I 12 cibi più ricchi di rame

Cereali integrali, legumi, frutta secca e molto altro ancora!

Scoprite la nostra speciale lista di cibi sani ricchi di rame.

Il **rame** è un **elemento "multitasking"** svolge, cioè, diverse funzioni nel nostro organismo: interviene nella produzione di energia nelle cellule, contribuisce alla lotta contro i radicali liberi, è benefico per capelli, pelle, ossa e sistema immunitario e aiuta cuore e cervello a funzionare al meglio. Una sana alimentazione, quindi, non può fare a meno di cibi ricchi di rame: molluschi, avocado, uvetta, noci, nocciole, arachidi, germe di grano, cacao, lenticchie, avena, orzo, salmone; tutti cibi sani che citiamo spesso nel nostro blog perché ricchi di numerosi principi nutritivi.

1. Molluschi
Potete sbizzarrirvi tra **calamari, cozze, vongole, seppie, polpi, chiocciole, lumache di mare, ostriche**. Assicuratevi prodotti freschi, privilegiate cotture rapide e serviteli con il loro liquido di cottura per non disperdere il rame. L'assenza delle spine rende questi alimenti adatti all'alimentazione di bambini e anziani. Insieme al rame apportano ferro e preziose proteine.

2. Avocado
È senza dubbio un frutto ricco di grassi, ma fortunatamente sono tutti "buoni" perché appartengono alla famiglia degli **omega-3**, utili per innalzare le HDL (il colesterolo "buono") e abbassare le LDL (quello "cattivo"), Oltre al rame, questo alimento è una buona fonte di **potassio, betacarotene e vitamina E**. Un cibo ideale per gli sportivi e per coloro impegnati in attività che richiedono attenzione e concentrazione.

3. Uvetta
Privilegiamo quella essiccata naturalmente e conservata senza additivi. Utilizziamola la mattina **a colazione nello yogurt naturale**, aggiungiamola nella macedonia in sostituzione dello zucchero, consumiamola come spuntino insieme a frutta fresca quando abbiamo bisogno di un immeditato surplus di energia fisica o mentale. Abbinata a cereali integrali, legumi e verdure ricche di fibre (carote, cavoli, finocchi, ecc) innalza la glicemia più lentamente, evitando i picchi di insulina e assicurando una lenta e costante produzione di energia.

4. Noci
Consumiamole tutto l'anno. Intere come spuntino insieme alla frutta fresca, tritate nello yogurt o nelle macedonie, frullate nei dolci o nell'impasto di pane, focacce e pizza. A pezzetti nei sughi di verdura o come condimento di insalate e pesce. Insomma le noci sono **un vero jolly in cucina!**

5. Nocciole
Impariamo a usarle in **piatti salati**, ad esempio al posto dei pinoli nella preparazione del pesto. Tritate e mescolate alla farina di mais e alle erbe aromatiche possono diventare una deliziosa impanatura per carni bianche o pesce; frullate con la curcuma e mescolate a un buon olio extravergine d'oliva si trasformano in un delizioso sugo per la pasta. Con un po' di fantasia le nocciole possono diventare le nostre più preziose alleate in cucina!

6. Arachidi
Per assicurarvi un apporto di rame ottimale acquistate arachidi non tostate e utilizzatele come le noci e le nocciole per preparare **piatti e spuntini saporiti** e ricchi di preziosi nutrienti.

7. Germe di grano
Acquistatelo in scaglie e utilizzatelo nello yogurt, macedonie, insalata, piatti a base di verdure cotte o crude, sui cereali integrali, sulla pasta abbinato o in sostituzione del grana, sui legumi o sul pesce. Ricordatevi di **aggiungerlo sempre a fine cottura** (fornelli spenti) per beneficiare di tutti i suoi preziosi nutrienti, tra cui il rame. L'olio extravergine d'oliva ne esalta l'aroma.

8. Cacao
Scegliete un buon cacao che ha subito processi di torrefazione blandi così da garantirvi un buon contenuto di polifenoli e minerali, incluso il rame. Aggiungetene un **cucchiaino nel caffè del mattino**. Provatelo nelle bevande vegetali e utilizzatelo per fare il pane o la pasta fatti in casa. Ricordatevi che il cacao è una spezia e il suo sapore amaro lo rende indicato, in piccole quantità, anche nelle preparazioni salate.

9. Lenticchie
Piccoli scrigni di ferro e rame. Le lenticchie sono alimenti utilissimi per **prevenire l'anemia nelle donne in età fertile**. Ideali se si pratica attività fisica in modo regolare e costante. Utili **per chi trascorre molte ore al computer** impegnato in attività che richiedono attenzione e concentrazione. Ottimi alimenti per potenziare il sistema immunitario non solo in inverno, ma anche in primavera quando gli sbalzi di temperatura possono contribuire a sviluppare riniti, faringiti o tracheiti.

10. Avena
In fiocchi, in chicchi, in farina, provate a utilizzare l'avena più spesso in cucina. Oltre a garantirvi un buon apporto di rame, vi aiuterà a **combattere la stanchezza fisica** e soprattutto mentale e a tenere sotto controllo lo stress.

11. Orzo
Per garantirvi un ottimale apporto di rame utilizzate l'orzo semiperlato oppure "il mondo". Quest'ultimo è il più "grezzo", deve essere tenuto in ammollo per almeno 6 ore prima della cottura; per abbreviare i tempi di cottura utilizzate la pentola a pressione. Può essere usato per **preparare insalate fredde, oppure zuppe, sformati** o come alternativa alla pasta o al riso.

12. Salmone
In Italia non è sempre facile trovare il **salmone fresco selvaggio**. Se scegliete quello di allevamento assicuratevi che i mangimi siano biologici e di qualità. Potete utilizzare anche il salmone selvaggio affumicato. In questo caso l'apporto di rame è inferiore rispetto al prodotto fresco.