Spezie, frutta, muesli. E la giornata inizia con più sprint

Per una colazione diversa e salutare, ricca di energia e che aiuta a bruciare le calorie. Dieci ricette dal mondo per partire con il piede giusto

È scientificamente dimostrato che saltare la colazione equivale ad avere maggiori difficoltà di concentrazione durante la mattinata. Ma non solo: la successiva abbuffata a pranzo condiziona negativamente anche il rendimento pomeridiano. È dunque importante approfittarne per arricchire la propria alimentazione con frutta fresca o secca e altri cibi salutari: ecco le nostre dieci alternative al classico cornetto e cappuccino al bar.

Il golden milk che fa bene alle ossa

Il golden milk o latte d'oro è una bevanda che appartiene alla tradizione ayurvedica, famosissima nel Sud dell'Asia, ritenuta benefica per proteggere le ossa e le articolazioni. Gli ingredienti principali per la sua preparazione sono costituiti da curcuma in polvere (dal potere antiossidante e antinfiammatorio), olio di mandorle, acqua e latte. Si può sostituire il latte vaccino con quello vegetale, di sesamo o di mandorle. Prima si prepara la pasta di curcuma: si fanno bollire insieme la curcuma in polvere il pepe nero macinato e l'acqua, fino a ottenere un impasto liscio e cremoso. Poi si fa scaldare in un pentolino, per un paio di minuti, il latte con la pasta di curcuma e l'olio, fino a ottenere un composto denso e corposo. Si toglie dal fuoco e si versa in una tazza, aggiungendo il miele a piacimento.

Sazi, ma non appesantiti, con la crema Budwig

È la colazione energetica per eccellenza, in grado di fornire un senso di sazietà che potrà durare fino all'ora di pranzo, senza appesantire e togliendo gonfiori. La sua ricetta base, ideata dalla dottoressa tedesca Johanna Buwdig, prevede la preparazione di un frullato utilizzando una banana, un frutto di stagione e dello yogurt vaccino o di soia. Il tutto dovrà mantenere una consistenza cremosa ed essere versato in una scodella dove saranno aggiunti due cucchiai di succo di limone, altrettanti di semi di lino tritati e una manciata di fiocchi di cereali naturali come avena, orzo o grano saraceno e di frutta secca a propria scelta.
In alternativa alla crema Budwig classica, si può preparare

una versione salata, sostituendo lo yogurt vaccino con quello greco o la ricotta e la frutta fresca con verdura, come pomodoro, sedano e carota, aggiungendo un pizzico di sale e spezie.

Miam-Ô-Fruit: dalla Francia la macedonia rinforzata

Si tratta di una colazione vegana, fresca, nutriente e rigenerante. Inventata nel 1942 a Montpellier dalla studiosa France Guillain, è adottata da atleti olimpionici e calciatori. Gli acidi grassi essenziali polinsaturi, le vitamine e le fibre contenuti nei suoi componenti contribuiscono al benessere di pelle, ossa, cartilagini, gengive e capelli, nutrendo al meglio le cellule.
Per prepararla occorre schiacciare con una forchetta mezza banana, tagliare a tocchetti una mela e altri due frutti di stagione, escludendo agrumi, melone, cocomero, frutta disidrata o sciroppata. Si incorpora la frutta alla polpa di banana, insieme al succo di mezzo limone, un cucchiaio di olio di semi di lino, uno di olio di sesamo e tre cucchiai di frutta secca e semi tritati. Vanno considerati almeno tre tipi tra noci, nocciole, mandorle, semi di zucca o semi di lino.

Il muesli migliore è fai da te

Il muesli, o granola, è un dolce squisito per la colazione. I prodotti in vendita nei supermercati prevedono spesso una ricca aggiunta di zuccheri e dolcificanti artificiali, oltre che di conservanti. Meglio, dunque, acquistare gli ingredienti sfusi, in modo da dedicarsi a una preparazione casalinga e personalizzata. È possibile mescolare, ad esempio, fiocchi d'avena, oppure miscelarli con farro integrale, orzo o miglio soffiato; uva sultanina, fichi e albicocche secche, noci, nocciole a piacere per la parte proteica della colazione, semi oleaginosi, come quelli di girasole, lino o sesamo, senza dimenticare la frutta fresca e di stagione tagliata a pezzetti. Il muesli si tosta in padella in pochi minuti. Delizioso e profumatissimo quello che esce dal forno. Per renderlo ancora più goloso, appena dopo la cottura, quando è

ancora caldo, si possono aggiungere bacche di Goji, chips di cocco e di banana, amarene o mirtilli essiccati.

Pane e ricotta contro osteoporosi e colesterolo

La ricotta contiene il 28 per cento di calcio, minerale indispensabile per la salute delle ossa. Mangiare ricotta a colazione riduce il rischio di sviluppare l'osteoporosi, ha effetti positivi sul sistema cardiovascolare, abbassa i livelli di pressione nel sangue, è ideale per chi soffre di colesterolo alto. Il suggerimento è di tostare il pane e spalmare sopra la ricotta aggiungendo un cucchiaino di miele o di marmellata senza zucchero. Si può spolverare pane e ricotta con del cacao amaro. Per completare il piatto della colazione, si possono cospargere sopra la ricotta i semi di chia o mettere qualche mandorla. Sempre sulla fetta di pane e ricotta si possono usare come topping frutti di bosco come mirtilli, more e lamponi, avocado, fragole, banane oppure sfiziosità come le gocce di cioccolato.

Torta proteica con farina di frutta secca

Questa torta ha un quantitativo di zucchero davvero minimo e soprattutto non ci sono farine di cereali, ma solo a base di frutta secca. È una torta sfiziosa, veloce da preparare, e anche se un po' costosa (le farine di mandorla e cocco non sono a buon mercato) ne vale la pena per chi vuole evitare carboidrati e zuccheri. Occorre sbattere quattro uova con lo zucchero a velo finché non risultano montate. Quindi, aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare sempre con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Si versa nella tortiera e si mette in forno a 180° per mezz'ora. Una volta pronta, si fa raffreddare e riposare per qualche ora. Il

risultato è una torta dall’aspetto spugnoso, morbida e apparentemente leggera. In realtà la frutta secca e le uova, apportanole calorie necessarie per una colazione completa.

Porridge inglese, una zuppa buona e light

Il porridge è una “pappa” dolce da colazione: sano, dietetico e energetico, è tipico dei Paesi angolosassoni. Si tratta di una zuppa dalla consistenza semi cremosa, a base di fiocchi d’avena, latte e acqua, dolcificata con miele e arricchita con frutta fresca e secca, semi oleosi, bacche in percentuale variabile che insaporiscono porridge e aggiungono una nota croccante alla crema. Si utilizzano i fiocchi d’avena classici, quelli macinati, oppure la crusca d’avena. Per la parte liquida, il latte vaccino, di soia o qualunque tipo di bevanda vegetale che insieme all’acqua, rende l’avena morbida e cremosa. Si può dolcificare con miele, sciroppo d’acero, zucchero di canna, anche in minime quantità. E arricchire con frutti di bosco, fragole, banane, kiwi, tutta la frutta fresca di stagione che è a disposizione. Si aggiungono nocciole, noci, mandorle, anacardi e si completa con un pugno di bacche di goiji e semi oleosi a scelta come chia, sesamo, papavero.

Più energia dal toast con marmite

Chi ha vissuto in un paese anglofono probabilmente la conosce, ma nel resto del mondo è piuttosto sconosciuta: è la marmite, simile a un mix fra salsa di soia e brodo. Il suo nome deriva dal termine francese con cui si indicava un piccolo vaso di terracotta in cui il prodotto veniva venduto in origine. La crema, che è stata inventata nel 1902 come metodo per sfruttare appieno il lievito di birra, contiene anche salsa di soia e una miscela di erbe tra cui sedano e cipolla. Il colore è marrone scuro, quasi nero, è molto densa, spalmabile, dal sapore salato e deciso. Gli inglesi impazziscono per il toast condito con un velo (non assaggiatene di più perché ha un sapore fortissimo) di marmite e, a piacere, si possono unire pomodoro a fette o cetrioli. Una colazione originale, salata e rapida da preparare, molto energetica e salutare: la Marmite è ricca di vitamine del gruppo B.

Frittatina dolce con mela e cannella

È un piatto gustoso e ricco di nutrienti. La ricetta, tipica della tradizione austriaca e altoatesina, è conosciuta anche come Apfelschmarren o dolce dell'Imperatore: è una sorta di omelette con le mele, ricca di zucchero e cotta in padella. Si tagliano le mele a fettine sottili e si mettono a macerare per 20 minuti con il succo di limone e lo zucchero. Si sbatte leggermente l'uovo con il latte, aggiungendo la farina e successivamente le mele (anche il liquido). Si scalda il burro in un padellino e si versa il composto, prima la mela, dopo un po' si aggiungono un uovo sbattuto e, a fine cottura, una spolverata di cannella. Al posto della mela si può utilizzare qualsiasi frutto: con le uova si abbinano bene le banane, le fragole, i mirtilli, i lamponi. Altra idea è quella di cuocere la frittata e poi aggiungervi sopra la frutta tagliata a pezzette. L'abbinamento suggerito per la frittatina di mele è una marmellata di mirtilli.

Esplosione di colori con la piadapancake salata

Si prepara con farina di farro, integrale o bianca, di ceci, un uovo e latte vegetale senza zuccheri aggiunti, mezzo cucchiaino di curry o altre spezie a scelta. In una ciotola si uniscono le farine, il cremor tartaro come agente lievitante, il sale e le spezie. Si aggiungono l'uovo e il latte, mescolando fino a ottenere un composto denso. Si scalda una padella antiaderente con un goccio d'olio d'oliva e si versa sopra l'impasto, girandolo solo quando compariranno le bolle su tutta la superficie. Poi si cuoce l'altro lato per altri tre minuti. Si decora con qualche cucchiaio di semi oleosi tostati in padella, rucola, insalata e pomodorini. Con lo stesso impasto si possono creare anche tanti pancake più piccoli, da disporre ad esempio uno sopra l'altro, alternati a

strati di yogurt e verdure. Alla pastella si possono aggiungere spinaci finemente tritati, puree di verdure di stagione come zucca, carote, cavolfiori colorati. Oltre a un effetto cromatico d'impatto, l'impasto risulterà ancora più soffice.

"Colazione in viaggio", un tour in 12 tappe tra Bergamo e provincia

Pubblicata la guida digitale di Marzia Bonalumi e Nadia Mangili: 12 mete descritte con foto ma partendo sempre dalla degustazione di una colazione o un brunch

Marzia Bonalumi e Nadia Mangili pubblicano la guida digitale "Colazione in viaggio, 12 destinazioni a portata di share per Bergamo e Provincia". Le mete sono selezionate e descritte attraverso l'idea di degustare una colazione o un brunch in un café o localino, scelto da Marzia che suggerisce cosa ordinare. Dopo aver fatto incetta di bagels, club sandwich, avocado toast, estratti, yogurt bowl, waffle, pancake, crostate, torte della nonna e tanti altri manicaretti, il viaggio continua alla ricerca di palazzi, ville, strade, giardini, terrazze panoramiche, scorci e opere d'arte, suggeriti da

Nadia.
Le 12 mete, corredate dal suggestivo materiale fotografico, permettono di trascorrere una mattinata speciale tra Città Alta e i borghi medievali di Bergamo, ma anche quartieri, cittadine e comuni della Provincia, come San Pellegrino Terme, Stezzano, Crespi d'Adda e Treviglio.

Le autrici

Marzia Bonalumi è una seguitissima narratrice di colazioni e di localini dove gustare le prelibatezze più innovative e gustose. Ha aperto il suo profilo Instagram @flavouriteplace, una sorta di blog che lei definisce il suo Social Breakfast Club, un anno fa, e ha una schiera di follower che non si perdono mai un "where to go".
Nadia Mangili, laureata in storia dell'arte, guida di Bergamo, crea da sempre tour alternativi, in collaborazione con professionisti provenienti da diversi ambiti. Sui social è conosciuta come la Margì (@lamargi.guidadibergamo), nome che le ricorda il gioco di carte bergamasche con cui giocava da piccola con sua nonna.

Nell'estate 2020, in piena ripresa post lockdown, la food hunter e la Margì hanno iniziato a collaborare per ideare eventi che potessero fondere le loro due passioni. "Colazione in viaggio" è, infatti, un tour che ha coinvolto tanti viaggiatori, i quali si sono seduti attorno a una tavolata per degustare un delizioso brunch in un localino di San Pellegrino Terme, selezionato da Marzia. Tutti insieme hanno poi scoperto la cittadina ascoltando le storie e i racconti della guida. L'evento è stato ricalendarizzato a novembre, con una visita a Crespi, ma le norme di sicurezza anti Covid subentrate poco dopo hanno imposto l'annullamento.

Nell’attesa di tornare a viaggiare insieme, non resta che affidarsi alla guida delle due esperte.

L’ebook è scaricabile da www.nadiamangili.com.