

5. Come distinguere i cibi ricchi di proteine da quelli ricchi di carboidrati

Di solito non costituisce un problema capire che un alimento è ricco di grassi. Tutti sanno, per esempio, che lo sono il burro, i vari tipi di oli, la parte bianca del prosciutto o dello speck e così via. Qualche volta, invece, non è facile conoscere quali sono gli alimenti ricchi di proteine o quali sono quelli ricchi di carboidrati. Per questo motivo ho tradotto (liberamente) una breve filastrocca – un po' naïf – dall'inglese in italiano. Eccola:

*Se cammina,
è proteina;
se nel terreno è nato,
sta pur certo: è un carboidrato!*

Che cosa si vuole dire in pratica?

Significa che tutto quello che cammina o che comunque si muove da solo (che vola, che nuota...), quello insomma, che deriva dal regno animale, fornisce soprattutto proteine. A fornire proteine, dunque, sono la carne dei bovini, dei suini, del pollame e così via; i prodotti della pesca (il pesce, i molluschi e i crostacei); e anche le uova (che vengono prodotte dalla gallina, dalla tacchina, dall'anitra...) e il latte e i latticini (che provengono dalla mucca, dalla capra o dalla pecora).

Quello che nasce nel terreno e quindi deriva dal regno vegetale, invece, dà soprattutto carboidrati. Si pensi ai cereali (frumento, riso, mais, avena...), ai legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci) ed anche alla frutta e alla verdura. Fra la frutta e la verdura ci sono alimenti che di carboidrati ne danno molti (banana, caco, patata...) e altri (i vari tipi di insalata, le zucchine, i fagiolini...) che ne danno pochi.

Ci sono poche eccezioni a quanto dice la filastrocca. La soia, per esempio, nasce nel terreno, ma – oltre ai carboidrati – apporta una buona quantità di proteine, in una percentuale superiore a quella degli altri legumi, nei quali le proteine sono sempre presenti, ma sono di qualità poco buona e in quantità nettamente minore a quella dei carboidrati. Il miele, invece, è prodotto dalle api, le quali, però, utilizzano come materia prima prevalentemente il nettare succhiato dai fiori, dunque di origine vegetale.