

## VIAGGI &amp; CUCINA

ITALIA MONDO 48 ORE LIBRI DI VIAGGIO CROCIERE RICETTE TUTTIGUSTI

VIAGGI E CUCINA

## Alimentazione e smart working: arriva il goloso "grabby food"

Per fare il pieno di energia e combattere lo stress da quarantena: "Una sorta di comfort food a zero sensi di colpa". Ecco le ricette dell'esperta



(Foto: Brenda-Godinez/Unsplash)

PUBBLICATO IL 08 Aprile 2020  
ULTIMA MODIFICA 08 Aprile 2020 ora: 17:04

Come tenersi in forma anche durante queste settimane di immobilità forzata? La risposta si chiama "grabby food": ricette healthy e gustose, da preparare la sera e consumare durante le pause dallo smart working. Paola Di Giambattista - Healthy Food Specialist e Free From Chef - ne suggerisce sette, tutte a base vegetale.

Con le palestre off limits da settimane e il divieto di muoversi oltre i duecento metri dalla propria abitazione, si rischia di cedere alle facili lusinghe del junk food e di pagarne le conseguenze nei prossimi mesi.

L'alimentazione è un alleato fondamentale di questa nuova routine ed è importantissima per aiutarci a mantenere un equilibrio da un punto di vista tanto fisico quanto psicologico. Le lunghe ore di concentrazione,

## ARTICOLI CORRELATI



Milano, occupano appartamento di anziani morti per coronavirus: denunciati dalla polizia

Calcio, quando il campionato finì in pieno luglio: "Un match surreale divorato dalle zanzare"

Con l'emergenza coronavirus in India elefanti, scimmie e pavoni occupano le città

## TOPNEWS - PRIMO PIANO

Coronavirus, l'esorcista contro la t-shirt con Satana di Madonna: "Insulto blasfemo a ciò che hanno di più sacro migliaia di malati"

Coronavirus, il plasma dei guariti migliora le condizioni di chi è in terapia intensiva

"Coronavirus, quattro famiglie su cinque intaccheranno i loro risparmi"

## TUTTI I VIDEO



Coronavirus, lo sfogo del bimbo è irresistibile: "Mamma, non ce la faccio più, preparo la valigia"

spesso in totale solitudine, possono infatti portare a improvvisi momenti di “crollo” che mettono a dura prova l’umore e la buona volontà. Per prevenirli, la Healthy Food Specialist consiglia in particolare sette alimenti (tutti vegetali) da integrare in questo periodo per mantenere alti i livelli di energia:

- **Banana** per il suo elevato contenuto di magnesio. Questo prezioso minerale, stimolando la produzione di serotonina, stabilizza il tono dell’umore e quindi placa i picchi di stress legati al sovraccarico di notifiche, notizie e altri stimoli digitali.
- **Pistacchio:** come la frutta secca più in generale, dà una rapida sferzata di energia senza appesantire. “Non tutti sanno che consumare pistacchi (in dosi ragionevoli) aumenta il livello di antiossidanti, che hanno un effetto protettivo sulla salute cognitiva e sul sistema circolatorio; anche quest’ultimo è particolarmente messo alla prova in questo periodo in cui le possibilità di movimento sono limitate e si tende a stare seduti per la stragrande maggioranza della giornata”, spiega Di Giambattista.
- **Cannellini.** Noti come “la carne dei poveri”, questi legumi nutrienti ed energizzanti sono un ottimo espediente per preparare dolci capaci di soddisfare il palato mantenendo sotto controllo il livello di glicemia.
- **Cacao,** che libera serotonina (il cosiddetto “ormone del buonumore”) e, viceversa, tiene a bada gli eccessi di adrenalina dovuti allo stress (da lavoro e da reclusione).
- **Cavolfiore,** anti-age e antitumorale per eccellenza, proprietà che condivide con le altre crucifere (broccolo, cavolo romanesco, cavoletto di Bruxelles, rapa ecc.). “Disintossicare il corpo dalle scorie aiuta anche a liberare la mente dalle preoccupazioni più insidiose, lasciando più spazio alla creatività e all’intuito”, continua la chef.
- **Carote,** universalmente note per il loro bassissimo apporto calorico e per il loro elevato contenuto di vitamine e betacarotene. Quest’ultimo è precursore della vitamina A (o retinolo), benefica per la pelle e gli occhi, costantemente affaticati dai monitor di pc e smartphone.
- **Avocado:** il frutto più modaiolo e fotografato degli ultimi anni ha ottime proprietà elasticizzanti e garantisce un elevato apporto di fibra e grassi monoinsaturi. Bisogna ricordare che trascorrere giornate intere immobili davanti al computer impigrisce anche l’intestino, che va stimolato grazie ad acqua, movimento e fibre.

Ma come impiegare questi ingredienti in modo sfizioso, per regalare qualche gradita soddisfazione anche all’umore, oltre che al fisico? Il nuovo trend si chiama *grabby food*, dall’inglese “grab” (“afferrare”, in



Ecco "Bob" il giovane daino di Firenze che "crede di essere un cane"



Coronavirus, il toccante video messaggio dei Carabinieri: "Andrà tutto bene"

#### ULTIMI ARTICOLI

Ogr, svelati virtualmente i segreti delle due opere permanenti di Kentridge ed Herrera

Alimentazione e smart working: arriva il goloso "grabby food"

Bonus spesa, pronti i voucher da 25 euro per gli abitanti di Mongrando

questo caso da un piatto o da una ciotola): «Pietanze prêt-à-manger da preparare la sera e consumare durante il giorno, quando il languorino inizia a farsi sentire», spiega Paola Di Giambattista, che propone sette ricette sane e nutrienti, che non impongono preparazioni lunghe e complesse. «Una sorta di *comfort food* a zero sensi di colpa, capace di dare la carica anche nei momenti in cui la motivazione sembra sprofondare».

### **BANANA FONDENTE E PISTACCHIO**

- 2 banane;
- circa 170 gr cioccolato fondente;
- 8 cucchiari di granola (avena, pistacchio, anacardi, sciroppo d'acero);
- 2 cucchiari di olio di girasole.

Incidere la banana inserendo un bastoncino di legno o un lungo stuzzicadenti per spiedini. Metterla in freezer per 15 minuti e, nel frattempo, sciogliere il cioccolato insieme all'olio, a bagnomaria o nel microonde (avendo cura di impostare una potenza bassa per non bruciarlo). Cospargere le banane con il cioccolato fuso, rimetterle in freezer per 30-45 minuti e ricordarsi di estrarle circa 5 minuti prima di mangiarle.

### **BROWNIES AI CANNELLINI**

- 1 vasetto di cannellini ben scolati e sciacquati;
- 2 cucchiaini di farina di cocco (facoltativa);
- 1 puntina di sale integrale;
- 75 gr di sciroppo d'acero;
- 40 gr di burro di cocco (o in alternativa olio di girasole);
- 2 cucchiaini di estratto liquido di vaniglia (facoltativa);
- mezzo cucchiaio di lievito madre secco;
- cacao in polvere e gocce di cioccolato qb;
- 6 cucchiari di latte di avena o riso.

Dopo aver scolato i cannellini, aggiungere prima tutti gli ingredienti solidi, poi quelli liquidi. Frullare e poi mescolare con una frusta per controllare la consistenza, che dovrà essere densa ma cremosa.

Decorare a piacere.

**FETTE DI CAVOLFIORE ARROSTITO CON FONDUTA**

- 1 cavolfiore;
- olio evo qb;
- salsa di soia qb;
- 1 limone;
- semi di sesamo qb;
- 1 fetta di latte e formaggio (o gli equivalenti vegetali) per ogni fetta di cavolfiore.

Mondare il cavolfiore, tagliarlo orizzontalmente ricavando fette spesse circa 1 cm e lasciarle marinare per circa mezz'ora con salsa di soia, olio e limone. Cuocere il cavolfiore a vapore per 10 minuti, per poi metterlo per altri 15 minuti nel forno già caldo a 190 gradi. Nel frattempo, tagliare il formaggio e mescolarlo al latte (si possono impiegare anche le alternative vegetali, come tofu e bevanda di soia). Estrarre la teglia dal forno, versare il composto sopra ogni fetta di cavolfiore e rimettere il tutto in forno a 200 gradi (o in modalità grill) per circa 5 minuti, tenendolo sotto controllo. Estrarre la pietanza dal forno e spargere una manciata di semi di sesamo a piacere.

**CAROTE GLASSATE**

- 1 kg di carote;
- 4 cucchiaini di burro di cocco;
- sale marino integrale qb;
- pepe qb;
- 1 mazzetto di prezzemolo;
- 3 cucchiaini di sciroppo d'acero;
- semi di chia qb (facoltativi).

Lavare le carote, lasciando la buccia se sono biologiche, spuntarle e tagliare longitudinalmente. Scaldare una padella antiaderente e versarci i quattro cucchiaini di burro di cocco. Appena è caldo aggiungere le carote, il sale, il pepe, i semi di chia e lo sciroppo d'acero sciolto in poca acqua tiepida, lasciando il tutto a fuoco vivo per sette minuti. Infine, trasferire il tutto nel forno già caldo a 200 gradi e lasciar

cuocere per dieci minuti.

**DIP PER TACOS, VERDURE ESSICcate, GALLETTE, TRIANGOLINI DI LEGUMI, PANNELLE**

- 12 cucchiaini di anacardi, precedentemente ammollati per almeno un'ora;
- 1/4 di bicchiere d'acqua;
- 2 cucchiaini di senape;
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro;
- 2 cucchiaini di cipolla rossa affettata finemente;
- mezzo cucchiaino di sale;
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero;
- 1 cucchiaino di aceto di mele.

Il dip è una salsa in cui intingere qualsiasi cosa, dal pinzimonio alle patatine. Per preparare questa versione vegetale basta mixare gli ingredienti tra loro, aggiustando eventualmente le quantità sulla base dei gusti personali.

**SMOOTHIE ENERGETICO**

- Latte di mandorla;
- fiocchi di avena precedentemente ammollati nell'acqua;
- sciroppo d'acero;
- 1 pera;
- una spolverata di cacao amaro;
- ghiaccio qb.

Frullare il tutto alla massima potenza per qualche secondo, fino a ottenere uno smoothie fresco e cremoso.

**AVOCADO BUDDHA BOWL**

- 1 avocado piccolo;
- 65 grammi di riso Venere;
- 10 mandorle;

- fagioli rossi;
- germogli qb;
- spinacino o valeriana;
- semi di girasole.

Bollire il riso Venere e farlo raffreddare sotto un getto d'acqua. Cucinare i fagioli rossi in acqua bollente salata o in pentola a pressione (quelli in scatola non necessitano di cottura) e poi lasciarli raffreddare. Lavare le verdure, sbucciare e tagliare a pezzettini l'avocado e unire tutti gli ingredienti in una ciotola.



Riccardo\_De\_Vito

**Paola Di Giambattista** è una *Healthy Food specialist, Free from Chef e Nutritional Cooking Consultant, ovvero un'esperta in campo di alimentazione plantbased (a base vegetale) e per intolleranti. Il suo concetto di cucina è molto semplice: sano, gustoso, senza proteine animali né derivati. Le proposte healthy di Paola Di Giambattista coniugano la Nutraceutica, cioè il potere terapeutico di alcuni ingredienti denominati superfood, con il gusto e la forma.*

*I punti cardine della sua cucina sono l'assenza di prodotti di origine animale e loro derivati, la presenza elevate di fibra, le farine antiche e non raffinate e la selezione di zuccheri complessi a lento rilascio, per mantenere alta l'energia durante tutta la giornata.*

**tuttigusti**



#carbonaraday, la ricetta perfetta è una sfida in famiglia

La Residenz di Würzburg compie 300 anni: un capolavoro del Barocco e del genio italiano

DARIO BRAGAGLIA

L'antico rito del Cantè j'euv, la questua quaresimale delle uova

GIOVANNI ANGELUCCI

©RIPRODUZIONE RISERVATA

## Argomenti

Coronavirus

Cucina

Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Per saperne di più [leggi la nostra informativa](#). Se clicchi su Accetta acconsenti a tale utilizzo. Se invece vuoi personalizzare le tue scelte, clicca su Scopri di più e Personalizza. Potrai sempre modificare le tue preferenze cliccando sul link "Privacy" in fondo alla pagina

×

Scopri di più e personalizza

Accetta