



Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero? Un detto popolare che trova non solo il consenso degli esperti di nutrizione, ma anche degli italiani. Per 1 italiano su 2 il momento della prima colazione è ritenuto “molto importante”, superando, nella percezione, il pranzo e la cena. Non solo. Rispetto a qualche anno fa l'8% degli italiani tende a mangiare di più al mattino, mentre diminuiscono le porzioni a pranzo, cena e nei fuori pasto.

Da anni gli esperti di nutrizione ribadiscono l'importanza di un abbondante primo pasto della giornata. Le ragioni di carattere nutrizionale e metabolico sono ineccepibili, ma la prima colazione ha effetti positivi anche per lo spirito: dedicarvi del tempo al mattino e dividerlo con la propria famiglia vuol dire regalarsi uno spazio di condivisione non solo di cibo, ma anche di emozioni, favorendo un contatto che ci accompagnerà tutto il giorno.

Qualsiasi tipo di attività, fisica o mentale, si svolge in maniera più razionale se si fa colazione, e dal punto di vista metabolico le persone che saltano la prima colazione hanno un maggiore rischio di andare incontro a obesità e diabete.

PRIMA COLAZIONE : UN MOMENTO PER PRENDERCI CURA DI NOI STESSI E DI CHI CI STA VICINO

Cosa portare in tavola? Nella prima parte della giornata via libera a un mix di carboidrati complessi e zuccheri semplici, alle solite fette biscottate con marmellata o miele possiamo alternare un prodotto da forno.



NEL MENU' AL MATTINO LATTE, UN FRUTTO E UN MIX DI CARBOIDRATI

Appena sfornati per voi!

Plumcake classici o con frutti di bosco
Euro 32,00 al kg.

Crostate crema mela e cannella
Euro 35,00 al kg.

Consegna a domicilio





Per 1 italiano su 2 il primo pasto della giornata si condivide con il proprio partner o con la famiglia. Nelle ultime settimane di restrizioni domiciliari la colazione in famiglia assume una dimensione superiore a quella del semplice dialogo: condividere il primo pasto del mattino dà l'opportunità a tutta la famiglia di una partenza sincrona.

In questo periodo di sconvolgimento delle nostre abitudini, dei nostri ritmi quotidiani, abbiamo più tempo per prenderci cura di noi stessi. Più tempo dedichiamo alla nostra salute, anche attraverso l'alimentazione di qualità, più ci rendiamo piacevoli a noi stessi e agli altri, e una giusta alimentazione di qualità è fondamentale per costruire e mantenere benessere. Quindi se vogliamo avere cura di noi anche restando in casa perché non iniziare proprio da piccole migliorie alimentari?



Il cappuccino, si sa, è l'ingrediente perfetto per accompagnare crostate e plumcake e iniziare la giornata. Ricetta tutta italiana, ha conosciuto nel mondo una incredibile fortuna fino a diventare un vero e proprio simbolo del nostro Paese.

Per farlo perfetto occorrono 125 ml di latte, una tazzina di caffè e la famosa schiuma.

Nell'attesa di avervi di nuovo al banco e potervelo servire impeccabile come sempre, ecco un piccolo consiglio per preparare un perfetto cappuccino anche senza la macchina del vapore utilizzata al bar.

Il metodo più semplice e casalingo: un barattolo e un forno a microonde. Versate il latte scaldato ma non bollente nel barattolo, chiudete e agitate con forza, vedrete che il latte inizierà a schiumare.

Sapete da cosa si riconosce una schiuma perfetta? Se quando versate lo zucchero sopra lo vedete scendere e subito dopo vedete la schiuma tornare compatta allora avrete preparato un cappuccino a regola d'arte!



CI VEDIAMO AL BAR!