

PRODOTTI DI STAGIONE

LA SPESA d' *autunno*

CASTAGNE

Difficili da raggiungere e dolorose da raccogliere, ma nutrienti, deliziose e versatili. Grazie alle fibre i loro amidi vengono assorbiti lentamente assicurando un costante apporto di energia alle nostre cellule. Consumate come spuntino, aiutano a ritrovare forza fisica e concentrazione.

NOCI

Quattro o cinque al giorno rappresentano una buona fonte di vitamine, in particolare quelle del gruppo B e la E, e di sali minerali, come il selenio, il calcio e il magnesio. Secondo gli esperti il consumo quotidiano di noci sembra avere effetti antiossidanti, antinfettivi e sembra possa contribuire a ridurre il rischio di tumori.

NOCCIOLE

Sono ricche di grassi "sani", che aiutano a tenere sotto controllo la concentrazione di colesterolo nel sangue, e di vitamina E, prezioso antiossidante, labile al calore. Ricordiamoci quindi di consumare questi frutti preferibilmente non tostati.

TARTUFO

Il suo consumo in quantità limitate non apporta dosi significative di nutrienti, ma per gli amanti di questo prezioso alimento il piacere suscitato dalla sua assunzione assicura un'adeguata liberazione di endorfine, sostanze responsabili delle sensazioni di gioia, allegria, felicità e benessere.

MELE

Se consumate con la buccia, prima dei pasti, saziano e contribuiscono a tenere sotto controllo l'aumento di peso perché le fibre presenti nella buccia rallentano l'assorbimento degli zuccheri, contenuti nella polpa. Sono anche una buona fonte di acido tartarico, che aiuta a combattere i radicali liberi.

RADICCHIO

È una delle insalate con il più basso apporto calorico e glucidico. Contiene una buona quantità di potassio, vitamina C e fibre. Con la cottura perde acqua e vitamina C e si riduce di volume: così, mangiandone una maggiore quantità, si assume una dose più abbondante di fibre. Per questo motivo il radicchio può aiutare a combattere la stipsi e ad aumentare il senso di sazietà. Inoltre, grazie al suo contenuto di acido citrico e malico, facilita le secrezioni biliari e i processi digestivi.

PERE

Ricche di vitamine (B1, B2 e C) e di sali minerali (calcio, fosforo e zolfo), contengono anche buone quantità di fibre. Ben mature possono essere d'aiuto per combattere la stipsi e per regolarizzare la funzionalità epatica e biliare.

UVA

La buccia contiene una fibra vegetale, l'emcellulosa, e alcune sostanze come i polifenoli, i flavonoidi e le antocianine con proprietà antiossidanti. Le fibre, si sa, possono aiutare un intestino un po' pigro e l'emcellulosa è particolarmente attiva. Un grappolo d'uva al mattino a digiuno, deglutendo la buccia senza quasi masticarla, può servire allo scopo.

ERBETTE

Il magnesio è un componente della clorofilla e proprio per questo le erbe sono l'alimento ideale per assicurare al nostro organismo questo prezioso minerale dalle molte funzioni, tra cui quella di combattere i sintomi dello stress come ansia, nervosismo e insonnia.

ZUCCA

Contrariamente a quanto comunemente si pensa, la polpa della zucca ha un elevato contenuto d'acqua (quasi il 95%), un buon apporto di fibra alimentare e un bassissimo quantitativo di glucidi e quindi di calorie. È ricca invece di carotenoidi, che vengono convertiti in retinolo (la forma attiva della vitamina A) già nell'intestino, contribuendo così a migliorare il benessere delle sue cellule.

MELAGRANA

Ricca di polifenoli, aiuta a combattere le "infiammazioni silenziose", che sono il terreno ideale per lo sviluppo di numerose malattie legate all'invecchiamento, come quelle cardiocircolatorie, neurodegenerative e neoplastiche. Il suo succo, associato a quello degli agrumi, è un vero "elisir" di giovinezza!

SEDANO RAPA

Se consumato qualche minuto prima dei pasti, migliora le funzioni epato-renali. Grazie al manganese il sedano rapa aiuta a combattere i radicali liberi e potenzia le difese immunitarie.

FUNGHI

Sono una buona fonte di fosforo che, insieme al calcio, assicura la corretta mineralizzazione delle ossa. Contengono anche piccole quantità di triptofano, un aminoacido essenziale che il nostro organismo trasforma in serotonina, sostanza dalle molte funzioni tra cui quelle sul controllo dell'umore e del sonno.

FICHI

Grazie alla presenza della vitamina B3 questi frutti possono essere molto utili per rendere la pelle più tonica e luminosa e per rinforzare i capelli. Consumati a colazione, i loro zuccheri vengono rapidamente trasformati in energia, utile per affrontare le fatiche della giornata.

