



GLI ALIMENTI

afrodisiaco

In questa pagina parleremo di :

Afrodisiaco e cibo

Scienza e alimenti afrodisiaci

Alimentazione e sesso

Cibi afrodisiaci

Afrodisiaco e cibo



E' sempre stato detto come tra cibo e sessualità ci sia una sorta di collegamento. Determinati alimenti, secondo alcune tradizioni piuttosto antiche, aiutano notevolmente a migliorare le prestazioni sessuali degli uomini. Non è un caso che il termine afrodisiaco abbia origini piuttosto antiche, risale al tempo dei Greci e si ispira ad Afrodite, la dea dell'amore. Già in quel periodo si era soliti legare in maniera alquanto viscerale il cibo al sesso, non è un caso che gli antichi romani ad esempio amavano mangiare coricati. Il termine quindi afrodisiaco è associato a quegli alimenti che hanno il potere di aumentare il desiderio sessuale di una persona. Questa tesi però dal punto di vista puramente scientifico non è

reale. Non esistono, sempre secondo la scienza, sostanze contenute in determinati alimenti che possano favorire il desiderio sessuale e far scattare quella miccia infuocata della passione.

Scienza e alimenti afrodisiaci

Qui entra in realtà in gioco in modo particolare la psicologia umana che a volte può essere fin troppo contorta. Il punto è molto chiaro ed ha una sua logica ben precisa, chiunque insomma può, attraverso la propria mente credere che un determinata situazione possa avverarsi se ci crede realmente. E' tutta una questione mentale ed è qui che poi è nata la concezione di cibi afrodisiaci. Mangiando alcuni alimenti di questo tipo si crede che abbiano un potere effettivamente sessuale, ma ciò è vero solo perché si pensa che sia così, la scienza insomma condivide solamente tale pensiero. Si sa però come a volte la razionalità non sia poi così bella, è sicuramente meglio credere in un qualcosa che possa farti sentire meglio, altrimenti realmente non avrebbe alcun senso dare sfogo alle proprie passioni e saremmo tutti solo ed esclusivamente delle macchine senza cuore. Il bello quindi della passione parte proprio dall'irrazionalità, dalla voglia di sentire il proprio animo vibrare e assecondare in questo modo le esigenze della propria carne. E' da questo punto che parte il concetto afrodisiaco, una voglia di sessualità che sgorga nelle proprie vene con impeto e il tutto grazie anche al cibo.



Alimentazione e sesso

L'alimentazione è l'ago della bilancia della nostra salute mentale e fisica, tutto parte da qui. Anche quindi la sessualità è strettamente collegata al cibo e lo si può capire ancor di più quando si mangiano determinati alimenti che si definiscono afrodisiaci. Se insomma, dal punto di vista scientifico, non esistono sostanze in alcuni cibi che garantiscono un potere sessuale, d'altro canto bisogna sapere come alcune sostanze possono favorire la disinibizione di un individuo e quindi dare un input iniziale al desiderio sessuale. In questo caso si tratta però di sostanze che non sono sicuramente sane per l'individuo, come alcol, cocaina e marijuana. Il potere dell'alcol e di determinate droghe è quello di lavorare sul sistema nervoso centrale, deprimendolo. Qui si eliminano in questo caso tutte le inibizioni ed ecco che c'è un forte aumento del desiderio sessuale. Questa situazione però è solo iniziale, perché un eccesso di consumo di queste sostanze porta in realtà ad avere l'effetto contrario, ossia un netto calo delle prestazioni sessuali. Vediamo ora nel dettaglio quali sono considerati gli alimenti che hanno un forte potere afrodisiaco.

Cibi afrodisiaci

Tra quelli che hanno il potere di stimolare il desiderio sessuale ritroviamo soprattutto determinati frutti di mare come aragoste, ostriche, acciughe, spazio poi al cioccolato, il peperoncino, la liquirizia, il caviale, i pomodori, i tartufi, i cetrioli, le nocciole, la banana, la rucola, il basilico, le mandorle, le fragole. Vi sono poi anche spezie e alcune bibite che possono considerarsi afrodisiache come la radice di zenzero, la noce moscata, il vino, il caffè e così via. Come detto già in precedenza questi alimenti possono considerarsi afrodisiaci dal punto di vista prettamente psicologico e sensoriale, da quello scientifico solo alcuni possono avere effetti disinibitori e quindi indurre al desiderio sessuale. Tuttavia negli ultimi anni è stato notato come determinate sostanze possano favorire una vita sessuale più soddisfacente e si tratta dello zinco e della vitamina E. Gli alimenti che contengono questo tipo di elementi hanno effettivamente un potere afrodisiaco, gli ultimissimi studi scientifici hanno provato la veridicità di tale tesi. Questo insomma può far in parte capire come l'afrodisiaco naturale esista e come, ma indubbiamente vi sono determinate atmosfere che contribuiscono ancor di più a stimolare la vita sessuale. Una cena a lume di candela, in un posto incantevole e con del buon vino sicuramente potrà avere effetti molto afrodisiaci e il risultato è dato non propriamente da ciò che si mangia. Allo stesso modo però esistono alimenti e situazioni che tendono invece a spegnere non poco il desiderio sessuale. Quando ad esempio si mangia troppo state sicuri che non ci sarà alcun tipo di stimolo sessuale, anzi si arriverà ad avere una forte sonnolenza. I cibi fritti e grassosi causano lo spegnimento sessuale e ciò accade anche con un'eccessiva assunzione di zuccheri. Fate quindi molta attenzione quando volete preparare una cena afrodisiaca, meglio puntare sulla leggerezza.

carboidrato

In questa pagina parleremo di :

Alimentazione e nutrimento

Carboidrato

L utilità dei carboidrati

Perché si ingrassa con i carboidrati

Alimentazione e nutrimento



Si è sempre parlato di alimentazione sana per evitare che il nostro organismo possa ritrovarsi con qualche problema anche mortale. La nostra salute arriva direttamente dal cibo e principalmente dalle sostanze nutritive in esso contenute, quando però si segue un'alimentazione sbagliata inevitabilmente iniziano a sorgere i primi problemi di salute. Il rapporto tra cibo e salute non deve essere assolutamente sottovalutato, è sbagliato pensare che si possa evitare di ingrassare mangiando poco, tutto questo comporta poi il sorgere di altre patologie altrettanto gravi. L'organismo umano

deve essere nutrito con tutte le varie sostanze, evitando possibilmente quelle più dannose, anche se ad esempio i grassi servono comunque per mantenere al meglio il nostro corpo. Come quindi più volte detto l'equilibrio deve farla da padrona, tutto è utile al nutrimento del nostro corpo, ma ovviamente con le dovute porzioni.

Carboidrato

Tra le sostanze nutritive che principalmente tendono ad essere subito eliminate durante una dieta troviamo il carboidrato. In realtà questa situazione non è appoggiata da tutti i dietologi, insomma l'apporto di carboidrati nel nostro organismo deve esserci, purché però ci sia moderazione nell'assumerlo. Chi invece decide di provare a dimagrire subito elimina gli alimenti che contengono più carboidrati e solitamente sono il pane e la pasta. Un errore alquanto grave perché può capitare di ritrovarsi con una mancata fonte energetica per il proprio corpo, soprattutto se poi si pratica molta attività fisica per tentare di eliminare il grasso superfluo. Per



capire meglio questo discorso è indispensabile innanzitutto conoscere il carboidrato, sapere insomma che funzioni svolge per la nostra salute e da cosa è composto. I carboidrati, spesso sono anche chiamati glicidi, sono delle sostanze organiche formate da idrogeno, carbonio e ossigeno. In genere ogni carboidrato costituisce al suo interno quattro calorie e in base ai vari zuccheri che si trovano in questa formula, i carboidrati si suddividono a loro volta in monosaccaridi, disaccaridi e polisaccaridi.

L utilità dei carboidrati

La funzione di queste sostanze organiche non deve essere assolutamente sottovalutata perché producono energia per il nostro organismo. Non solo perché la loro funzione è anche di sostegno e di riserva.

Ritornando alle sottocategorie dei carboidrati vogliamo farvi capire quali sono le più comuni ed importanti. I monosaccaridi sono il glucosio, il galattosio e il fruttosio; i disaccaridi, lattosio e saccarosio, sono principalmente formati dall'insieme del glucosio con un altro tipo di monosaccaride; i polisaccaridi costituiscono invece la famiglia dei carboidrati complessi e tra questi troviamo l'amido, le fibre e il glicogeno. Nella nostra alimentazione quindi diventa fondamentale riuscire ad avere la giusta scorta di carboidrati perché consentono di fornire gli zuccheri necessari per la giusta energia. Ovviamente l'apporto calorico non è trascurabile, ecco perché il più delle volte quando si esagera con i carboidrati si rischia inevitabilmente di ingrassare. Non è però che eliminandolo definitivamente dalla nostra alimentazione si arrivi ad un'adeguata soluzione. Basta insomma conoscere il giusto apporto quotidiano di tale sostanza organica e il problema non sussiste più.

Perché si ingrassa con i carboidrati

A tal punto è bene sapere che il fabbisogno quotidiano di glucosio per il nostro cervello e per il sangue è pari a 180 grammi, quindi trasformato in calorie sono circa 720 per una persona che pesa sostanzialmente 70 kg. I carboidrati devono contenere il giusto apporto di zuccheri e calorie per poter fornire energia al nostro organismo, ma il numero varia a seconda del tipo di attività che svolge quotidianamente. Questi numeri sono orientativi, quello che bisogna capire è che c'è una netta differenza tra una persona sportiva che compie un lavoro abbastanza faticoso dal punto di vista fisico e una persona che invece lavora in un semplice ufficio e conduce quindi una vita alquanto sedentaria. Chi tende insomma a trascorrere le proprie giornate in costante movimento, parliamo quindi di persone sportive, inevitabilmente il fabbisogno quotidiano di carboidrati aumenta notevolmente, perché il suo organismo dovrà avere l'energia necessaria per poter continuare a svolgere la sua attività. Il discorso invece per chi svolge una vita alquanto sedentaria cambia notevolmente, qui l'assunzione di carboidrati deve essere limitata, ma con ciò non significa che bisogna eliminarla. Se si mantiene tale equilibrio non ci sarà alcun problema di accumulo di chili, se invece l'assunzione di carboidrati è eccessiva ecco che si ingrassa. Fondamentale a questo punto diventa l'attività fisica che vi permetterà di bruciare le calorie in eccesso e gli zuccheri accumulati nel vostro organismo. Se però invece l'apporto di carboidrati e quindi di glucosio è scarso, inevitabilmente si avrà un abbassamento di glicemia e una maggiore sofferenza cerebrale, questo può provocare poi giramenti di testa e svenimenti. Vi è stata quindi spiegata l'importanza dei carboidrati, ma ovviamente l'equilibrio deve essere sempre la parola magica da seguire con attenzione.

carotene

In questa pagina parleremo di :

Carotene

Carotene e funzioni

Benefici del carotene

Surplus di carotene

Carotene



Il carotene, propriamente definito beta carotene, è una sostanza che si trova in molti alimenti. Fa parte della categoria dei carotenoidi, ed è anche definito il precursore della vitamina A di cui possiede le medesime caratteristiche funzionali. Il carotene fa derivare l'etimologia del suo stesso nome dalla carota, da cui per la prima volta fu isolato. La scoperta di suddetta sostanza, fu effettuata da uno scienziato che per primo riscontrò la presenza del carotene nella radice dell'ortaggio. Il processo di isolamento e sintetizzazione invece furono operati nei secoli successivi, quando del composto stesso furono scoperte le numerose funzionalità e proprietà. I carotenoidi sono generalmente di colore rosso oppure arancione, e si presentano sensibili alla luce. Il carotene, è contenuto in numerosissimi ortaggi, oltre che nella verdura e nella frutta tra cui: le carote, le albicocche, gli spinaci, la zucca i peperoni. Il beta carotene infatti viene assimilato attraverso i cibi stessi che contengono la suddetta sostanza, o anche attraverso integratori appositi. Il beta

carotene, è stato scoperto, isolato e poi studiato da due scienziati che ne appurarono le funzionalità. Esso ha la proprietà specifica di trasformarsi in vitamina A, qualora l'organismo ne sentisse il bisogno. Solitamente l'organismo è perfettamente in grado di sintetizzare suddetta sostanza, assorbendola a piccole dosi. Il surplus di beta carotene, va generalmente a depositarsi sulla pelle, che tende in questo caso a cambiare colorito, diventando infatti tendente al giallo arancio. Questo effetto collaterale, è di carattere assolutamente estemporaneo, e tende generalmente a scomparire con la diminuzione della dose di suddetta sostanza. Non sono stati riscontrati altri effetti collaterali dovuti ad un abuso di carotene. In linea di massima, anche un'eccessiva presenza di carotene non comporta alcuno scompensamento all'organismo. Il beta carotene può essere tranquillamente assunto nelle dosi consigliate senza comportare disagi. Una sola eccezione viene fatta dai fumatori: è stato testato infatti che i tabagisti, assimilando le stesse identiche dosi di beta carotene dei non fumatori, sviluppavano con maggiori probabilità il cancro ai polmoni all'aumentare delle dosi di suddetta sostanza. Sempre nel campione di tabagisti, è stato registrato un ulteriore effetto collaterale dovuto ad un surplus di beta carotene: questi ultimi erano maggiormente inclini alla contrazione del cancro alla prostata e a problematiche relative alla circolazione sanguigna. Questo però, accadeva solo su pazienti che assumevano quantità eccessive di beta carotene e che contemporaneamente fumavano.

Carotene e funzioni

Di contro, la scarsa presenza di beta carotene comporta problematiche relative alla mancanza di retinolo, sostanza che favorisce il miglioramento della vista, del sistema immunitario e garantisce la protezione della pelle, accelerando la stimolazione della melanina. La vitamina A e di conseguenza anche il carotene stesso infatti, sono presenti in tutti i tipi di prodotti della pelle. Il carotene, non solo rende la pelle più bella e stimola l'abbronzatura, tende anche a proteggere l'epidermide stessa dai raggi ultravioletti. Le persone che si espongono al sole per lunghe ore o anche per lunghi periodi, sono solite effettuare una cura di beta carotene sia per tutelare la propria pelle dal sole, sia per favorire e stimolare l'abbronzatura stessa. La cura va effettuata mesi prima dell'esposizione e si basa sull'assunzione continua di cibi che contengono suddetta sostanza, oltre che di compresse e integratori che ne aumentano la



produzione. Il carotene ha una valenza fondamentale per coloro che assumono grandi quantità di alcool. Questo perché l'etanolo, tende a disintegrare la vitamina A, abbassando i livelli di protezione e le funzioni che essa attiva nell'organismo. Anche gli anziani, maggiormente soggetti a fenomeni di malattie della pelle come la maculopatia che si presenta con macchie chiare e scure sulla pelle, dovute alla mancanza di melanina e quindi di vitamina A necessitano di carotene. In questo caso la cura va stilata dal dermatologo stesso, che a seconda della gravità del caso, sarà in grado di decidere il giusto quantitativo di carotene da somministrare. Esso va dunque assunto con una certa costanza, soprattutto in determinati periodi dell'anno al fine di tutelare la propria pelle.

Benefici del carotene



Il beta carotene possiede un ventaglio di proprietà utili all'organismo. Questa sostanza, viene considerata di fondamentale aiuto per le donne che intendono abbassare la soglia di rischio di contrazione di patologie gravi al seno come il cancro o il carcinoma. Il beta carotene infatti, ha proprietà protettive in questo senso, ed è quindi parecchio utile nella fase preventiva di suddetta malattia oggi abbondantemente diffusa. E' oltremodo utilizzato dai soggetti con pelli delicate e sensibili. In particolare coloro che hanno la pelle molto chiara, hanno necessariamente bisogno di una cura a base di suddetta sostanza prima dell'esposizione al sole al fine di prevenire eventuali scottature. Il beta carotene

risulta essere particolarmente utile nei soggetti tendenti a problematiche respiratorie. E' stato testato che l'assimilazione di suddetta sostanza può risultare curativa per problematiche come la bronchite. Anche nei fumatori che sono affetti per ovvie ragioni da problemi di tipo respiratorio, il carotene sembra favorire la liberazione delle vie respiratorie. Ha inoltre proprietà energizzanti, per cui risulta di grande aiuto per gli anziani, nel miglioramento delle stesse prestazioni fisiche. Il carotene poi, è un validissimo aiuto per la vista, infatti, coloro che hanno problemi relativi, tendono sempre ad un'assimilazione maggiore di questa sostanza per migliorare le loro condizioni. Il carotene inoltre, così come la vitamina A nella quale esso stesso si trasforma, combatte i radicali liberi che attaccano la pelle e l'organismo. Per questa ragione, questa sostanza è parecchio utilizzata in campo cosmetico, in numerosi prodotti per la pelle, soprattutto negli anti age, che tendono a combattere l'insorgenza delle rughe del viso. Il carotene, tende a migliorare visibilmente

la qualità della pelle, e restituisce ad essa lucentezza e soprattutto elasticità, mostrandola visibilmente più tonica e meno rilassata. Altra importantissima funzione riguarda la formazione delle ossa: la vitamina A infatti, favorisce la formazione delle ossa nei neonati, ragion per cui una registrazione di una sua carenza, può comportare serie malformazioni. Molto utile anche per l'apparato riproduttivo. Il beta carotene molto diffuso in natura si trova in un numero considerevole di alimenti che sono: le carote, peperoni e peperoncino, spinaci, zucca lattuga olio di fegato di merluzzo, tuorlo d'uovo, burro, latte, melone, pomodoro e mango. Una sana alimentazione dunque, è alla base sempre e comunque del corretto funzionamento dell'organismo. Generalmente l'assimilazione di frutta e verdura consente al corpo di avere il giusto quantitativo di vitamine e minerali utili per il raggiungimento del benessere. Tutto parte da come ci si alimenta, e dai bisogni che il nostro organismo propone. Le giuste dosi di carotene, possono apportare moltissimi miglioramenti.

Surplus di cerotene

Il beta carotene però, contenuto nella vitamina A, può anche comportare danni seri per un suo abuso. Comportandosi esattamente come questa, è importante conoscerne gli effetti indesiderati, per evitare di incorrere in problematiche dovute ad un abuso di questa sostanza. La vitamina A infatti esattamente come la D, apporta all'organismo un numero considerevole di benefici, ma se assunta nelle dosi giuste. Allo stesso modo, una carenza di entrambe implica tutta una serie di problematiche e malattie derivanti proprio da una scarsa presenza di queste. Anche un abuso però di suddette vitamine, può comportare seri danni. Un surplus di



vitamina A o D può comportare danni alle ossa, alle articolazioni, sindrome depressiva, nervosismo acuto, alterazioni psicologiche notevoli, problemi al fegato e persino problemi durante la gravidanza al feto. Inoltre questa vitamina entra in contrasto con alcuni tipi di malattie. E' stato appurato che le dosi di vitamina A vanno consigliate dallo stesso medico in casi di pancreatite, ingrossamenti del pancreas, problemi ai reni, malattie intestinali, patologie del fegato e della tiroide. Generalmente le dosi necessarie all'organismo, sono le stesse ampiamente sufficienti a coprire il fabbisogno stesso di cui necessita l'organismo. I soggetti che registrano una carenza di suddetta vitamina e quindi del beta carotene, devono farsi consigliare dal proprio medico curante le dosi giuste per compensare la mancanza, soprattutto se si tratta di bambini o anziani. Un intossicazione invece data dalla vitamina A solitamente si presenta come soggettiva, e varia da soggetto a soggetto. Solitamente l'intossicazione si presenta perché l'organismo accumula la vitamina stessa in dosi eccessive. Il carotene, si divide in alfa carotene e in beta carotene. Il secondo è parecchio più presente in natura rispetto al primo, ed infatti quando si parla di carotene, l'associazione con il beta carotene è assolutamente immediata. Inoltre, come sottolineato sopra, il beta carotene, si trova in moltissimi cibi di cui si fa quotidianamente uso, ed è quindi maggiormente diffuso. Il beta carotene ha una valenza fondamentale per l'organismo. Ciò che conta è non abusare mai di questa sostanza, onde evitare di innescare spiacevoli effetti collaterali. Come tutte le sostanze infatti, anche il carotene, va in contrasto con alcuni medicinali, o con alcune malattie, per cui, è bene conoscere le specifiche proprietà di suddetta sostanza, per evitare che apporti sempre e solo benefici all'organismo. Come tutte le sostanze utili all'organismo, il carotene e la vitamina A hanno un'importanza fondamentale, dunque è importante sapere in quali cibi essi sono contenuti in caso di carenza, e soprattutto quando evitare di assimilarli in caso di surplus.

carotene beta

In questa pagina parleremo di :

Il beta carotene

Beta carotene e abbronzatura

Un anti-ossidante

Il beta carotene



Il beta-carotene è una provitamina presente in alcuni alimenti essenzialmente utili per la salute. E' maggiormente contenuto in alcune tipologie di frutta e verdura di colore rosso arancio come le carote, da cui deriva il nome stesso della provitamina, i meloni gialli, i cachi, le arance, le albicocche per quanto concerne la frutta, ed altre verdure come le carote, che ne contengono un alto quantitativo, la zucca e i peperoni, anch'essi arancioni, o nelle verdure verdi come i broccoli e gli spinaci. Il carotene beta, una volta assimilato dal corpo umano, viene trasformato in vitamina A, essenziale al nostro benessere, poiché migliora la vista, infatti combatte la "cecità" che si presenta col buio, e la

salute della pelle. Protegge dagli agenti atmosferici, è ottimo per combattere le malattie causate dal fumo, ed è eccellente per la produzione di sperma negli uomini. E' risaputo, che chi soffre di problematiche visive, debba assumere un gran quantitativo di carote, e lo stesso vale per la pelle.

Beta carotene e abbronzatura

Per un'abbronzatura sana e rapida, si tende ad assumere un gran quantitativo di verdure contenenti questa vitamina, poiché questa tende a stimolare enormemente la melanina presente nella nostra pelle, favorendo un colorito più scuro e bello. Il beta carotene risulta dunque particolarmente idoneo per le pelli chiare e delicate, poiché favorisce la stimolazione continua della melanina durante l'esposizione al sole, ma allo stesso tempo, non costituisce però un schermo protettivo dai raggi ultravioletti particolarmente dannosi per la pelle. Il beta carotene non protegge, quindi in relazione al processo di abbronzatura, è comunque bene tutelarsi con protezioni solari alte, soprattutto per chi ha la pelle delicata e chiara. Il beta carotene non presenta effetti "collaterali". L'assunzione di questa provitamina apporta benefici in linea di massima. L'unico inconveniente, è l'alterazione del colore della pelle se di questa vitamina se ne assume un quantitativo eccessivo.

Un anti-ossidante

Dopo circa un mese di continua assunzione di questa beta carotene, la pelle, soprattutto nelle zone delle mani e dei piedi, può presentare un colorito giallastro, ovvero prende colore dal pigmento stesso della vitamina. Questo effetto, tende a scomparire con la mancata assunzione della vitamina stessa, quindi non esistono effetti sul lungo termine. Il beta carotene risulta essere inoltre un potente anti ossidante: combatte infatti i radicali liberi che causano l'invecchiamento della pelle, in associazione con altri tipi di verdure, che comunque contenendo vitamine, apportano all'organismo queste e acqua, elementi indispensabili per il benessere e la bellezza del corpo.

castagne secche

In questa pagina parleremo di :

[Le castagne](#)

[Impieghi delle castagne](#)

[Un frutto simbolo](#)

[Ricette famose](#)

Le castagne



La castagna è un frutto proveniente dalla pianta di castagno. Essa si trova all'interno di un involucro protettivo di tipo spinoso, definito riccio. Quest'ultimo è in realtà il frutto stesso della pianta, di cui la castagna costituisce il seme. La castagna ha una forma tendenzialmente tondeggiante, con una punta leggermente allungata. E' lievemente bombata e di colore giallognolo con sfumature più scure. La forma dipende anche dalla posizione che suddetto seme, assume all'interno del riccio. Essa infatti può presentarsi emisferica se si colloca nelle zone laterali del riccio, schiacciata, se si invece si colloca al centro di questo. Il

castagno ha origini parecchio antiche. Si diffuse principalmente nel continente asiatico, europeo ed americano. Il frutto di questa pianta trovò larga diffusione nel Medioevo: la coltura del castagno aumentò notevolmente, fino a divenire merce di scambio al pari del grano e dell'avena. Le castagne deliziavano diversi palati, incontrando e addolcendo le tavole che si impregnavano del loro stesso profumo. Oggi rappresentano una voce affermata del commercio. La castanicoltura, cresciuta nel corso dei secoli, è la principale testimonianza di come questo frutto si sia diffuso, ingentilendo il gusto, i sapori, gli odori. La raccolta delle castagne è variabile a seconda delle aree geografiche in cui avviene la castanicoltura. In Italia ad esempio, l'attività di raccolta delle castagne, si realizzava tra la metà di settembre e la metà di ottobre. Il periodo, coincide sempre con la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno. La castanicoltura rappresentava tempi addietro un momento saliente della vita agricola. La raccolta delle castagne costituiva un momento di aggregazione: si segnava l'inizio dell'autunno, il passaggio di una stagione, l'attesa del nuovo. Gli odori della terra, delle foglie, della pioggia leggera, erano la cornice di questo paesaggio nuovo, provvidenziale, importante. La raccolta delle castagne avviene mediante due tecniche ben distinte: l'abbacchiatura e la raccolta da terra. La prima tecnica, prevede la percussione dei rami mediante attrezzi specifici. Il riccio deve staccarsi dal ramo e cadere in terra. Verrà poi raccolto e portato in una ricciaia, dove verrà nuovamente battuto per favorire la fuoriuscita del frutto. Questa tecnica era utilizzata nel Medioevo. Attualmente la pratica di raccolta avviene in seguito alla naturale caduta del riccio dalla pianta stessa, questo per ovviare ai numerosi danni che le percosse stesse arrecavano al castagno. Una volta raccolte le castagne vengono ricavate dall'involucro ricciuto attraverso una sorta di arnese che ne favoriva l'apertura. I frutti raccolti venivano poi fatti essiccare per un lungo periodo di tempo. Attraverso il processo di essiccazione, le castagne, vengono macinate e preparate per essere messe in commercio.

Impieghi delle castagne

Le castagne attualmente vengono sottoposte ad una serie di processi di lavorazione che variano a seconda della destinazione del frutto stesso. I processi



fondamentali sono: Il primo passaggio che segue la raccolta è l'idroterapia. Le castagne vengono "idratate" con acqua tiepida per un tempo che varia dai cinque ai dieci giorni. In questo modo, i batteri vengono eliminati completamente. La seconda fase, corrisponde a quella della sterilizzazione vera e propria: le castagne vengono tenute in acqua, ad una temperatura superiore ai cinquanta gradi centigradi. In questo modo, tendono a perdere tutti i microorganismi che potrebbero danneggiarla. Dopo questa sorta di ebollizione, esse vengono nuovamente idratate con potenti getti d'acqua fredda, ed infine asciugate. I frutti ormai puliti vengono poi sottoposti ad un terzo processo, detto di refrigerazione: si sceglie una temperatura naturale o artificiale per la conservazione. Infine possono essere sottoposte all'ultima fase, quella della surgelazione. La castagna è un frutto molto buono, dal sapore tendenzialmente dolciastro. Prima del processo di essiccazione, esse contengono una buona percentuale d'acqua, e ancora fibre, proteine, minerali (potassio, zinco, fosforo, zolfo) e zuccheri. La castagna secca è largamente utilizzata ad oggi per numerosissimi piatti e ricette. Apprezzata per il gusto, il sapore ed il largo utilizzo, questo frutto ha dai tempi antichi un impiego vastissimo. Le castagne secche in passato venivano anche denominate il pane dei poveri. Erano presenti su tutte le tavole, ed insieme alle noci ed altri frutti secchi, esse, venivano regalate ai bambini nella notte di Natale. Conservano dunque una tradizione lunga e importante, che ancora tutt'ora viene conservata e ricordata. Nel Rinascimento, passarono dall'essere doni a colpi. Utilizzate come proiettili per alcune guerre, le castagne assunsero un'accezione "negativa", per un certo periodo. Oggi, le castagne secche, costituiscono una grandissima merce, una delle più prelibate del periodo autunnale, una delle più utilizzate per un numero cospicuo di ricette.

Un frutto simbolo



Le castagne sono state da sempre utilizzate anche a scopo terapeutico. Esse infatti sprigionano numerose qualità benefiche: sono un potente astringente a livello intestinale, sono curative rispetto a tosse e raffreddamenti. In passato, le caldarroste venivano consigliate per coloro che soffrivano di problemi alla milza, mentre crude per chi era affetto da patologie a livello cardiaco. Insieme al mele, erano curative per il fegato, ed inoltre insieme ad altri ingredienti, venivano considerate terapeutiche per i bruciori di stomaco. Secondo molti, le castagne fungevano anche da potenti antipiretici, per cui venivano utilizzate in caso di febbre,

peste e malattie sui generis. Inoltre tendevano a lenire i dolori renali, a prevenire i rischi di aborti, a calmare i dolori alla schiena e all'addome causati da abbondanti cicli mestruali. Infine, questo meraviglioso frutto, veniva oltremodo impiegato per stimolare la crescita dei capelli e curare malattie inerenti alla perdita di questi come l'alopecia e la calvizie. Il largo uso delle castagne, le ha fatte divenire nel corso del tempo un simbolo, non più pasto per i soli poveri, ma gusto, terapia, rimedio, ingrediente. La castagna secca, come la farina stessa, impiegata per impastare una serie innumerevole di dolci, hanno oggi un'importanza unica, che continua da tempo immemore. Numerosissime sono le ricette da poter effettuare con le castagne. Piatti gustosi dolci o salati, che deliziano palati di ogni genere. La zuppa di castagne, la torta di cioccolato e castagne, il castagnaccio, i bocconcini di cioccolato, il passato di castagne, castagne e funghi, minestra di castagne, risotto con le castagne, arrosto con castagne, spezzatino contornato di castagne, tacchino ripieno di castagne, torta salata con castagne e ancora un'infinità di ricette grazie alle quali si possono realizzare piatti buonissimi, fantasiosi, nuovi, autunnali. La preparazione di alcuni di questi piatti è assolutamente semplice e veloce, ma di gran gusto.

Ricette famose

Il riso di castagne richiede i suddetti ingredienti:



castagne, riso, olio e sale, prezzemolo e uno spicchio di cipolla. Il procedimento è il seguente: le castagne vanno pulite e lasciate lessare in acqua per molte ore (bisogna partire con questa operazione il giorno prima). Vanno poi riposte in una pentola piena d'acqua con olio e sale a bollire per due ore circa. Aggiungere il riso, e lasciare cuocere tutto insieme. Da parte, lasciare soffriggere olio e cipollina, che andrà anch'esso aggiunto alla pentola contenente riso e castagne. Lasciare cuocere e spolverare con prezzemolo. Il castagnaccio è invece un dolce, molto buono preparato con le castagne, di origine toscana. Gli ingredienti sono i seguenti: farina di castagne, acqua, uva passa, noci olio e sale. Mescolare la farina setacciata con il sale e l'acqua fino a formare un composto che sia ben amalgamato. Far soffriggere da parte tre cucchiari di olio che poi andrà aggiunto al composto. Amalgamare con questo le castagne e lasciare il tutto adagiato in una teglia per circa quaranta minuti. Un altro piatto tipicamente autunnale, è una sorta di zuppa a base di castagne funghi e lenticchie. Gli ingredienti sono i seguenti: lenticchie, funghi porcini, cipolle, farina di castagne, farina classica, uova, grappa e burro, sale ed olio ed infine la salvia. Il procedimento è il seguente: Tagliuzzare i funghi e riporli in una pentola piena d'acqua tiepida. Tritare poi la cipolla e sfriggerla con dell'olio in una padella insieme ad un pochino d'acqua. Quando la cipolla si sarà dorata, aggiungere le lenticchie e lasciare che sfriggiando cuociano. A questo composto aggiungere i funghi, la loro acqua stessa, e del sale. Nel frattempo da parte, dovranno essere mescolate le farine di castagne e bianche, il sale, le uova, la grappa fino a formare una pastella delicata. Una volta pronta la pastella, porli in un sac a poche e premerli in una pentola per la cottura. Una volta pronti questi gnocchetti, guarnire con questi la zuppa preparata prima. Un piatto elaborato, caldo, gustoso. Altro piatto decisamente gustoso, è la cosiddetta vellutata di castagne. Questa sorta di zuppa molto deliziosa, è di facile preparazione: gli ingredienti sono: castagne, carote, una patata, del brodo vegetale, pancetta e crostini per decorazione. Il primo passaggio è l'incisione delle castagne, che come nella preparazione delle caldarroste, vanno poi riposte in forno per la cottura. Pulirle poi dalla pellicola trasparente che le avvolge. Se scottano, fare molta attenzione. Intanto da parte, andrà preparato del brodo vegetale, con della carota e la patata a pezzetti a cui una volta pronto andranno aggiunte le castagne pulite e cotte. Allungare con altro brodo, portare ad ebollizione e frullare il tutto fino a quando il piatto non si trasformi in una vera e propria crema vellutata. I crostini andranno adagiati sulla crema stessa, così come la pancetta che però andrà soffritta con olio e un cipollina leggera. Le castagne sono dunque un ingrediente unico, che unito ad un po' di fantasia, può trasformarsi in una goduria per il palato!

la piramide alimentare

In questa pagina parleremo di :

[piramide alimentare](#)

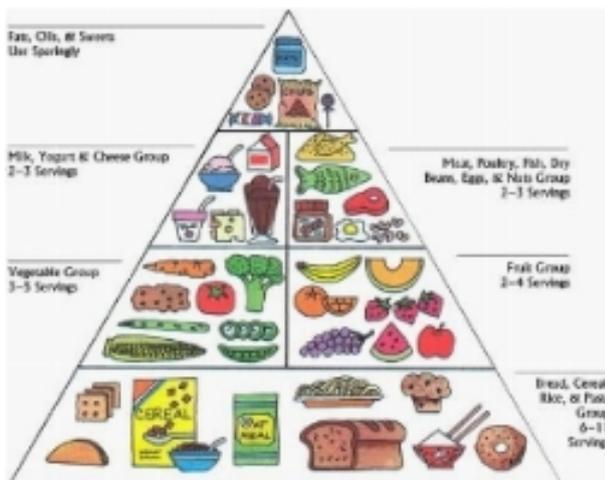
[la piramide mediterranea](#)

[Gli alimenti della dieta](#)

[La storia](#)

[La piramide italiana](#)

piramide alimentare

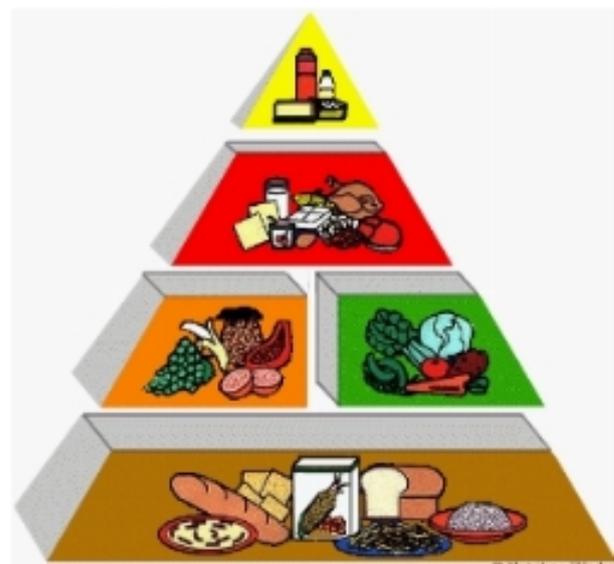


La piramide alimentare è una vera e propria rappresentazione grafica piramidale che ha al suo interno una struttura precisa sulla quale si basa la dieta adatta ad ogni individuo. Di piramidi alimentari ne esistono di diverse, ma alla base tutte hanno lo stesso principio intrinseco. La scelta della piramide come solido geometrico in relazione alla dieta, ha un suo perché: la piramide infatti è un solido che ha una base quadrata ampia e che va restringendosi da questa, fino al vertice. La base della piramide, comprende gli alimenti fondamentali, quelli che vanno assunti quotidianamente per soddisfare il fabbisogno energetico quotidiano; proseguendo verso l'alto si trovano gli alimenti necessari, ma non fondamentali; man mano che la

piramide si stringe, l'indispensabilità degli alimenti diminuisce, proporzionalmente all'assunzione di questi. Ad ogni alimento inoltre sono abbinate le giuste quantità di assunzione, con il peso, che varia a seconda di alcune variabili fondamentali che sono l'età, il peso corporeo, lo stile di vita.

la piramide mediterranea

La prima e più importante piramide da analizzare è quella mediterranea: E' certamente la più famosa e diffusa, soprattutto nel nostro Paese, e basa la dieta giornaliera sull'assunzione di elementi semplici come i carboidrati, ovvero la pasta, il pane, il riso e le patate; nella seconda sezione ci sono le vitamine e i minerali, che in natura ritroviamo nella frutta, nella verdura e negli ortaggi; nella terza sezione, ritroviamo l'olio e i formaggi, nella quinta il pesce; quasi a pari merito con quest'ultimo c'è la sezione delle carni bianche, quindi pollo, tacchino, e a salire, uova, dolci e carne rossa. A questa dieta va abbinata una sana attività fisica costante.



Questa struttura ha una sua ragion d'essere: ogni elemento non è pienamente soddisfacente e non presuppone l'esclusione di altri; ognuno ha il suo principio ed ognuno ha la sua importanza in merito al soddisfacimento del fabbisogno energetico personale. Se si assume una tipologia di alimenti, non si può non assumere una buona quantità di altri: l'equilibrio della dieta piramidale si basa proprio su questo importante

principio. Pane, pasta, riso e cereali, vanno assunti ogni giorno, poiché apportano all'organismo i carboidrati che sono il motore del nostro corpo e forniscono un valore energetico costante e fondamentale per la salute del nostro organismo. E' preferibile che il riso non venga eccessivamente condito, che non sia troppo ricco di olio e sale, e che si mantenga nella sua sostanza, affinché sprigioni la sua utilità, senza appesantire lo stomaco in maniera eccessiva. La pasta, va assunta quotidianamente, in maniera misurata e va condita con sughi leggeri: da prediligere è il consumo di pasta secca e non fresca, e da limitare il consumo della pasta ripiena, come agnolotti, ravioli, tortellini che hanno al loro interno ripieni e grasso animale, non salutari per la linea.

Gli alimenti della dieta



La verdura, la frutta e gli ortaggi vanno consumati anche quotidianamente, ma bisogna alternarne la tipologia. E' importante sapere che contengono vitamine, in particolare la vitamina A e C che sono nella frutta gialla (albicocche, nespole, banane, carote e zucca), mentre la vitamina C è contenuta in verdure come pomodori, cavolfiori e broccoli, e nella frutta amarognola come le arance i mandarini ed i limoni. Il quantitativo può variare di giorno in giorno; frutta e verdura vanno assunte in quantità moderate, come uno/due al giorno, una tipologia di verdura a pranzo o cena.

Importante è l'olio, insieme ai formaggi che come tutti i derivati dei latticini hanno la loro importanza nella piramide alimentare: l'olio, è meglio se usato fresco e crudo, come condimento sulla pasta, sulle carni, sul pesce e soprattutto sulla verdura. Di tipologie di olio ce ne sono due, quello extravergine di oliva e quello di girasole. Questi due, tra i migliori, e maggiormente leggeri ed utilizzati. Dell'olio meglio non farne un abuso, sia per quanto concerne l'alterazione del gusto dei cibi che diventerebbero pesanti e poco gustosi, sia per i grassi in eccesso che verrebbero assunti con esso. I formaggi come i derivati del latte, sono necessari in una dieta mediterranea, e vanno assunti con una frequenza di tre volte la settimana, non necessariamente ogni giorno dunque. Non sono alimenti che possono essere sostituiti in quanto contengono ottime quantità di calcio, fosforo e vitamine del gruppo B. Solitamente tutti i tipi di formaggi vanno bene, ma sono preferibili quelli non stagionati, come la ricotta, lo stracchino, e anche gli yogurt, che purificano l'intestino dall'interno rendendo anche la pelle più bella e luminosa. I formaggi si possono mangiare la sera, insieme alla frutta, mentre lo yogurt può essere un ottimo spuntino pomeridiano o può sostituire il latte al mattino per chi non lo gradisce o non ama fare un'abbondante colazione.

Il pesce, inteso come secondo piatto, è decisamente preferito alla carne rossa, ed è l'equivalente della carne bianca. Il pesce contiene fosforo ed omega tre, ferro e vitamine del gruppo B. I crostacei sono ricchi di colesterolo, quindi è preferibile mangiare pesce fresco e azzurro come l'orata, le alici, la sogliola, il merluzzo, il nasello, la trota. Vanno cucinati in bianco o anche con condimenti, ma mai troppo unti ed eccessivi. Aggiungere le verdure al pesce per snervarne il sapore come le carotine, le patate, gli spinaci, significa portare a tavola un piatto unico e ricco di elementi nutritivi!

Troviamo poi le carni bianche, come il pollo o il tacchino, che contengono ferro e vitamina B. Vanno cucinate alla griglia o al forno, preferibilmente accompagnate dalle verdure. Le uova invece sono preferibili sode: sono ricche di proteine, ed ideali per chi compie un allenamento quotidiano fisico ed ha bisogno di carburare. Meglio sode dunque che alla coque, o fritte.

I dolci sono un elemento non indispensabile per il nostro organismo. Contengono zuccheri, ottimi per la concentrazione, ma anche molti grassi che portano problematiche come il colesterolo e l'obesità, se se ne fa un abuso. Possono essere mangiati una sola volta a settimana, anche due al mese, poiché non sono un elemento fondamentale per accelerare il motore del nostro organismo ogni giorno. In alto, al vertice, troviamo le carni rosse che invece costituiscono il cibo meno importante in questa scala piramidale. Questo perché non sono particolarmente magre, ragion per cui non risultano essere salutari. In questo tipo di dieta l'assunzione corrisponde ad una sola volta al mese, due al massimo.

La storia

La dieta mediterranea, non ha origini recenti. Questo tipo di piramide è stata stilata per la primissima volta da un certo Ancel Keys, un ricercatore americano. Quest'ultimo iniziò il suo percorso di indagine negli anni cinquanta, basandosi su una dieta che fosse principalmente strutturata su tre pasti fondamentali: colazione, pranzo e cena, alimentazione ancora oggi in auge. I tre pasti fondamentali, infatti, esclusi gli spuntini, sono assolutamente questi. Keys, prese in esame un campione di persone, dei quali studiava la relazione intercorrente tra benessere e valori nutrizionali e le conseguenti malattie più diffuse come gli infarti, il diabete, l'ipertensione. Il ricercatore comprese attraverso queste relazioni che la maggior parte delle malattie era strettamente dipendente dall'alimentazione. Nel sud Europa ad esempio, non erano diffuse malattie come la cardiopatia, che invece sterminavano le popolazioni benestanti che assumevano quotidianamente cibi poco adatti al loro benessere. Chiaramente le persone che risultavano maggiormente colpite erano coloro che non praticavano attività fisica, ma che anzi erano tendenti a condurre una vita sedentaria: erano dunque coloro che avevano auto, che lavoravano seduti, che vivevano di agi. Le persone meno benestanti invece, costrette al moto e alla fatica, risultavano essere meno inclini ad ammalarsi, pur mantenendo la stessa alimentazione.



In realtà prima degli anni cinquanta erano stati condotti altri studi su questo tipo di piramide, che già dieci mila anni fa, si diffondeva nella mezzaluna Fertile, ovviamente non sotto forma di dieta, non sotto forma di schema, ma sotto forma di un'alimentazione basata sui cereali, pasta, pane, riso, frutta, legumi, olio di oliva. Le persone si nutrivano dunque in modo semplice, e conducevano una vita movimentata, dovendosi spostare a piedi, essendo nomadi.

La piramide italiana

Oltre alla piramide mediterranea, è in voga quella italiana, lo stile alimentare della nostra popolazione. Questo tipo di struttura a sei gradoni, pone alla base alimenti come la frutta e i legumi in tutte le loro variabili di colore come il rosso, il giallo, il verde, blu e viola con tutte le loro vitamine e proteine adatte alla prevenzione di molte malattie dipendenti dall'alimentazione. Al primo gradone, troviamo la pasta, il riso e le patate, che invece nella dieta mediterranea erano alla base. La popolazione italiana, sulle tavole pone questi alimenti, ma antepone frutta e verdura. Subito dopo, al secondo gradone, troviamo pesce, carni bianche e rosse. Contengono proteine in abbondanza. Il terzo gradone è occupato dagli oli, mentre il quarto da latte e derivati, che sono grassi e vanno consumati poco alla volta e non quotidianamente. Il quinto gradone della piramide, contiene i liquidi, quelli non necessari all'alimentazione quotidiana e al benessere del nostro organismo come la birra e il vino che vanno assunti con parsimonia una volta la settimana. Infine al vertice ci sono i dolci, poco necessari e l'acqua, elemento indispensabile e utilissimo al completamento di un'alimentazione sana e corretta.

Lo sport è fondamentale: la frequenza varia da sport a sport. La corsa e la passeggiata, possono essere praticate anche ogni giorno, poiché stimolano il metabolismo, ed aiutano a sciogliere gli alimenti assunti. La danza, nuoto, basket e palla a volo, due volte la settimana, mentre il tennis, il calcio, e il ciclismo anche tre volte la settimana. Il tutto dilazionato sul tempo di un'ora. Seguire una buona alimentazione fare sport è fondamentale per il nostro benessere quotidiano e futuro.

le ricette

In questa pagina parleremo di :

Ricette di primi piatti: le crepes

Gli gnocchi e tanti altri primi.

Ricette di carne e di pesce

I dolci: i biscotti e il castagnaccio

Ricette di primi piatti: le crepes



Il cibo è fonte di vita e di benessere. Attraverso di esso per esso, l'organismo acquisisce il nutrimento giusto che viene poi canalizzato in energia. Mangiare è una necessità, un bisogno fisiologico, ma non solo. Il momento del pasto ha da sempre un'aurea di sacralità. Il cibo è la delizia del palato. Quella culinaria, è infatti considerata ad oggi una vera e propria arte, un modo di vivere il cibo, artistico e fantasioso. I cibi hanno delle proprietà nutritive specifiche, ed hanno anche dei sapori unici e peculiari, che combinati in determinati modi producono dei risultati eccezionali. Anche la preparazione del piatto rappresenta una vera e propria arte, nella variabile combinazione di colori, forme e

decorazioni. L'amore per l'arte culinaria è un amore senza tempo. Così come l'arte stessa delle preparazioni non ha una definizione precisa e costante. Le ricette hanno origini differenti e con il passare del tempo hanno subito notevoli trasformazioni dettate dalle innovazioni continue che hanno migliorato e cambiato il modo di mangiare e l'abitudine alla tavola. E' stata la tradizione in primis ad assegnare determinati piatti a determinati luoghi. La caratteristica del cibo più peculiare è precisamente questa: assaggiare ricette diverse di uno stesso piatto o di piatti diversi in diversi luoghi. Nel nostro Paese in particolare questa caratteristica differenziale, si snoda nelle ragioni che lo compongono, che nel corso del tempo hanno prodotto e presentato sulle tavole nostrane e straniere piatti divini le cui ricette hanno conquistato chiunque li abbia assaggiati. Le ricette più gettonate, e maggiormente amate. Dai primi piatti al dolce. Per la gioia del palato. Tra i primi piatti maggiormente famosi troviamo: Crepes e crespelle, gnocchi, minestre, pasta fresca, pasta secca, pasta ripiena, riso, sformati e zuppe. Le crepes, sono un piatto amatissimo. Sono semplici da preparare e varie nel sapore, proprio perché gli ingredienti, che possono essere utilizzati per il ripieno variano a seconda dei gusti. La parte esterna va preparata a parte in una padellina anti aderente, con uova, sale, farina e poco latte. Una volta formata la crepes vera e propria, occorre preparare il ripieno con il quale riempirla. Se si desidera preparare una crepes ai funghi ad esempio, bisognerà procurarsi dei funghi in primis, del sale, un pacchetto di besciamella, del parmigiano grattugiato e del prezzemolo. Ovviamente le dosi cambiano a seconda del numero di persone per le quali viene preparato il piatto. Il primo passaggio, dopo la preparazione della crepes che va lasciata freddare, è la pulitura dei funghi, che vanno poi tagliati e fatti saltare in una piccola padella con olio, sale e prezzemolo. Un'altra volta pronti, i funghi vanno uniti alla besciamella e al parmigiano e fatti saltare ancora. Intanto sulla crepes ormai fredda va steso un velo di panna e poi il ripieno leggermente freddato. Il tutto una volta chiusa la crepes a ventaglio, va infornato per quindici minuti. Lo stesso procedimento è valido per gli altri tipi di crepes. Con panna, peperoni, asparagi, zucchine e spinaci. Ovviamente il ripieno va sempre preparato a parte e in maniera peculiare.

Gli gnocchi e tanti altri primi.

Oltre alle crepes, un tipico primo piatto campano è costituito dagli gnocchi. Sono amati da tutti, ed hanno una preparazione semplice e veloce. Gli ingredienti sono: gli gnocchi, preferibilmente freschi, sugo di pomodoro, parmigiano, mozzarella, basilico, olio e sale. Il primo passo è la preparazione del sugo che deve essere abbastanza abbondante perché gli gnocchi tendono ad assorbirne molto. In una padella o in una pentola, versare una leggera base d'olio e una cipollina sminuzzata. Aggiungere dopo pochi secondi il sugo e aspettare che cuocia. Alla fine della cottura, aggiungere foglie di basilico fresco per profumare il tutto. Una volta cotti gli gnocchi, bisognerà scolarli e disporli in un tegame o in una pirofila. Su di essi bisognerà stendere il sugo e la mozzarella tagliata a cubetti. Per decorare il piatto basterà aggiungere altre foglie di basilico e del pecorino per dare maggiore sapore. Per quanto riguarda la pasta secca e fresca, esistono diversi piatti gustosi e buonissimi. Tra questi ritroviamo ricette di mare e di terra, come: la lasagna vegetariana, cortecce con vongole e fiori di zucca, paccheri con melanzane e seppie, gnocchetti al nero di seppia.



Ricette di carne e di pesce



Per quanto concerne i secondi piatti, esattamente come i primi esistono numerosissime variabili di preparazioni e di scelte. Se si preferisce un piatto di terra, bisognerà puntare sulla carne, che sia bianca o rossa, non ha importanza a seconda delle preferenze. Un secondo piatto elaborato e buonissimo da preparare è il roast-beef alla spagnola con salsa. Gli ingredienti sono: più di un chilo di filetto o scannello di manzo, del vino rosso, un bicchiere di aceto, tre cipolle, tre peperoni verdi, tre pomodori pelati, una foglia di alloro, olive nere, cinquanta grammi di funghi secchi, quattro spicchi di aglio, mezzo cucchiaino di paprica spagnola, sale, pepe e mezzo bicchiere di olio. La preparazione avviene in questo modo: Bisogna inizialmente legare la carne per

mantenerne la forma, e cospargerla di sale, pepe, aglio tritato e paprica. In una terrina va poi riposto il vino, l'aceto, (mezzo bicchiere) e una foglia di alloro. In questa soluzione bisogna immergere il pezzo di carne. Questa va lasciata in questa pirofila per dodici ore. I funghi intanto vanno fatti bollire in acqua tiepida, vanno poi lavati e tritati. Dopo le dodici ore, la carne va rimossa dalla soluzione marinata che a sua volta va colata e tenuta da parte. In una tegame, bisogna scaldare l'olio, ponendovi la carne e facendola rosolare a fuoco vivo. Ne tegame vanno aggiunte le cipolle, i peperoni e i pomodori tritati, le olive senza noccioli, i funghi e metà della soluzione marinata. Il tegame va messo in forno e bisogna lasciare cuocere per circa mezz'ora o poco più. La cottura va sempre sorvegliata. Il roast beef va tagliato e servito a fette su un piatto ben caldo con la soluzione marinata restante sopra.

Un secondo piatto a base di mare assolutamente ottimo è la cernia in fette brasate. Gli ingredienti sono: sei fette di cernia, carote, cipolle, prezzemolo tritato, cinquanta grammi di burro, un barattolino di pomodori pelati, mezzo bicchiere di vino, sale, pepe e farina. La procedura è la seguente: le fette di cernia devono essere pulite, lavate e asciugate, bisogna poi salarle, peparle e impastarle nella farina. A parte va tagliata la cipolla e la carota in fettina sottili. Prendere una teglia e ungerla con una noce di burro, e riporre all'interno uno strato di fettine di cipolla e carote, poi ben allineate in un solo strato le fette di cernia. Su ogni fetta bisogna poi riporre una piccola noce di burro per poi bagnarle con il vino per poi coprirle con un foglio di

carta forno ben imburrito. Infornare il tutto. A metà cottura, quando il vino sarà quasi del tutto assorbito, bisogna togliere il foglio di carta forno e aggiungere sul pesce i pomodori pelati passati. La teglia va poi ricoperta e rimessa in forno. Il contenuto va fatto cuocere per circa un'ora a fuoco moderato. A cottura completa, è necessario rimuovere le fette di pesce dalla teglia, e allinearle in un piatto di portata e prendere la salsetta restante nella teglia, e del burro. Con entrambi coprire le fette di cernia che vanno poi cosparse di prezzemolo.

I dolci: i biscotti e il castagnaccio

Dolci buoni, ce ne sono tanti, tra le tante ricette questa è tipica del Sud Italia. I biscotti alle mandorle, vengono mangiati esattamente come i cantuccini fiorentini, a fine pranzo con il vin santo. Gli ingredienti sono: un chilo di farina, cinque uova, trecento grammi di mandorle pelate, trecento grammi di zucchero, una noce di burro, un bicchierino di liquore strega, una bustina di vaniglia. Il procedimento è: Senza utilizzare tutta la farina, disporre questa al centro del tavolo e aggiungere tutti gli ingredienti, uno per volta e solo alla fine aggiungere le mandorle tagliate a metà. Preparare dei salsicciotti. Prendere una teglia da forno e prepararla con un foglio di carta sul quale andranno adagiati i salsicciotti. Una volta infornati questi, aspettare che acquistino una colorazione dorata. Estrarli dal forno e tagliarli longitudinalmente fino a dare ai biscotti la forma di una mezza luna. Riporre questi nella teglia per completarla cottura su ambo i lati.



Tipico dolce nostrano è il famoso castagnaccio. Mangiato soprattutto nel periodo autunnale, quando le castagne sono pronte per essere raccolte, il castagnaccio è semplice da preparare ed è decisamente delizioso. Gli ingredienti sono: un chilo di castagne, cento grammi di burro, centocinquanta grammi di zucchero, settanta grammi di cacao, un bicchierino di liquore strega o rum, due mottini di pan di Spagna. A parte avviene la preparazione della crema moka per la quale occorrono: cento grammi di burro, un tuorlo d'uovo, una tazzina di caffè ristretto, quattro cucchiari di zucchero a velo. Una volta preparata questa crema, si può procedere alla preparazione del castagnaccio: Eliminare l'involucro dalle castagne e cuocerle. Una volta lessate, senza attendere che si freddino, sollevare la pellicola chiara rimasta attaccata ad esse. Passarle nel passatutto, aggiungendo il liquore per ammorbidirle fino a renderle cremose. Riporre in una terrina ampia, le castagne appena passate, lo zucchero, il cacao ed il burro e amalgamare il tutto. L'impasto ottenuto va steso su un panno umido e si aggiunge la crema moka e il pan di Spagna. Arrotolare l'impasto e riporlo in frigo avvolto dalla carta argentata. Servire a fette.

Questi alcuni delle tante ricette buonissime tipiche della nostra regione che delizierebbero qualsiasi palato. L'amore per la cucina è spontaneo e richiede pochissimo tempo, un tempo impiegato nella maniera giusta, per la preparazione di un primo gustosissimo, di un secondo piatto raffinato e di un dolce bello da presentare e nutriente, per uno spuntino più che piacevole!

lecitina soia

In questa pagina parleremo di :

Lecitina di soia

Lecitina di soia: benefici

Lecitina di soia



La lecitina di soia è un complesso fosfolipidico che viene ricavato dagli stessi semi di soia. In commercio, essa è ritrovabile sotto forma di compresse o capsule, assunte come integratori. Suddetti integratori, risultano essere particolarmente indicati per il trattamento di patologie inerenti al metabolismo lipidico, ovvero del colesterolo. La lecitina di soia, ha origini secolari: fu scoperta da uno scienziato nella metà dell'ottocento; l'esperimento, fu effettuato con delle uova, mediante la separazione del tuorlo dall'albume. Dal punto di vista chimico, la lecitina di soia corrisponde ad una molecola mista divisa in una parte specificatamente lipidica (non solubile in acqua) e

da una parte idrosolubile (che si scioglie nell'acqua). La specifica bipartizione caratteristica della sua molecola, che funge da collante tra sostanze differenti, la lecitina di soia è ampiamente utilizzata industrialmente nei settori alimentare, cosmetico, farmaceutico. La lecitina di soia fa parte della struttura specifica delle membrane cellulari che costituiscono l'organismo. Per le proprietà della sua stessa molecola, è in grado di distribuire equamente il colesterolo ai tessuti, eliminando il colesterolo cattivo. La lecitina di soia, infatti, contiene degli acidi grassi che aiutano il colesterolo a sciogliersi per un migliore e più semplice trasporto alle diverse zone del corpo. Il colesterolo viene percepito dall'intestino nelle giuste quantità grazie al principio attivo della fosfatidi colina, che favorisce l'eliminazione del surplus in eccesso dall'organismo. La lecitina di soia, agisce dunque come un riequilibrante, poiché tende a bilanciare il livello dei grassi nel sangue, riassetando l'equilibrio con un aumento delle lipoproteine HDL e con una diminuzione notevole delle lipoproteine LDL. Questo comporta delle conseguenze positive in primis al sistema cardiovascolare: la lecitina di soia, riduce il livello della stessa omocisteina nel sangue, riducendo notevolmente il rischio indotto di patologie cardio-vascolari; la lecitina di soia, riequilibrando il colesterolo, tende inoltre a regolarizzare i grassi e quindi i trigliceridi, allontanando la possibilità di crolli sul piano epatico.

Lecitina di soia: benefici

Per le sue proprietà benefiche sul piano cardio-circolatorio, la lecitina di soia, viene prescritta come fosse un farmaco in caso di patologie relative al cuore o per regolarizzare il regime alimentare, dove la dieta è l'attività fisica risultino essere insufficienti in relazione ad un miglioramento immediato. La lecitina di soia, contiene inoltre vitamina E, vitamina dalle potenti proprietà antiossidanti. Essa viene oltremodo utilizzata per contrastare l'attacco dei radicali liberi, per ovviare all'invecchiamento cellulare, per combattere numerose patologie di origine tumorale. Le sue potenti caratteristiche benefiche la rendono un notevole ricostituente, utile per la cura e la bellezza del corpo, dei



capelli, della pelle, delle unghie. La lecitina di soia, agisce inoltre sul metabolismo, comportando una naturale regolarizzazione dello stesso, ed inoltre, favorisce un netto potenziamento delle proprietà cognitive, contenendo colina, infatti, essa aumenta il livello di concentrazione ed apprendimento. In associazione a tutte le vitamine del gruppo B, la lecitina di soia, può favorire un lieve miglioramento di alcune patologie inerenti alla memoria, come il Morbo di Alzheimer. La lecitina di soia, viene utilizzata in ambito alimentare e cosmetici per la produzione di numerosi prodotti: essa viene infatti utilizzata in particolare per la cura dei capelli fini, fragili e tendenti a spezzarsi. Gli integratori di lecitina di soia, o gli impacchi della stessa, applicati direttamente sui capelli a seguito del classico lavaggio, favoriscono una vera e propria ristrutturazione del cuoio capelluto dalla radice alle punte. Lo stesso avviene per l'epidermide, che assorbe lecitina in maniera spugnosa, immediata: la pelle infatti, si rinnova continuamente, e si preserva dall'invecchiamento e dalla formazione delle antiestetiche rughe d'espressione mediante vitamine e elementi come la lecitina di soia, che la rendono liscia, distesa, giovane, tonica. In molti casi, la lecitina di soia, viene abbinata all'assimilazione integrale di oligoelementi che migliorano l'assorbimento della lecitina stessa, potenziandone le caratteristiche benefiche. La lecitina di soia, va assunta sotto forma di integratori o anche di granuli; se si preferisce questa seconda opzione, il quantitativo è di due o tre cucchiaini al giorno. Più potente dell'omega sei, la lecitina di soia, va assimilata continuamente, o in forma capsulare o anche in forma alimentare. I cibi che la contengono sono le uova, (dalle quali fu effettuata la scoperta), e nei semi di soia, carne (i principali). La lecitina è dunque un elemento indispensabile per il benessere dell'organismo e va quindi controllata e assunta principalmente per stabilire il piano della salute anche per favorire la bellezza del corpo, dunque risulta essere indispensabile anche per la salvaguardia dell'estetica.

margarina

In questa pagina parleremo di :

Alimenti dannosi

La margarina

Che cos è la margarina?

I grassi vegetali idrogenati

Alimenti dannosi



Nell'alimentazione è facile imbattersi in prodotti che non siano del tutto salutari, ma che nonostante ciò continuano ad essere venduti, ovviamente a causa del commercio alimentare che è diventato fonte di ricchezza per molte aziende. Non è un caso che negli ultimi anni ci siano costanti problemi di obesità nel mondo, questo perché tendenzialmente si continua a fare largo uso di cibi che non sono per niente salutari e che rischiano seriamente di compromettere la salute umana. Il concetto non è così complicato da comprendere, basterebbe eliminare dalle diete quotidiane tutti quei prodotti che causano tali problemi. Purtroppo però ciò non è praticamente possibile, soprattutto finché tutti questi alimenti

continuano ad essere fonte di grandi guadagni. Sono nate però molte campagne di sensibilizzazione per la salute umana, dove l'alimentazione è il primo punto da monitorare continuamente. E' grazie agli alimenti che il nostro corpo può continuare a vivere, ma il punto è capire quali siano quelli dannosi che non fanno altro che mettere a rischio ogni giorno milioni e milioni di vite. Non si può sottovalutare un argomento del genere, la salute umana proviene praticamente dall'alimentazione e se questa non è corretta inevitabilmente si rischierà di incappare in qualche brutta malattia.

La margarina

E' purtroppo anche vero che molti medici e dietologi, proprio a livello pubblicitario e commerciale, tendono a sponsorizzare sostanze alimentari che in realtà non sono per niente salutari. Un caso alquanto emblematico è dato dalla margarina. Questo alimento molto spesso è stato introdotto in alcune diete in sostituzione del burro, dando insomma al proprio paziente la sensazione che la margarina sia molto più leggera e salutare del burro, cosa che invece non è assolutamente vera. Eppure la margarina è uno di quegli ingredienti che in cucina utilizzano molte persone, ignare probabilmente della sua



pericolosità. C'è sotto questo punto di vista una cattiva informazione e purtroppo, visto che la maggior parte della popolazione si affida alle notizie che legge sui giornali o che ascolta in televisione, è facile comprendere come si rischia seriamente di compromettere la propria salute senza conoscere la verità. A tal proposito vogliamo approfondire il discorso della margarina e capire il perché sia nociva per la salute degli uomini.

Che cos è la margarina?

La margarina è quindi un alimento utilizzato in cucina, il classico prodotto alimentare che è formato principalmente da grassi vegetali, con una massa grassa si aggira intorno all'80%. Già da queste prime informazioni si può capire come non sia un alimento molto leggero, la sua consistenza è simile al burro anche se la si può trovare in diverse forme: più solida, più morbida e a spray. Ciò che rende alquanto pericoloso per la nostra salute la margarina è il processo che poi porta a garantire la sua consistenza. La margarina viene realizzata infatti attraverso l' idrogenazione, ossia si aggiungono atomi di idrogeno alle molecole dei grassi, in modo da renderle sature, permettere una lunga conservazione e renderla ovviamente solida. In questo modo però alla margarina si aggiungono dei grassi trans che non sono per niente salutari. Attraverso insomma i vari studi si è poi avvertita la pericolosità di questa margarina, ecco perché molti produttori hanno poi preferito non aggiungere più questo tipo di grassi. Generalmente la margarina è composta da tali ingredienti: olio vegetale (olio di soia, di grano, di girasole, di colza, di palma), acqua, sale, conservanti, latte, coloranti e dolcificanti.

I grassi vegetali idrogenati

Principalmente la margarina viene utilizzata in cucina come sostituta del burro e la ritroviamo soprattutto nei dolci, ma anche in quegli alimenti precotti che ritroviamo già pronti da cucinare, come alcuni prodotti surgelati. La margarina è considerata tossica soprattutto perché contiene grassi vegetali idrogenati, ma cosa comportano questi tipi di grassi? Attraverso studi scientifici approfonditi è emerso che questi grassi sono dei veri nemici per il nostro sistema cardiovascolare a livello cellulare e non è un caso che sono stati denominati grassi assassini. L'uso frequente di questo tipo di grassi e quindi anche della margarina, provoca alcune malattie importanti come: cancro, obesità, arteriosclerosi, infarto miocardico e addirittura la morte improvvisa. Non è un caso che i casi più gravi si verifichino soprattutto negli Stati Uniti, dove esiste da anni la cultura del fast-food, catene alimentari che prediligono proprio l'utilizzo di questi grassi vegetali idrogenati. L'alimentazione americana è praticamente fondata sulla margarina e su questo tipo di grassi, qui i casi di morte improvvisa e di obesità grave sono all'ordine del giorno. Non bisogna quindi assolutamente lasciar correre tale argomento e purtroppo anche nel nostro Paese negli ultimi anni si tende a consumare alimenti ricchi di grassi vegetali idrogenati, questi li troviamo nei vari alimenti dei supermercati come molte merendine, patatine, brioches, gelati, bisogna quindi in questo caso leggere attentamente le varie etichette. E' facile comprendere come la salute dei nostri figli è compromessa.

mirtillo

In questa pagina parleremo di :

Mirtillo

Mirtillo proprietà

Mirtillo



Il mirtillo è un arbusto che raggiunge un'altezza massima di cinquanta centimetri. Le foglie hanno una forma ovale e ondulata, i fiori sono cadenti e presentano una colorazione chiara, tendente al bianco sfumato nel rosaceo. I petali sono ravvicinati tra loro, formano un piccolo fiore rovesciato, i frutti assomigliano a bacche tondeggianti di colore rossastro e nero. La pianta di mirtillo, appartiene alla famiglia delle Ericacee, e cresce nelle zone alpine e montane, precisamente nelle regioni fredde dei boschi e delle foreste. Il mirtillo, conserva antiche tradizioni: in passato, i suoi frutti venivano utilizzati per favorire benessere mentale e fisico; nei Paesi del nord, suddetta pianta, veniva considerata di buon augurio, purificatrice e benefica. Il mirtillo, è una pianta dalle numerose proprietà benefiche, di cui vengono utilizzate le foglie ed i frutti per diverse finalità terapeutiche. Le bacche del mirtillo, contengono una

quantità notevole di acidi, tra cui l'acido critico, l'acido malico, alcuni zuccheri, tannini, vitamine, ed i glucosidi, che oltre a caratterizzare la tonalità del frutto, tendono a favorire una continua protezione per i capillari. Il mirtillo nero, è ampiamente utilizzato per la cura dell'apparato venoso ed arterioso, poiché tende a favorire l'elasticità dei vasi sanguigni, rafforzandone la struttura e le pareti. Il mirtillo, viene ampiamente utilizzato come terapia preventiva per la fragilità capillare, per la protezione dell'apparato venoso, per i disturbi di circolazione. Il frutto del mirtillo è infatti apostrofato come "capillaroprotettivo", per la sua espressa capacità di tutelare le pareti dell'apparato circolatorio, e la stessa circolazione sanguigna. Le antocianine, che sono contenute all'interno delle bacche di mirtillo nero, favoriscono l'inibizione degli enzimi che tendono a distruggere il collagene, inibendo il corretto funzionamento del sistema venoso e linfatico. Oltre a questa specifica proprietà, che rende il mirtillo idoneo alle terapie volte al miglioramento della circolazione, il frutto di suddetta pianta, viene utilizzato per migliorare la vista. Le antocianine, tendono infatti a ripristinare il pigmento della retina, acuendo la vista in particolare nelle ore di scarsa luminosità. La sera e la notte, la vista tende ad abbassarsi a causa della scarsa luce: i mirtilli, in particolare quelli neri, tendono a coadiuvare lo spettro visivo, favorendo una visione più acuta, anche nelle ore notturne.

Mirtillo proprietà

Il mirtillo, è un frutto che contiene grandi quantitativi di vitamine, in particolare di vitamina A e C, ed alcuni complessi appartenenti alla vitamina B, (acido folico). Questa caratteristica, favorisce a questo frutto una potente azione antiossidante, utile per contrastare l'invecchiamento cellulare, l'attacco dei radicali liberi, inibendo così l'indebolimento delle pareti dei vasi sanguigni. Il mirtillo, contiene anche buone proprietà di



Sali minerali, tra cui il potassio, il sodio, il calcio ed il ferro, estremamente utili per diverse funzioni organiche. Le bacche di mirtillo, hanno notevoli proprietà antisettiche, per cui, si rivelano estremamente utili nel trattamento sintomatico di diarrea, cistiti ed infiammazioni relative all'intestino e alla vescica. Per quanto concerne le foglie della pianta, esse, oltre a favorire l'azione antisettica e astringente, conservano ottime caratteristiche: sono ipoglicemizzanti, ovvero, tendono ad abbassare gli zuccheri nel sangue, risultando quindi assolutamente ideali per chi soffre di diabete, e pratica terapie farmacologiche come l'insulina. Il mirtillo rosso, esattamente come quello nero, tende a proteggere l'apparato circolatorio, e possiede in più delle ottime proprietà antinfiammatorie: il suo utilizzo è vario e benefico. Il mirtillo rosso, viene ampiamente utilizzato per contrastare i sintomi dell'intestino irritabile, per combattere la flatulenza, per tutelare le vie urinarie da possibili infezioni. Per quanto concerne lo stato di gravidanza ed allattamento, il mirtillo rosso, non sembra apportare scompensi di alcun tipo. Viene consigliato in particolare alle donne, per la stanchezza delle gambe dovuta ad affaticamento causato dalla circolazione. I soggetti diabetici, non possono utilizzare prodotti a base di mirtillo rosso, a causa dell'alto contenuto di zuccheri contenuti negli stessi frutti, di contro, però possono fare uso di mirtillo nero. Il succo di mirtillo, che sia rosso o nero, assoluto e puro, conserva un sapore oltremodo sgradevole, per cui, difficilmente viene venduto puro. Il mirtillo viene diluito con altri succhi alla vitamina C, con zuccheri e dolcificanti che ne migliorano il sapore, rendendolo maggiormente gradevole. E' rinvenibile in succhi, capsule, polvere e barrette di vario genere, o anche sotto forma di integratore alimentare. Le sue numerose proprietà benefiche, lo rendono un frutto molto gettonato e molto richiesto. Coloro che soffrono di problemi di tipo circolatorio, di affaticamento alla gambe o di vista bassa, devono necessariamente abbinare ad una basica cura terapeutica farmacologica, una cura naturale a base di questo ottimo frutto.