

Rispettiamo le Stagioni con una dieta secondo Natura



Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista specialista in Nutrizione
racheleaspesi@gmail.com

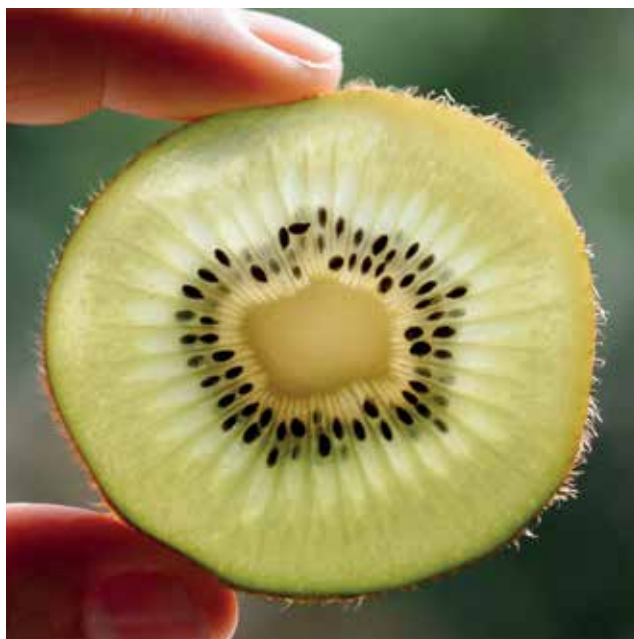
Non ci sono più
le mezze stagioni...
ma nemmeno le stagioni.



La Stagionalità è in crisi. Le temperature di questa “specie di inverno” non sono state e non sono rigide come quelle degli inverni del passato: la neve sui nostri monti ha scarseggiato e scarseggia, e la primavera sembra essere arrivata molto in anticipo, nelle regioni meridionali...

Purtroppo non si tratta di buone notizie, ma delle conseguenze climatiche dovute ai danni ambientali. Anche la produzione della terra si sta modificando, influenzando sull'andamento delle Stagioni cui siamo abituati da generazioni e che ci garantiva una Dieta benefica secondo Natura.

Durante l'inverno, infatti, caratterizzato dal freddo e dai tipici malanni di stagione, la Natura è così generosa da produrre tutto ciò di cui il nostro corpo necessita in quel periodo. Ovvero di cibi che forniscano energia per un tempo lungo, di alimenti che si possano gustare caldi, oltre che di prodotti ricchi di vitamina C, di polifenoli, di selenio e di composti solforati, che rafforzino il nostro sistema immunitario, per permetterci di affrontare virus e batteri.



Durante l'inverno la Natura è così generosa da produrre tutto ciò di cui il nostro corpo necessita in quel periodo.

I prodotti che maturano secondo la corretta stagionalità non hanno bisogno di alcun aiuto chimico per crescere bene e in fretta, e risultano molto gustosi e ricchi di principi nutritivi.

La frutta del vero-inverno

Assolutamente indispensabile nei periodi freddi è la frutta di stagione, ricca di polifenoli, vitamine, fibre e composti fitochimici ad azione preventiva. I frutti invernali si prestano anche facilmente alla cottura, in modo tale da poter essere trasformati in dolci caldi, apprezzati anche dai più piccoli. Tra questi, indubbiamente ci sono **molte varietà di mele** (da consumare preferibilmente con la buccia), ottimi controllori del colesterolo, ricche di acqua, fibre, potassio, carotenoidi e quercetina, potente antiossidante e detossificante. Non possono mancare,

inoltre, agrumi di stagione come arance, mandarini e limoni, ricchi di vitamine e flavonoidi antiossidanti e fluidificanti sul sistema cardiocircolatorio. Ricchissimo di vitamina C, potassio e fibre è il **kiwi**, possibilmente con buccia lanuginosa, perché abbia un buon sapore e possieda ottime proprietà nutritive, consigliato tutte le mattine a colazione, come schermo naturale contro microrganismi patogeni aerei, ma anche per aiutare il nostro intestino a scaricarsi regolarmente, contribuendo al naturale processo di depurazione. Non dimentichiamo la **frutta secca** (noci, mandorle, nocciole, anacardi), mix di energia e salute, grazie al prezioso contenuto di omega 3 e 6; oltre che di ferro, tannini, antiossidanti, vitamina A, magnesio e fibre. Meglio comunque non superare i 30 grammi di frutta secca al giorno, e consumarla preferibilmente durante la colazione o come spuntino.

La verdura del vero-inverno

I tipici ortaggi invernali sono quelli della famiglia delle *Brassicaceae* o *Crucifere*: broccolo, cavolfiore, verza, cavolo nero, cavolo cappuccio, cavoletti di Bruxelles. Tutti dall'inconfondibile odore pungente, dovuto ai numerosi composti solforati in essi contenuti, oltre che dalle proprietà benefiche per il nostro organismo: azione antitumorale, attività protettiva per l'equilibrio ormonale femminile, prevenzione del rischio cardiovascolare e osteoporotico. Si consiglia di consumare anche **ortaggi dalla tipica colorazione rossa-violacea**, indicativa della presenza di *antocianine*, preziosissime molecole antiossidanti e protettive dei nostri vasi sanguigni, utili in questo periodo per difendere i nostri capillari dalle rotture tipiche del freddo: via libera, dunque, a barbabietola, cavolo rosso, radicchio e patata viola. Non dimentichiamo, infine, la **zucca**, regina incontrastata della cucina autunnale, povera di calorie, ma ricchissima di fibra, sostanze antiossidanti, betacarotene, vitamine del gruppo B e grassi buoni, custoditi all'interno dei suoi preziosi semi, da tostare e sgranocchiare a colazione o come spuntino.

Gli amici della salute sempre

Non dimentichiamoci di mettere in tavola, durante la fredda stagione, alimenti sani e fondamentali che la natura ci offre tutto l'anno. Innanzitutto, consumiamo tutti i giorni almeno due porzioni di **cereali integrali ricchi di fibra e minerali**: fiocchi di avena per la colazione, pane integrale di segale, pasta integrale, cereali in chicco integrali o decorticati (riso, farro, orzo, grano saraceno, miglio). Utilizziamo i **legumi** come fonte proteica vegetale indispensabile, ricca di ferro e grassi buoni, magari per creare, assieme ai cereali integrali, una zuppa. Non facciamoci mancare quotidianamente **olio extravergine di oliva crudo, pesce azzurro e semi oleosi**: sono alimenti ricchissimi di acidi grassi buoni, che ci aiutano a regolare il colesterolo e a mantenere in salute il cuore. Non eccediamo con il sale, ma impariamo ad insaporire i nostri piatti con ciò che la natura ci regala: curcuma, peperoncino e zenzero possono arricchire di sapore e contemporaneamente darci altrettante sostanze anti-infiammatorie e antiossidanti protettive.

Ricette per questa "specie di inverno"

RIBOLLITA DELLA NONNA

No glutine – No lattosio

- 2 patate
- 1 porro
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di timo
- 400 g di cavolo nero
- 400 g di fagioli cannellini
- 3 cucchiaini di olio extravergine oliva
- Sale e pepe nero q.b.

Mondate il cavolo nero e tagliatelo in grossi pezzi. Preparate il soffritto con 2 cucchiaini di olio, aglio tritato, carote, sedano, patate e porro, puliti e tagliati a dadini.

Unite i fagioli, mescolando bene e facendo cuocere in una pentola di terracotta con un litro di acqua salata. Dopo circa 20 minuti aggiungete il cavolo nero con gli aromi e proseguite la cottura per altri 45 minuti a fiamma bassa. Aggiungete un ultimo cucchiaino di olio crudo e una spolverata di pepe prima di servire, assieme a una fetta di pane integrale.

TORTA DI ZUCCA E MANDORLE AL PROFUMO DI ARANCIA

No glutine – No lattosio

- 200 g di zucca
- 125 g di mandorle sgusciate e pelate
- 1 cucchiaino di buccia d'arancia grattugiata
- 3 uova
- 90 g di zucchero di canna integrale
- 50 g di fecola di patate
- 20 g di farina di riso
- Sale q. b.

Mondate con cura la zucca, scottatela leggermente al vapore, finché sia ammorbidita al punto da poterla frullare, fino a formare una crema.

Tritate grossolanamente le mandorle e preparate la buccia di arancia, mescolando poi assieme i due ingredienti. Sbattete molto bene i tuorli delle uova con lo zucchero e un pizzico di sale, fino ad ottenere una crema spumosa e soffice. Aggiungete la polpa di zucca, le mandorle insieme alla buccia d'arancia, oltre alla fecola di patate e alla farina di riso ben setacciate.

Unite per ultimi gli albumi delle uova montati a neve molto soda e distribuite l'impasto in una tortiera da 24 cm rivestita da carta forno. Cuocete per 30 minuti a circa a 170°C.