

l'Orto IN TAVOLA

Con i primi "fiori" di stagione

La modalità con cui prepari e cuoci i cibi può fare davvero la differenza...
Guarda come...



ASPARAGI

Disponibili da marzo a giugno, sono tipicamente primaverili. Contengono fosforo e vitamina B che contrastano lo stato di debolezza e spassatezza. Possiedono manganese e vitamina A che hanno un effetto benefico sui legamenti, i reni e la pelle. Sono poveri di sodio e ricchi di ritina, utile per rinforzare la parete dei capillari, ma anche di calcio, utile per le ossa, magnesio, potassio, prezioso per il cuore e per i muscoli e acido folico. Sono composti dall'asparagina, uno degli aminoacidi che servono alla fabbricazione di numerose sostanze proteiche e dunque per la trasformazione dello zucchero. Questa, particolarmente abbondante nelle piante giovani, conferisce un odore molto forte alle urine.

Gli asparagi possono essere sfruttati per il loro potere energetico in pasti che hanno come finalità la perdita di peso in previsione della prova costume. Alcuni esempi di pasti dalla presentazione dal crudo al cotto possono essere:

- ◆ un piatto di straccetti di vitella in padella, una insalata valeriana con punte di asparagi fresche affettate sottilmente e un piatto di cicoria ripassata, pasto che agevolerà la diuresi;
- ◆ del pesce lessato e condito con un'emulsione di olio limone ed erbe aromatiche come timo, erba cipollina, prezzemolo, un piatto di asparagi lessati e conditi con olio e limone e del melone sarà in grado di contrastare la ritenzione di liquidi.



CARCIOFI

Sono particolarmente indicati nelle diete dimagranti per il loro basso contenuto calorico oltre che molto ricchi di fibre e di minerali, mentre relativamente basso è il contenuto di sodio. Hanno effetti diuretici e migliorano i disturbi della digestione e del fegato grazie alla cinarina che stimola la secrezione di bile e aumenta l'eliminazione di colesterolo, hanno effetti antiossidanti e protettivi del fegato. Vengono utilizzati nella medicina naturale per combattere nausea, intossicazioni, stitichezza e flatulenza. La loro attività depurativa, derivata dall'azione sul fegato, sul sistema biliare e sul processo della digestione, fa sì che estratti di carciofo vengano usati per dermatiti legate ad intossicazioni, artriti e reumatismi. Il carciofo crudo tagliato a fettine sottili e condito con olio extravergine di oliva e con succo di limone esprimerà la sua massima proprietà nutrizionale svol-

gendo un'azione protettiva sul fegato. Non dimentichiamoci di buttare un occhio al passato e farci raccontare dalle nostre mamme ciò che le nostre nonne preparavano per il cambio di stagione per la salute della famiglia: acqua di foglia di carciofo, depurativo eccellente! **Per rimanere sull'aspetto della forma corporea e il piacere di ritrovare la forma, anche il carciofo nelle diverse modalità di preparazione può contribuire a rimodellare la figura del corpo:**

- ◆ una mozzarellina e un paio di cuori di carciofo crudo in carpaccio e una ciotolina di fragole al limone;
- ◆ un carciofo lessato condito con patate lesse ed olio extravergine di oliva e una mela cotta può aiutare il corpo a riprendere vigore dopo un'intossicazione;
- ◆ in caso di insonnia ottimo l'impiego del carciofo soffritto in padella in aglio e olio abbinato ad un piatto di riso basmati o integrale e una mela cotta.

FIORI DI ZUCCA

La loro prima fioritura inizia in primavera, quando la stagione risboccia e l'energia della natura esprime la sua massima esplosione. Ricchi di elementi nutrizionali, ad elevato contenuto di vitamina A e vitamina C oltre ad oligoelementi e micro nutrienti come lo zinco e il selenio, i fiori di zucca, per il loro contenuto di ferro, calcio, iodio, vitamina A e C, stimolano tutti i metabolismi organici, senza disturbare l'organismo. Se pensiamo al fiore di zucca in cucina il primo pensiero va al fiore di zucca in pastella... non sentite già il profumo? **Sapevate che possono sostenere l'organismo con funzione diversa a secondo dell'associazione del pasto?**

- ◆ Consideriamo subito ciò che stuzzica di più la curiosità di chi legge rispetto alla diminuzione di peso, ebbene sì... fiori di zucca in pastella una ricca insalata verde e dell'ananas, può essere un pasto che stimola la funzione del fegato, sostenuto dalla presenza di un carboidrato come la farina e un frutto ricco di acqua e zuccheri.
- ◆ Anche nella donna in menopausa possiamo sfruttare le virtù del fiore di zucca in pastella se li riempiamo di mozzarella e alici, per lo stimolo e l'apporto di calcio del formaggio e del pesce azzurro, completando l'associazione con un finocchio in pinzimonio e dell'ananas, capaci di contrastare l'eccesso di sali e la conseguente imbibizione.



PICCOLE REGOLE PER UNA FRITTURA CON GRANDI RISULTATI

1 USARE OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA. Scaldare l'olio extravergine di oliva a 170° C, non oltre. Il fumo acre che le alte temperature generano è acroleina, sostanza tossica se viene respirata.

2 IMMERGERE GLI ALIMENTI NELL'OLIO IN PICCOLE QUANTITÀ per evitare che si abbassi il grado di cottura con eccessive pietanze la cui temperatura è più fredda.

3 CUOCI LE PIETANZE FINO A CHE IL COLORE NON INIZIA A CAMBIARE se sono troppo cotte o peggio ancora bruciacchiate generano l'acrilamide, sostanza tossica.

4 SCOLA E ASCIUGA L'OLIO IN ECCESSO meglio con carta paglia, comunque non con carta assorbente colorata: i coloranti potrebbero essere assorbiti dal cibo e poi ingeriti.

5 AGGIUNGI SALE O MEGLIO ANCORA ERBE AROMATICHE e spezie ricche di antiossidanti.

6 SE ALL'OLIO DI FRITTURA AGGIUNGIAMO DELLE ERBE AROMATICHE O DEI GRANI DI CURCUMA questi riducono l'ossidazione dell'olio grazie al mix di antiossidanti che contengono.