I 9 migliori cibi dell'estate

Verdura, frutta e legumi.

In estate c'è più gusto a mangiar sano grazie ai 9 prodotti di stagione che portano colore e salute a tavola.

L'estate ci dona tra gli **alimenti più buoni e sani dell'anno**. Pensate, per esempio, ai frutti di bosco così ricchi di antiossidanti e naturalmente dolci che è sempre un piacere assaporarli; o il fagiolo, il re dei legumi che proprio durante la bella stagione si può gustare fresco in tante ricette, magari accanto ai cereali integrali in un perfetto piatto unico. E come dimenticare il pomodoro, il melone o le carote?

1. FRUTTI DI BOSCO
Mirtilli, ribes, more e lamponi sono sinonimo di **anti-invecchiamento**. Per la loro elevata concentrazione di polifenoli, sono degli eccellenti alimenti antiossidanti che contribuiscono a difenderci dai radicali liberi.

Gustateli subito in 6 ricette sane.

2. POMODORO
Che buono il pomodoro cotto, peccato per quella **buccia**! Per toglierla facilmente basta incidere a croce il pomodoro crudo sul fondo, immergerlo in acqua bollente per 30-60 secondi per poi porlo in acqua ghiacciata per un minuto e il gioco è fatto.

Come preparare il pomodoro? Prendete spunto da alcune nostre ricette.

3. ZUCCHINA
Chi ha deciso di intraprendere una dieta dimagrante, non può fare a meno della zucchina. **Ipocalorica e ricca di acqua**, è anche molto digeribile. Piccola curiosità: se si lasciasse crescere diventerebbe una zucca a tutti gli effetti.

4. CAROTA
La riconosciamo subito per il suo bel colore arancione eppure non è sempre stato così. In origine, infatti, la carota **era viola**. Sono stati gli olandesi, nel XVI-XVII secolo, in onore della casata reale degli Orange a creare quella che ormai è diventata la classica carota arancione.

Le carote racchiudono dei benefici da testare sulla propria pelle… letteralmente! Scoprite quali sono.

5. FAGIOLO
Il fagiolo **va a braccetto con la pasta** perché le sue proteine dal valore biologico inferiore a quelle animali necessitano dei cereali integrali per un apporto più completo di aminoacidi. Ha il noto difetto di creare gonfiore ma si può rimediare cucinando i fagioli con una patata o con l'alga kombu o passandoli in modo che la buccia si disintegri.

6. FAGIOLINO
Sarà anche il baccello immaturo del fagiolo, ma il fagiolino dimostra delle proprietà "da grande" ortaggio. È perfetto nelle **diete dimagranti** perché contiene poche calorie e molta acqua. Per queste caratteristiche è considerato più affine alle verdure che ai suoi parenti legumi.

7. PEPERONE
Uno dei bei regali che Colombo ci portò dalle Americhe è proprio il peperone. Questo ortaggio è **tra gli alimenti più ricchi di vitamina C**, ancor più degli agrumi. Per molte persone può risultare indigesto, ma si può ovviare a questo problema eliminando semi e buccia che può essere riciclata ed essiccata per utilizzarla a mo' di spezia.

8. MELONE
È il migliore compagno di viaggio per le sue **proprietà rinfrescanti** e allevianti in caso di scottature solari. Basta frullare la polpa e filtrarla attraverso un colino per ottenerne il succo da applicare con dei batuffoli di cotone sulla pelle scottata.

9. MELANZANA
Questa eccellente rappresentante del "mangiare italiano", in tutte le sue varietà, contiene **poche calorie, tante fibre e molto potassio**. Mai consumare però le melanzane crude perché contengono una sostanza tossica che viene debellata solo con la cottura. Per conservarle più a lungo, non togliete il picciolo!

Se le melanzane vanno consumate cotte, meglio sapere come prepararle. Prendete spunto dalle nostre ricette.