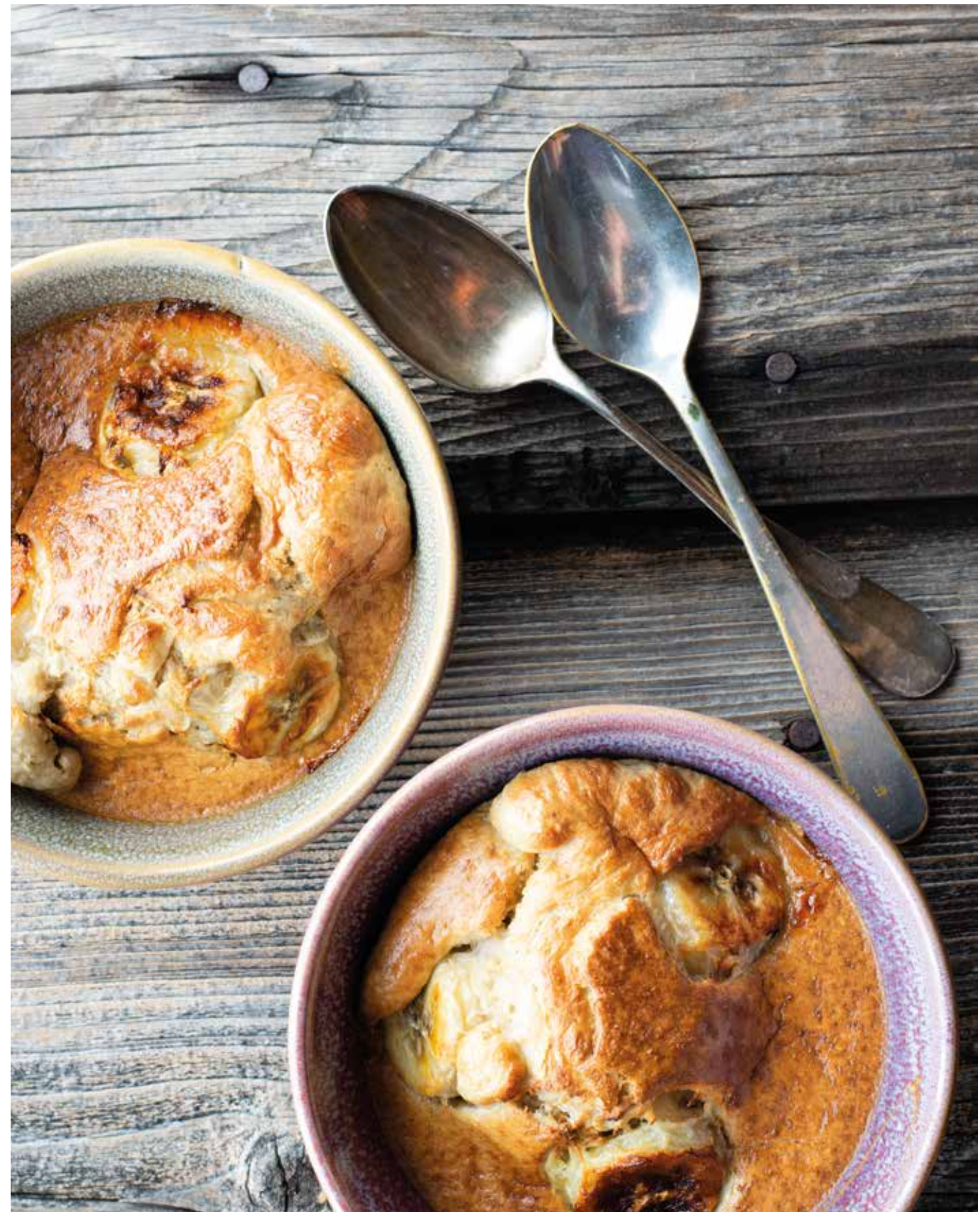
Frullare insieme tutti gli ingredienti, versarli in due ciotoline, resistenti al calore e cuocere in forno a 180° per circa 25 minuti o fino a doratura.

È possibile cuocerle anche con la friggitrice ad aria.

A piacere dolcificare con sciroppo d'acero e prima di infornare cospargere con granella di mandorle.

L'idea in più

Ricetta semplicissima, per la colazione dei bambini preparata in cinque minuti netti la sera prima. Meglio usare i fiocchi d'avena piccoli, per un maggior effetto addensante e una consistenza più gradevole al palato. Da accompagnare a una confettura acidula: ribes o mirtilli.



Granola ai cachi

Ingredienti

150 g di polpa di cachi
150 g di fiocchi d'avena
50 g di mandorle
1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
1 pizzico di sale

Preparazione

Frullare la polpa di cachi, mescolarla con i fiocchi d'avena, aggiungere le mandorle tagliate a coltello. Rivestire una teglia con carta forno, versare il composto, livellarlo bene in uno strato non troppo spesso e cuocere in forno ventilato a 175° per circa 20 minuti, poi spezzettare la granola con una spatola di legno e far cuocere fino a doratura per altri 10/15 minuti. A fine cottura si possono aggiungere gocce di cioccolato. Conservare in un contenitore a chiusura ermetica.

L'idea in più

Una ricetta stagionale, che sa di autunno e di foglie che cadono. Perfetta se sbriciolata in una tazza di latte caldo d'avena o mandorla.



Pancake ai cachi

Ingredienti

2 cachi maturi
1 uovo biologico
90 g di farina di farro
80 ml di latte di riso
1 cucchiaino di eritriolo
1 cucchiaino di lievito bio
1 pizzico di sale
50 g di cioccolato fondente
1 cucchiaino di olio di cocco

Preparazione

In un mixer frullare la polpa dei cachi senza la buccia, quindi aggiungere lo zucchero (opzionale, in quanto i cachi sono già molto dolci), l'uovo intero, la farina, il latte di riso, il lievito e un pizzico di sale, frullare fino a ottenere un composto morbido. Eventualmente aggiungere ancora un cucchiaino di latte. Far riposare la pastella per 10/15 minuti. Scaldare una padella antiaderente, versare una cucchiainata di composto e far cuocere a fuoco moderato per circa 5 minuti, coprendo con un coperchio per facilitare la cottura, girarli delicatamente e continuare la cottura. Far sciogliere il cioccolato a bagnomaria con un cucchiaino di olio di cocco e versarlo sui pancake.

L'idea in più

Pancake autunnali che ben si sposano alla lentezza dei giorni uggiosi; da abbinare a una tazza di latte d'avena schiumato!

