



Il benessere
a tavola

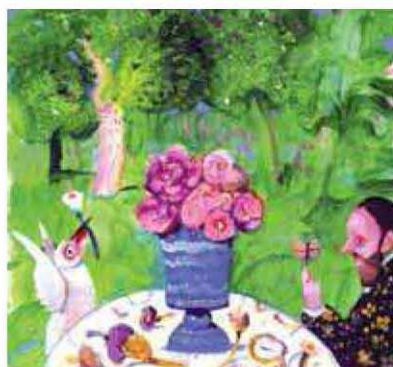


Rubrica a cura
della Dott.ssa Valentina Viti
Biologa Nutrizionista



Cari lettori, buona primavera a tutti! Finalmente siamo giunti al mese di maggio e la stagione invernale è ormai un ricordo. La natura è fiorita e i nostri armadi si sono alleggeriti da giubbotti, coperte e maglioni... ma siamo proprio sicuri di aver alleggerito tutto? E quello che portiamo sulla nostra tavola? Siamo reduci da un'alimentazione invernale, notoriamente più pesante ed elaborata di quella estiva, perché quando fa freddo l'organismo ha bisogno di una maggiore quantità di calorie. Per questo abbiamo preferito spesso cibi ricchi in grassi e proteine (carni, formaggi, salumi...) a discapito di frutta e verdura, nonostante l'inverno sia un ottimo periodo per consumare zuppe e minestre. Di conseguenza, nel nostro corpo si sono accumulate tossine, dando molto da lavorare ad organi come i reni e il fegato. Ma le fredde giornate invernali sono oramai lontane ed è giunto il momento quindi di alleggerire soprattutto il nostro corpo a partire da ciò che portiamo sulla nostra tavola. Al momento della spesa, la nostra scelta dovrebbe essere indirizzata verso alimenti meno calorici quali frutta, verdura e legumi freschi, soprattutto scegliendo tra quelli di stagione. I prodotti stagionali apportano la giusta dose di calorie in relazione al clima, così come i principi nutritivi adatti ad affrontare la stagione in corso; approfittiamo allora dei cibi primaverili che troviamo sui banchi dei mercati e dei supermercati, con i loro colori, profumi e sapori. Tra i frutti di stagione primeggiano sicuramente le *fragole*, uno tra i frutti con il più basso apporto calorico e di zuccheri (27 Kcal e 5,3 g di zuccheri in 100g di frutto), hanno un

A primavera ritornano ... sulla nostra tavola!!



importante contenuto di potassio, vitamina C e di flavonoidi, dalle proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, indicate quindi in casi di reumatismi, ritenzione idrica, raffreddore ed ipertensione. Fino al 700, venivano coltivate specie nordamericane o europee, piccole, profumate e molto aromatiche, simili a quelle che crescono spontaneamente. All'inizio dell'800 fu creato un ibrido con specie sudamericane, da cui originano tutte le varietà di fragole attualmente coltivate. Al momento dell'acquisto è meglio scegliere i frutti con colore uniforme, evitando quelli ammaccati, con muffe o di colore sbiadito. Insieme alle fragole, in primavera tornano anche nespole, lamponi e in una fase più tardiva, le ciliegie. Tra le verdure invece ritroviamo ravanelli, cipolline ma soprattutto gli *asparagi*, la cui raccolta va dalla fine di marzo fino a giugno. Gli asparagi si distin-

guono in varietà, colore e sapore, appartengono alla stessa famiglia di aglio e cipolla e ne condividono alcune proprietà benefiche: infatti sono noti per essere poco calorici (25Kcal in 100g), possiedono proprietà diuretiche e depurative, oltre ad essere ricchi di calcio, potassio, fosforo e acido folico, ma sono anche ricchi di acido urico, per cui ne è sconsigliato il consumo a coloro che soffrono di cistite, gotta e infiammazioni ai reni. Al momento dell'acquisto è importante scegliere quelli con punte dritte e chiuse, gambi lucidi, poco legnosi e privi di tagli. Infine poiché questi sono gli ultimi periodi del *carciofo*, è bene approfittarne, dal momento che è un ottimo depuratore del fegato e delle vie biliari, è ricco in ferro e polifenoli con caratteristiche antiossidanti, è capace di abbassare il livello di colesterolo nel sangue, di regolare il tasso di zuccheri e di prevenire la formazione di calcoli biliari. Meglio scegliere carciofi con colore uniforme e consistenza soda, con foglie chiuse e gambo rigido, senza parti ingiallite o macchiate. Il modo più sano e gustoso di prepararlo consiste nel cuocerlo intero, con tutto il gambo, da eliminare, eventualmente dopo. Il carciofo non è una specie che cresce spontaneamente, ma è un'evoluzione del cardo selvatico, introdotto in occidente dagli arabi intorno al 1200.



Insalata di carciofi, asparagi e calamari

Ingredienti per 6 persone: 6 carciofi interi già puliti; 500 g di asparagi; 600 g calamari; 1 bicchiere di vino bianco, 1 limone; prezzemolo, olio, sale e pepe q.b

Ponete i carciofi con la base rivolta verso l'alto in una grossa casseruola. Aggiungete due dita d'acqua, un po' di vino bianco, 1 cucchiaino di olio e il sale. Coprite e cuocete per 20 minuti circa. Nel frattempo scottate le punte di asparagi per 10 minuti, mentre in un'altra casseruola ponete i calamari, aggiungete un bicchiere di vino bianco e il sale. Coprite il tutto d'acqua e cuocete per 5 minuti dal bollore. Scolate gli asparagi e i calamari e disponeteli su un piatto da portata con i carciofi, completando il condimento con un po' di olio, succo di limone, pepe e abbondante prezzemolo.

Contatto email: vitinutrizione@gmail.com