

Consigli per usare i semi in cucina

Piccoli alleati della sana alimentazione

Di girasole, di zucca, di lino e di sesamo: scoprite come usare al meglio i principali semi per esaltare il sapore delle vostre pietanze.



I semi sono degli alimenti favolosi che vanno riscoperti per integrare le carenze dell'alimentazione moderna, spesso frettolosa e incompleta. Miniere di **acidi grassi polinsaturi, fibre, oligoelementi, minerali ed antiossidanti**, sono molto energetici e con un **alto potere saziante!** Importante è conservarli al meglio, ovvero tenerli in **contenitori di vetro, al riparo dalla luce** e al fresco asciutto (in estate preferibilmente in frigorifero).

I principali?

- 1. I semi di girasole** (ricchi di vitamina E, magnesio e selenio) sono deliziosi aggiunti alle insalate, arricchiscono gli impasti del pane, **sfiziosi nello yogurt bianco** naturale o anche solo sgranocchiati da soli.
- 2. I semi di zucca** (ricchi di ferro, proteine e zinco) sono ottimi nelle insalate e nel pane ma possono essere aggiunti anche a biscotti e muffin. Serviteli come **snack da aperitivo** da sgranocchiare.
- 3. I [semi di lino](#)**, noti come rimedio naturale contro la stipsi, sono un'ottima aggiunta ai cereali integrali (fiocchi d'avena, farro, orzo, ecc.) per la colazione. Sono ricchi di omega-3 e 6. Per utilizzarli in cucina è meglio macinarli e conservarli in frigorifero, poi possono essere anch'essi aggiunti ad insalate o cereali. Una volta ingeriti, assorbono acqua nella misura di 5 o 6 volte il loro peso, quindi **ricordate di bere molto!**
- 4. I semi di [sesamo](#)** (ricostituenti muscolari e nervosi, ricchi di proteine, e vitamine del gruppo B) si contraddistinguono per il loro sapore di nocciola che li rende perfetti anche in preparazioni dolci. Utilizzateli per **panare filetti di salmone o petti di pollo...** li renderanno speciali! Macinando i semi e mescolandoli con il sale fine si ottiene un condimento molto salutare: il [gomasio](#).