

PRODOTTI DI STAGIONE

# LA.SPESA d'inverno

Dott.ssa Paola Reverso

## PORRO

Insieme a cipolle, scalogni, erba cipollina e aglio appartiene alla famiglia delle liliaceae, ma a differenza di questi alimenti, il porro, se cotto lentamente e a basse temperature, risulta essere più digeribile. I ricercatori hanno isolato alcune particolari sostanze che sembrano essere molto utili per potenziare le difese immunitarie e rallentare l'invecchiamento.

## MANDARINO

Rispetto agli altri agrumi spicca il contenuto di betacarotene, precursore della vitamina A, che protegge occhi e pelle dai raggi ultravioletti del sole. Tra i vari tipi di frutta il mandarino è il più ricco di selenio, un potente antiossidante che potenzia l'azione della vitamina E, contenuta per esempio nella frutta secca, come noci, nocciole e mandorle.

## LIMONE

Il suo inconfondibile profumo è dovuto a una molecola, il limonene, che secondo i ricercatori ha un'azione protettiva contro il tumore al seno. È ricco di vitamina C e contiene buone quantità di vitamine del gruppo B e betacarotene. Il succo di due limoni bevuto prima dei pasti facilita la digestione, aiuta il metabolismo dei grassi e, grazie alla vitamina C, potenzia l'assorbimento del ferro vegetale (legumi e spinaci) e animale (carne, pollame, pesce).

## ARANCIA

Se state per consumare un pasto vegetariano a base di legumi, sorseggiate una spremuta d'arancia prima di iniziare: la vitamina C in essa contenuta potenzia l'assorbimento del ferro vegetale e l'acidità di questi agrumi facilita i processi digestivi di alimenti ricchi di fibre come i legumi, i cereali integrali e le verdure.



[www.casavita.despar.it](http://www.casavita.despar.it)

## CAVOLFIORE

Secondo gli esperti contiene alcune sostanze che proteggono la salute del sistema cardiovascolare. In particolare, alcune di queste molecole possono avere un effetto positivo sul controllo della pressione arteriosa. Per garantirvi il massimo apporto di queste sostanze consumiamo il cavolfiore crudo, ad esempio in pinzimonio, o cucinato a vapore evitando così il contatto diretto tra l'ortaggio e l'acqua di cottura.

## BROCCOLO

Cotto a vapore o frullato con la sua acqua di cottura, assicura un maggior apporto di calcio, ferro, potassio e zolfo: i quattro moschettieri di questo ortaggio! Il calcio è responsabile della normale rigidità dello scheletro, il ferro è indispensabile per la sopravvivenza di tutte le nostre cellule, il potassio è fondamentale per la corretta trasmissione degli impulsi nervosi e per il controllo della contrazione muscolare, tra cui quella cardiaca, e infine lo zolfo contribuisce alla salute di cute, capelli e unghie.

## CARCIOFO

Grazie alle sue sostanze amare, soprattutto se consumato crudo, il carciofo aiuta la digestione. Cerchiamo di masticarlo bene per tritare minuziosamente le fibre che andranno a nutrire la microflora intestinale, preziosa alleata per il benessere di mente e corpo.

## POMPELMO GIALLO E ROSA

Entrambi sono ricchi di bioflavonoidi e vitamina C. I primi sono presenti soprattutto nel pompelmo rosa e sono responsabili della sua caratteristica pigmentazione. Queste molecole lavorano "a braccetto" con la vitamina C, potenziandone gli effetti antiossidanti, antinfiammatori e protettivi dei vasi capillari.

## ARACHIDI

Contengono una sostanza denominata coenzima Q10, un caposquadra importante nella produzione e nell'immagazzinamento di energia all'interno delle nostre cellule, che agisce anche come potente antiossidante proteggendo le cellule dai danni provocati da un eccesso di radicali liberi. Se amate lo sport o state attraversando un periodo di stress, aggiungete qualche arachide a colazione o ai vostri abituali spuntini.

## CECI

Ben cotti e frullati, sono più digeribili rispetto agli altri legumi. Ricchi di ferro, fibre e proteine vegetali (ricordiamoci di abbinarli sempre ai cereali integrali per assicurarci un corretto apporto di aminoacidi essenziali, senza i quali il nostro organismo non è in grado di costruire le proteine necessarie a soddisfare i suoi fabbisogni), sono un prezioso alleato per il nostro benessere.

## LENTICCHIE

Tra i legumi sono le più ricche di ferro e per questo molto apprezzate nei regimi vegetariani. Tuttavia è bene ricordare che il ferro vegetale viene assorbito dal nostro organismo con più difficoltà rispetto a quello contenuto negli alimenti di origine animale (per esempio carne, pesce, pollame). È buona regola, quindi, consumare le lenticchie in abbondante quantità per assicurarci un adeguato apporto di questo prezioso minerale.

## FINOCCHIO

Se abbiamo bisogno di perdere qualche chilo o se il nostro intestino è un po' pigro, un finocchio crudo mangiato come spuntino o prima del pranzo può aiutarci a tenere sotto controllo la fame e a dare un po' di "velocità" alla motilità intestinale grazie al suo generoso contenuto di fibre.

## KIWI

Secondo gli esperti due kiwi maturi consumati la mattina a digiuno (prima di colazione) e accompagnati da mezzo bicchiere di acqua tiepida possono aiutare a sbloccare anche gli intestini più pigri. Fonte eccellente di vitamina C (potenzia le difese immunitarie) e anche di magnesio (indispensabile per la produzione di energia), il kiwi è il frutto ideale per i bambini che amano giocare all'aperto anche durante la stagione fredda.

## DATTERI

Ottima fonte energetica per gli atleti e per tutti coloro che praticano regolarmente sport di resistenza, come per esempio la corsa, il nuoto e il ciclismo. Grazie al contenuto di zinco, un sale minerale dalle molteplici funzioni, tra cui spicca quella benefica sul sistema immunitario, i datteri possono essere utili per combattere l'influenza e altre malattie tipiche dell'inverno.

## PISTACCHI

Come tutta la frutta secca anche i pistacchi hanno un elevato apporto di grassi, che, se ben bilanciati, possono essere utilizzati facilmente dal nostro organismo. Proviamo quindi a consumare questi alimenti associandoli a cibi ricchi di fibre, come i cereali integrali, le verdure (cavoli, finocchi, carciofi, ecc.) e i legumi, che regolano l'assorbimento dei lipidi. In alternativa consumiamoli prima dell'attività fisica.

