

26/ago/2014



Dalla frutta e verdura estiva, un pieno di salute per l'organismo



È questa la stagione in cui la natura ci mette a disposizione la più ampia scelta di prodotti ortofrutticoli. Frutta e verdura estive ben si adattano alle esigenze dell'organismo provato ora da temperature esterne che rendono più facile sudare, disidratarsi e avvertire meno la fame. L'ortofrutta di questo periodo, infatti, ha caratteristiche diverse da quella autunnale e invernale: più leggera, nutriente e con una maggior presenza di acqua, gratifica il palato con la dolcezza e la freschezza, consente di mantenere il giusto livello d'idratazione grazie all'elevato contenuto d'acqua, e aiuta a sconfiggere il senso di spossatezza dovuto al caldo con le tante sostanze preziose in essa contenute.

Quali le qualità da non far mancare sulla tavola?

I suggerimenti arrivano direttamente dal **professor Giorgio Donegani**, membro del comitato di supervisione di Fruitylife "Frutta e verdura, sana e sicura" - www.fruitylife.eu - un progetto nato per la promozione del consumo di ortofrutta comunitaria, co-finanziato dall'Unione Europea e dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, e coordinato da Alimos-Alimenta la Salute, cooperativa impegnata da oltre 40 anni in progetti di educazione alimentare, tutela dell'ambiente e del consumatore.

Tra i frutti estivi ideali, l'**albicocca** contiene pochissime calorie, è ricca d'acqua ed è una vera miniera di betacarotene, una pro-vitamina che protegge la pelle dai danni del sole e favorisce l'abbronzatura. "Bastano due albicocche durante la colazione per garantirsi già la metà di tutta la vitamina A che ci serve nella giornata", spiega l'esperto. Inoltre, è ricca di magnesio, calcio, potassio e ferro, ed è adatta a chi soffre di anemia. Comoda da mangiare in ogni attimo della giornata, può servire anche per preparare ottime marmellate, macedonie, succhi e centrifughe.

Anche la **pesca**, composta al 90% da acqua, contiene elevate proprietà nutrizionali: ferro, potassio, calcio, vitamina C la rendono un alimento saziante, rinfrescante e dissetante, tonificante e ricostituente, perfetta per reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione. Ha proprietà soporifere, ottime per chi soffre di insonnia, ed è ricca di fibra che agiscono sull'intestino depurando dalle scorie, favorendo il transito intestinale e smaltendo i liquidi in eccesso. La pesca contiene anche fluoro, sostanza che non solo rafforza i denti e le ossa, ma che stimola anche la produzione di melanina, pigmento che favorisce l'abbronzatura e che aiuta la pelle a mantenersi giovane proteggendola dai raggi UV. Servita sciropata, come confettura o con originalità in un antipasto preparato con la bresaola, la pesca può rientrare in qualsiasi regime dietetico. "Anche come digestivo – afferma Donegani – perché il suo tipico profumo è legato all'elevata presenza di sostanze volatili che le regalano proprietà stimolanti delle secrezioni gastriche, facendone anche una sorta di digestivo naturale."

Ma l'estate offre anche una grande varietà di ortaggi colorati, saporiti, freschi, adatti anche a esser mangiati crudi, favorendo così una cucina "leggera" che sazia senza appesantire, dalle poche calorie ma altamente benefica per l'organismo.

Tra questi, le **carote**. Raccolte in più momenti dell'anno, la stagione migliore per il loro consumo è proprio l'estate. Ricche di antiossidanti e betacarotene (prezioso per la tintarella e la salute della pelle, e attivo nella lotta ai radicali liberi), le carote potenziano le difese immunitarie e hanno anche benefici cardiovascolari. Molti i sali minerali e le vitamine in esse contenute, dal sodio al potassio dal magnesio al calcio e le vitamine A, B e C. Le carote saziano, hanno proprietà cicatrizzanti, proteggono le ossa e la vista. Oltre a esser pratiche da sgranocchiare crude, le carote sono ottime anche in insalata, al vapore o rosolate. "Senza dimenticare che delle carote è ottimo anche il succo centrifugato - suggerisce Donegani -. Oltre che un ottimo dissetante e remineralizzante, è un efficace equilibratore della flora intestinale, perfetto per contrastare i disordini tipici del caldo".

In ultimo, le **patate**, un'ottima fonte di vitamina C, antiossidante e coadiuvante nell'assorbimento del ferro, per la cui preservazione è preferibile la cottura a vapore con tutta la buccia. "A proposito della buccia," – ricorda Donegani – "quella delle patate contiene anche una particolare sostanza, chiamata caiapo, utile nel controllo della glicemia. Un motivo in più per imparare a gustare questo ortaggio completo della buccia che, peraltro, si rivela anche molto gradevole". L'elevato contenuto di amido, rende le patate un valido sostituto dei cereali nelle diete ipocaloriche. Molti anche i sali minerali presenti, circa una ventina, dal potassio al magnesio, dal ferro al fosforo. Facilmente digeribili, lenitive e anticongestionanti, non bisogna dimenticare che le patate crude applicate sulla pelle danno sollievo in caso di scottature, irritazioni, prurito oltre ad aiutare la riduzione di borse e occhiaie sotto gli occhi. Cotte in maniera leggera, hanno effetto depurativo e aiutano a combattere la ritenzione idrica. Dall'alto potere saziante e fonte di energia, qualità tipiche dei farinacei, le patate sono adatte alla preparazione di molte pietanze, dai contorni ai primi e secondi piatti, sazianti e completi nutrizionalmente, come gnocchi, sformati, gateau e soufflé.