Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cos'è esattamente il porridge?

Lun 13/11/2023 - 11:42

Sempre più spesso sul tavolo della prima colazione il porridge va a sostituire il pane con la marmellata o il miele. In Germania si parla addirittura di una “moda del porridge”, che ormai compare anche sui menu delle caffetterie più quotate di Berlino. Questa pappa a base di farina d’avena, che viene fatta bollire nell’acqua e servita calda, è originaria della Scozia, dove viene consumata per la prima colazione.

I tanto amati preparati per il porridge a base di fiocchi d’avena e altri ingredienti come la frutta secca sono di semplice utilizzo, poichè basta cuocerli nel liquido desiderato: acqua, latte, bevanda ai cereali. La preparazione di un classico porridge non richiede, tuttavia, particolari doti culinarie e rende pertanto superfluo l’acquisto di questi prodotti pronti così costosi. Per una porzione di porridge si portano a ebollizione circa 200 millilitri d’acqua in un pentolino, vi si mescolano quattro cucchiai di fiocchi d’avena e si lascia sobbollire e gonfiare il tutto fino all’ottenimento della consistenza desiderata (circa dieci minuti). Infine, alla pappa d’avena si può aggiungere anche un pizzico di sale. Al posto dell’acqua si può utilizzare il latte, una miscela di latte e acqua oppure una bevanda ai cereali. L’aggiunta di frutta secca (uva sultanina, datteri, albicocche secche...) tagliata a piccoli pezzetti, di semi e frutta a guscio (noci tritate, scaglie di mandorle...) oppure di frutta fresca di stagione apporta varietà, sapore e sostanze nutritive benefiche per la salute. Gli esperti consigliano di preparare i fiocchi d’avena sempre sul momento, utilizzando un macinino per cereali e tostando l’avena brevemente in padella prima della cottura.

Per ottenere dei fiocchi d’avena più consistenti si pressano i chicchi d’avena interi, mentre per ottenere un composto più omogeneo i chicchi d’avena vanno prima tritati grossolanamente e solo successivamente schiacciati. Utilizzando dei fiocchi d’avena tritati il porridge risulta più cremoso.

Il porridge è nutriente e facile da digerire e inoltre sazia a lungo. I fiocchi d’avena forniscono proteine, vitamina B1 e minerali come magnesio e ferro. “Una particolarità dell’avena è costituita dai beta-glucani”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Queste fibre solubili legano nell’intestino gli acidi biliari, che vengono poi espulsi. Per riprodurre gli acidi biliari, il fegato si serve del chimicamente imparentato colesterolo presente nel sangue”. I beta-glucani esercitano in tal modo un effetto ipocolesterolemizzante. Mangiare una porzione di porridge ogni

giorno per un periodo di diverse settimane può pertanto abbassare lievemente il livello di colesterolo in modo naturale. Inoltre, la combinazione con il latte aumenta il valore biologico delle proteine dell’avena, mentre la vitamina C della frutta fresca migliora l’assorbimento del ferro.