



Prugne della California Un utile alleato nella dieta vegetariana

È in crescita in Italia il trend della **dieta vegetariana**, un modello alimentare che fa a meno della carne e del pesce, ma non rinuncia a derivati animali come latte, uova e formaggi. Secondo dati Eurispes¹, **gli italiani che non mangiano carne e pesce sono circa il 6%**, e i numeri sono in crescita.

I motivi di questa scelta possono essere vari, dalle emergenti intolleranze alimentari, all'affermarsi di criteri etici nella scelta dei prodotti e a scelte di consumo più consapevoli, nonché una sempre **maggiore ricerca del benessere e della salute**, e l'attenzione all'ambiente e alla sostenibilità.

Allo stesso tempo, sono molti i preconcetti e i falsi miti che accompagnano la dieta vegetariana, in primis la preoccupazione per la mancanza di proteine complete e la carenza vitaminica o di specifici minerali. È tuttavia bene ricordare che l'importante è variare molto e soprattutto combinare gli alimenti in modo da non far mancare al proprio corpo nessun nutriente.

La **nutrionista Evelina Flachi** commenta: *“La varietà e l'equilibrio nutrizionale nelle scelte alimentari anche nella dieta vegetariana possono assicurare comunque un buon apporto di nutrienti utili al nostro organismo per raggiungere e mantenere il proprio benessere. Via libera quindi alle corrette scelte giornaliere di frutta – anche secca – e verdura oltre a cereali integrali e legumi, latte, formaggi e uova.”*

In questo contesto, anche le **prugne della California** non possono mancare all'interno di una dieta vegetariana equilibrata. Esse contengono **solo zuccheri naturali** e sono **prive di grassi**, e l'avanzato processo di essiccazione, utilizzato solo in California, permette di mantenere tutti gli importanti nutrienti presenti nel frutto, tra cui **vitamine K e B6, rame, potassio e manganese**.

Evelina Flachi continua: *“Tre prugne della California possono essere una delle cinque porzioni giornaliere raccomandate per un corretto consumo di frutta e verdura e forniscono, se inserite nella nostra dieta abituale, in modo semplice e gustoso, un adeguato apporto di minerali e fibre utili al benessere dell'organismo.”*

Esse sono inoltre l'unico frutto, essiccato o intero ad aver ricevuto (nel giugno 2013) una certificazione da parte dell'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare), che ha riconosciuto l'importante contributo delle prugne della California al mantenimento della **salute dell'apparato digerente**, grazie all'alto contenuto di fibre².

Di seguito, una **ricetta semplice gustosa e adatta ad un regime alimentare vegetariano**, in cui le prugne della California sono protagoniste, insieme ad alcuni ingredienti tipici dello stile *veggie*, come il

¹ Eurispes, Rapporto Italia 2015 <http://eurispes.eu/content/sintesi-rapporto-italia-2015>

² <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2013:160:0004:0008:IT:PDF>



tempeh: lo Spezzatino di soia e prugne della California realizzato dal food blogger Emanuele Patrini (<http://www.cravatteaifornelli.net/>).

Evelina Flachi spiega le proprietà dei vari ingredienti e il loro ruolo in una dieta vegetariana bilanciata: *“Si tratta di una ricetta che contiene una buona quota di minerali, antiossidanti e di proteine vegetali fornite dalla soia, ricca anche di fitoestrogeni utili durante la menopausa. La ricchezza di fibre provenienti dalle prugne e dalle verdure utilizzate favorisce in modo naturale un regolare transito intestinale importante per il benessere dell'organismo.”*

Spezzatino di soia e prugne della California

Ingredienti:

- 300g di tempeh (spezzatino di soia)
- 10 prugne della California
- 6 pezzi di okra
- 50g anacardi tostati
- ½ scalogno
- 50g germogli di ravanelli
- 1 cucchiaio di salsa di miso
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di olio EVO

Preparazione:

- Tagliate a tocchetti irregolari il tempeh (ovvero lo spezzatino di soia) e le Prugne della California.
- Tritate lo scalogno e affettate l'okra.
- Fate rosolare leggermente lo scalogno con l'olio poi aggiungete il tempeh, le prugne della California, l'okra, parte degli anacardi sbriciolati, il miso e la salsa di soia.
- Fate saltare il tutto per 5 minuti, poi aggiungete mezzo bicchiere d'acqua e fate cuocere a fuoco vivo per una decina di minuti sino a che tutti gli ingredienti si glassino un po' e si formi un poco di salsina alla base.
- Una volta che avete servito le porzioni, appoggiate i germogli di ravanelli crudi e qualche anacardo tostato sullo spezzatino.



-Fine-

Ufficio stampa California Prune Board
Publicis Consultants Italia – MSL Group

Elena Zaco/Michela Quattrocchi

elena.zaco@msslgroup.com

michela.quattrocchi@msslgroup.com

02 30 35 331



California Prune Board

Il California Prune Board rappresenta 900 coltivatori e 21 confezionatori di prugne della California, una delle principali industrie agricole di qualità in tutto il mondo. Il Board opera sotto l'autorità del Secretary of Food and Agriculture e dal 1952 il suo operato è effettuato nell'ambito di un ordine di marketing federale. Da oltre 25 anni la California svolge un ruolo fondamentale nella promozione delle prugne secche in Europa e nel sostenere l'industria comunicando i benefici nutrizionali del prodotto, nonché investendo significativamente nella ricerca nutrizionale per fornire ai consumatori informazioni nutrizionali sempre aggiornate.

Per maggiori informazioni: <http://californiaprunes.it/> - www.facebook.com/PrugneDellaCalifornia

Prof.ssa Evelina Flachi, Specialista in Scienza dell'alimentazione-Nutrizionista

Nutrizionista e specialista in Scienza dell'alimentazione, si è laureata in Scienze Biologiche e specializzata in Scienza dell'Alimentazione presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano. È membro del comitato tecnico-scientifico del programma "Scuola e Cibo" 2010-2015 del Ministero della Pubblica Istruzione Università e Ricerca (MIUR) e presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (www.foodedu.it). Componente del Comitato Scientifico "Cibo e Scuola" del MIUR fino al 2018 e del tavolo dell'Educazione Alimentare per la "Carta di Milano per Expo 2015" e giornalista.

Emanuele Patrini, Food Blogger

Manager di una multinazionale che si occupa di consulenza nel mondo della sanità, ha fondato il blog Cravatte ai Fornelli (<http://www.cravatteaifornelli.net/>) nel 2011. Ha pubblicato le sue ricette anche su Cucina Naturale e sul sito web di GQ Italia. Nel 2013 si è classificato terzo alla prima edizione della trasmissione tv Bake Off Italia.