Dimagrire d'inverno con il PANE fatto in casa...

Le offerte sul mercato sono tante, potrebbe sembrare inutile prepararsi il pane da soli, ma così non è pane è uno degli alimenti che maggiormente consumiamo nella nostra vita e soprattutto il pane è salute. Se quello bianco spesso, si sente dire, “fa ingrassare” (ma questa affermazione non è del tutto vera), anche quello integrale, che si ritiene più salutare proprio perché “integro”, nelle pezzature vendute in panetteria, veramente integrale sempre non è. Quindi meglio farselo in casa… Perché il pane integrale, se fatto veramente bene, non fa impennare l’insulina, e favorisce l’evacuazione grazie alle fibre e ai semi oleosi che contiene. Il pane integrale, rispetto a quello bianco, contiene più crusca, perché la sua farina, rispetto a quella bianca, è composta essenzialmente dal rivestimento esterno del chicco di grano. Proprio per questo il pane integrale contiene una percentuale di carboidrati minore (generalmente inferiore a 50 gr. per 100 gr. di pane) e per questo motivo è anche leggermente meno calorico (240 Kcal su 100 gr, contro le 280-290 Kcal). Ovviamente è maggiore l’apporto di Sali minerali (come il ferro), vitamine (B1 e B2) e proteine. Come fare allora il pane in casa? Innanzitutto vi diciamo che possedere una macchina per fare il pane semplifica, e di molto, le cose: una volta versati gli ingredienti, impasta, lievita e cuoce tutto da sola! Per una buona macchina del pane bastano appena sui cinquanta euro, dura per sempre, vi dona salute duratura. Per info, digitate sul motore di ricerca Google “macchina per il pane” e troverete tutte le risposte del caso. Un ottimo prodotto, consigliato, è la macchina della Promexa (www.promexa.com).
a mano… in ogni casa italiana c’è una brava mamma che può suggerirvi quale tecnica adottare per una buona cottura del vostro pane! Noi invece qui sotto vi diamo la ricetta “giusta”, suggerita da dott. Fabrizio Duranti nel suo libro “Un medico per amico” (www.studio-duranti.it) Per una PAGNOTTA da 850 grammi... 350 ml di acqua minerale a basso residuo fisso 375 gr. farina integrale di grano (oppure anche di fatto, avena e kamut) 150 gr. di semi di lino, zucca, girasole e fiocchi d'avena o riso o orzo (a piacere) un cucchiaino di sale marino un cucchiaino di miele una bustina di lievito secco

Se vuoi variare il sapore e renderlo più stuzzicante (ma diventa un po' più calorico) ci metti noci, mandorle, olive, uvetta secca (pane dolce)NB: per completare la "strategia dimagrante" leggetevi bene sempre sul sito, sempre nella sezione SCIENZA & SPORT, a proposito del Thé Verde. Soprattutto applicate...)