

# LA.SPESA di primavera

Foto di Roberto Sammartini per DESPAR

## 1. LATTUGA

La regina delle insalate, ne esistono diverse varietà, dalla Romana alla Lollo, dalla Trocadero alla Iceberg. Ricca di fibre e acqua, è benefica per il fegato. Per favorirne la conservazione in frigorifero si consiglia di sistemarla in un contenitore aperto avvolta in un panno inumidito.

## 2. SPINACI

Se si è alla ricerca di magnesio, gli spinaci sono gli ortaggi ideali. In primavera si può cogliere l'occasione per assaporarli freschi. Proverbialmente ricchi di ferro, l'assorbimento di questo minerale da parte dell'organismo è favorito dall'aggiunta di qualche goccia di limone.

## 3. CAROTE

Sono una vera miniera di betacarotene, il pigmento naturale che conferisce alle carote il loro caratteristico colore arancione, che nel nostro organismo è trasformato in vitamina A, fondamentale per il benessere di pelle e occhi. Per aiutare l'assimilazione del betacarotene vanno consumate preferibilmente crude e condite con olio extravergine di oliva.

## 4. CILIEGIE

Delle ciliegie non si butta via niente! La loro polpa può essere assaporata per beneficiare del notevole contenuto di antiossidanti e vitamine, i peduncoli possono essere usati in preparati anti-cellulite e per favorire la circolazione delle gambe stanche, infine i noccioli possono servire da "imbottitura" per un cuscino termico adatto a lenire i dolori.

## 5. ASPARAGI

Sono gli ortaggi simbolo della primavera. Leggeri e ipocalorici sono anche diuretici, pertanto sono utili per contrastare la ritenzione idrica che è all'origine della pelle a buccia d'arancia.

## 6. RUCOLA

Sarà per il suo naturale sapore piccante, ma all'epoca dell'Antica Roma, la rucola era considerata un alimento dalle incredibili virtù afrodisiache. Oggi è nota invece per il suo buon contenuto di vitamina C e per le sue proprietà digestive.

## 7. TACCOLE FRESCHE

Sono chiamate anche "piselli mangiatutto" perché sono una versione di piselli freschi di cui si mangia anche il baccello; per questo sono spesso considerate più come verdure che come legumi. Per mantenere intatte le loro qualità, è preferibile non cuocerle troppo.

## 8. PISELLI FRESCHI

Grandi protagonisti della primavera, sono meno calorici e più digeribili degli altri legumi, per questo sono adatti ai bambini e a chi è particolarmente insofferente agli effetti collaterali delle altre varietà di legumi.

## 9. FRAGOLE

Eccellenti fonti di vitamina C, sono anche tra gli alimenti con valori più elevati di ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), hanno quindi una notevole capacità antiossidante. Quello che comunemente viene chiamato frutto e che consumiamo, in realtà è l'aggregato di semi, gli acheni, che sono i frutti veri e propri.

## 10. CIPOLLOTTI

Sono le cipolle raccolte immature quando il bulbo comincia a crescere. Si distinguono in bianchi, più adatti alla cottura grazie a cui perdono il caratteristico odore intenso, e in rossi, perfetti per essere consumati crudi perché più dolci.

## 11. CIPOLLE NOVELLE

Stadio intermedio tra cipollotti e cipolle vere e proprie, le novelle sono ottime da essere consumate fresche in primavera per poter beneficiare delle loro qualità depurative. Per mitigarne l'odore si possono consumare abbinata a erbe aromatiche.

## 12. PATATE NOVELLE

Chiamate anche *primaticce*, sono le varietà più precoci di patate che vengono raccolte quando non sono ancora del tutto mature. Sono le patate che meglio di altre si adattano a cotture più salutari, quindi al forno e bollite.

## 15. FAVE FRESCHE

Ricchissime di ferro, sono anche la varietà meno calorica di legumi. Solitamente le fave vengono ridotte in pure per essere accompagnate con le verdure cotte, come le cicorie. Sgusciare un baccello può portare molta fortuna se si trovano sette semi invece di sei come avviene di solito.

## 14. BIETOLE

Riconoscibili per le loro foglie larghe e verdi, le diverse tipologie di bietola si distinguono per il colore dei gambi che può variare dal bianco al rossiccio. Vengono chiamate bietole "da costa" quelle con il gambo particolarmente largo e carnoso.

## 13. FIORI DI ZUCCA

Costituiti per il 95% di acqua, i fiori di zucca sono tra gli alimenti più leggeri. Il loro carattere light può essere mantenuto evitando la frittura e scegliendoli come ingredienti per frittate, piatti di pasta o riso integrali e per preparazioni al forno.

