



## LA COLAZIONE VEGGIE

By The Baking Lab

La prima colazione è il momento più importante della giornata in cui assumere il giusto quantitativo di alimenti e nutrienti.

Dopo il periodo di digiuno, la notte, a cui sottoponiamo quotidianamente il nostro organismo è importantissimo ricaricare il nostro corpo con una colazione sana e bilanciata; mangiare dopo il risveglio, fornisce all'organismo le energie necessarie per essere più attivo ed efficiente, cosa che invece non succede a chi affronta le incombenze della giornata con la pancia vuota; e inoltre, la prima colazione stimola il metabolismo e fa sì che non si arrivi troppo affamati al pasto successivo, né che durante la mattina si cada nella tentazione di colmare il "buco nello stomaco" con ogni genere di snack.

Saltare la prima colazione come purtroppo molto spesso capita ci espone ad una serie di rischi, primi fra tutti i seguenti:

**Aumenta la fame.** *Lo stomaco vuoto (o semivuoto) scatena la fame nervosa e la voglia di mangiucchiare già verso le 10 del mattino.*

**Il metabolismo rallenta:** *non ricevendo la giusta dose di "carburante" sotto forma di cibo, si blocca.*

**Cattiva digestione.** *I succhi gastrici "eccitati" dall'assunzione di un caffè da solo scatenano fenomeni infiammatori che alla lunga irritano tutto il tratto digerente e appesantiscono la digestione.*

La **GRANOLA** che preparo nel mio Laboratorio artigianale di pasticceria è un vero e proprio alimento equilibrato e ben bilanciato, perfetto per la prima colazione di tutti, dai bambini alle persone anziane.

The Baking Lab di Gaia Borroni  
Via Papa Giovanni XXIII, 24  
23889 Santa Maria Hoè LC  
CF BRRGAI82H69I690I PI 08025310965  
Tel **3661430688** [info@thebakinglab.it](mailto:info@thebakinglab.it)  
[www.thebakinglab.it](http://www.thebakinglab.it)



La ricetta della mia **GRANOLA** è stata messa a punto con la collaborazione di una Naturopata professionista con la quale abbiamo studiato questo prodotto di pasticceria che racchiudesse ingredienti di primissima qualità e di origine biologica e che dal punto di vista nutrizionale fosse adatta alle esigenze di tutti.

La **GRANOLA**, per la sua composizione bilanciata tra proteine, carboidrati, fibre e grassi benefici, è un composto che induce senso di sazietà dalla colazione al pranzo. E' indicata prima di uno sforzo fisico o di un allenamento sportivo poiché fornisce le calorie e l'energia giusta per affrontare questo tipo di situazione; essendo molto energetica è perfetta per le persone in convalescenza o i bambini in crescita e sostituisce egregiamente le merendine confezionate che sono il trionfo degli zuccheri a rapido assorbimento, maggiore causa anche del diabete infantile.

## Proposte per una sana colazione veggie

Estratto di frutta e verdura (a piacere, con ortaggi e frutta possibilmente di stagione e biologici)

Muffins integrali con semi di chia oppure plumcake integrale vegan con gli scarti dell'estratto

Oppure estratto di frutta e verdura, **GRANOLA** e yogurt o latte veg a scelta

Oppure estratto di frutta e verdura, **Energy bars** a base di semi di chia e semi di canapa.

**I benefici di un estratto di frutta e verdura:** i succhi di frutta e verdura spremuti a freddo con un estrattore sono una carica meravigliosa per il nostro organismo; c'è da considerare che a 54° gli enzimi muoiono per cui per poter beneficiare in toto di tutti i valori nutritivi che frutta e verdura contengono è consigliabile consumarli sempre crudi. In sostanza i succhi freschi estratti da vegetali e frutta crudi sono il mezzo attraverso il quale possiamo rifornire tutte le cellule e i tessuti del corpo degli elementi e degli enzimi nutrizionali di cui necessitano nel modo in cui possono essere più digeribili e assimilabili, cosa che avviene dopo solo dieci/quindici minuti. I succhi vanno infatti bevuti subito, altrimenti si attua un processo di ossidazione che li farà deperire in poco tempo, e quindi ne verranno perse le proprietà nutrizionali e curative.

**The Baking Lab di Gaia Borroni**  
Via Papa Giovanni XXIII, 24  
23889 Santa Maria Hoè LC  
CF BRRGAI82H69I690I PI 08025310965  
Tel **3661430688** [info@thebakinglab.it](mailto:info@thebakinglab.it)  
[www.thebakinglab.it](http://www.thebakinglab.it)



Gi estratti freschi sono come dei "costruttori" e rigeneratori del corpo, forniscono alle cellule la "materia viva" che le rigenera e fortifica. Se consumati freschi, contengono tutti gli amminoacidi, enzimi, sali, minerali e vitamine necessari al corpo umano.

Gli scarti degli estratti sono sostanzialmente le fibre contenute nella frutta e nella verdura scelte per l'estratto e sono dei meravigliosi ingredienti che possono essere nuovamente utilizzati in tante preparazioni, come ad esempio il **plumcake vegano** preparato proprio con gli scarti di barbabietola, da cui prende anche la colorazione rossa, mela e uva nera.

## PLUMCAKE VEGANO

200 g farina integrale

100 g zucchero di cocco

200 ml latte veg a scelta

100 g burro di cocco sciolto ( o olio bio di semi di girasole)

8 g lievito per dolci ( non vanigliato)

scarti dell' estratto

In una terrina setacciare la farina con il lievito, unire lo zucchero di cocco; in un dosatore per liquidi unire gli scarti dell'estratto con il latte veg che avete scelto ( io ho usato latte di mandorle senza zucchero), e il burro di cocco liquido, mescolate bene e versate nella ciotola con le polveri.

Mescolate il tutto.

Preriscaldare il forno a 180°, ungete e infarinate lo stampo o rivestitelo di carta forno e versatevi il composto; infornate e cuocete per 40 minuti, inserite nel centro del dolce uno stecchino, se esce umido proseguite la cottura ancora per 5-10 min altrimenti estraete il plumcake e fatelo raffreddare completamente prima di tagliarlo a fette.

**The Baking Lab di Gaia Borroni**  
Via Papa Giovanni XXIII, 24  
23889 Santa Maria Hoè LC  
CF BRRGAI82H69I690I PI 08025310965  
Tel **3661430688** [info@thebakinglab.it](mailto:info@thebakinglab.it)  
[www.thebakinglab.it](http://www.thebakinglab.it)



## Energy Bars

### Ingredienti:

160g di semi di girasole

100 g di semi di canapa

4 cucchiaini di semi di chia

100 g cocco disidratato

40g fiocchi di avena

20 datteri senza nocciolo ammollati per almeno 4h

½ tazza di burro di cocco

3 cucchiaini di cacao crudo in polvere

In una ciotola disponete il cocco, i semi di chia, i semi di canapa e i semi di girasole, unite anche i fiocchi di avena.

Nel mixer inserite i datteri ammollati e strizzati, il cacao e il burro di cocco, azionate e riducete in purea questo composto.

Unite la purea ottenuta al mix di semi e cocco e mescolate con un cucchiaino.

Distribuite il composto ottenuto in una teglia quadrata rivestita di carta forno e livellate bene con un cucchiaino.

Riponete in freezer per una notte, oppure in frigo per almeno 10h.

Estraete e con un coltello a lama liscia tagliate le barrette.

Si conservano in freezer avvolte singolarmente in pellicola per un mese, oppure in frigo per una settimana.



## **Superfoods:** semi di chia e semi di canapa

I **semi di chia** sono originari del sud america e si ricavano da una pianta chiamata Salvia Hispanica, sono ricchissimi di sali minerali, vitamine e acidi grassi. Hanno un elevato contenuto di calcio, ferro magnesio e potassio, acidi grassi essenziali omega3 e omega6, che solitamente si ritrovano nel pesce azzurro e sono particolarmente indicati per contrastare il colesterolo cattivo LDL aumentando invece i valori di quello buono HDL.

Il contenuto di calcio nei semi di chia è addirittura cinque volte superiore a quello contenuto nel latte vaccino; questi minuscoli semini rappresentano una stupenda fonte di energia per l'organismo e sono molto ricchi di proteine nobili, per questo vengono consigliati nelle diete vegetariane e vegane.

Sono dei validi sostituti delle uova poiché hanno un elevato potere addensante in quanto tendono ad assorbire i liquidi con cui vengono in contatto formando una sorta di effetto gelatina che permette di utilizzare questi semini in tantissime preparazioni anche dolci nelle quali solitamente il potere addensante è dato dalle proteine delle uova.

I **semi di canapa**, come i precedenti semi di chia, sono ricchissimi in proteine, omega3 e omega6. Sono considerati un *superfood* in quanto per il 25% sono composti da proteine in una combinazione eccezionale che vede presenti tutti gli 8 aminoacidi fondamentali per la sintesi proteica che necessita il nostro corpo. Le proteine che assumiamo attraverso la dieta sono scomposte dall'organismo in aminoacidi che, terminato il processo digestivo, vengono riassemblati per costituire un nuovo tessuto proteico: il fine principale della sintesi proteica è quello del rinnovo cellulare.

Credits:

Naturopata Enrica Villani (villani.naturopata@yahoo.it)

Fonte sugli alimenti: <http://www.cure-naturali.it>

Ricette: [www.thegreenpantry.it](http://www.thegreenpantry.it)

**Le informazioni riportate hanno carattere di CONSIGLIO e non di PRESCRIZIONE MEDICA**

**The Baking Lab di Gaia Borroni**  
Via Papa giovanni XXIII, 24  
23889 Santa Maria Hoè LC  
CF BRRGAI82H69I690I PI 08025310965  
Tel **3661430688** [info@thebakinglab.it](mailto:info@thebakinglab.it)  
[www.thebakinglab.it](http://www.thebakinglab.it)