Bellezza & Salute

VERDURE

carciofo

In questa pagina parleremo di :

- Le verdure
- Il carciofo
- Carciofi spinosi e non spinosi
- Le proprietà benefiche del carciofo

Le verdure

Per una salute ottimale e una linea invidaibile è sempre meglio affidarsi ad un'alimentazione che sia ricca di frutta e verdura. Si parla sempre degli effetti salutari di alcuni prodotti provenienti dalla terra e sicuramente le verdure consentono al nostro organismo di poter vivere più a lungo e soprattutto di non ingrassare. Tutto ovviamente dipende da come si cucinano determinate verdure, si sa quanto ad esempio la frittura sia dannosa al nostro organismo e in questo caso qualsiasi effetto benefico di tale alimento svanirà. In generale però è sempre meglio riuscire a mangiare le verdure crude, solo in questo modo infatti mantengono i loro principi salutari, se cucinate le sostanze benefiche tendono a svanire. Deve quindi essere buona abitudine di tutti provare a mangiare ogni tanto le verdure crude, potete in questo caso condirle con olio e sale o qualche altro condimento per renderle più saporite. Le verdure, ma in generale tutti i prodotti provenienti dalla terra, sono indispensabili per la salute umana, guai insomma a seguire una dieta che non contenga assolutamente tale alimento.

Il carciofo

I vari prodotti gastronomici naturali hanno una marcia in più rispetto agli altri alimenti, questo perché riescono anche ad avere un effetto curativo sulla salute umana. Non bisogna mai trascurare i vari benefici che emergono dai prodotti naturali, è alla fine ciò che troviamo alla base del concetto di erboristeria. Presa quindi coscienza dell'importanza delle verdure e in generale dei prodotti

naturali diventa a questo punto necessario un approfondimento su determinati prodotti che la terra è solita donarci ogni anno. Vogliamo soffermarci sul carciofo, una verdura che è tipica della nostra terra, la sua origine infatti è strettamente mediterranea e già ai tempi degli egizi quest'alimento era considerato un vero tesoro per il palato, ma soprattutto per la salute umana. I carciofi generalmente li troviamo in Italia, Spagna e Francia, è qui che le loro coltivazioni sono molto floride. Nel nostro Paese la coltivazione dei carciofi avviene generalmente di due tipi una autunnale e una primaverile: nel primo caso è soprattutto ad ottobre e novembre che inizia la coltivazione dei carciofi e principalmente questa avviene sulle coste dell'Italia meridionale; la seconda coltivazione si produce più nelle zone dell'Italia centro-settentrionale e qui la produzione avviene da marzo fino a giungo.

Carciofi spinosi e non spinosi

Il carciofo quindi è una verdura che prevalentemente è utilizzata in cucina per insaporire vari piatti e il suo sapore deriva dal tipo di carciofo che si ha intenzione di cucinare. Esistono infatti vari tipi di carciofi e bisogna fare una differenza tra quelli spinosi e non spinosi: al primo gruppo appartengono i carciofi che hanno una forma molto più affusolata e sono quelli che hanno un sapore molto più intenso, generalmente questi sono ottimi da gustare soprattutto crudi, il loro colore è di un verde intenso. I carciofi spinosi possono a sua volta distinguersi in: spinoso di Albenga, spinoso di Sicilia, veneto di Chioggia, violetto di Toscana. Per quel che riguarda invece i carciofi non spinosi essi hanno una forma molto più rotonda, sono infatti quelli utilizzati maggiormente in cucina per essere farciti. Tali carcofi non spinosi hanno un colore più violaceo e si mangiamo prevalentemente cotti, hanno un sapore molto più delicato. A questa categoria appartengono i carciofi: violetto di Catania, Paestum e romanesco. Il carciofo ha quindi la particolarità di poter essere cucinato in diversi modi, c'è chi lo preferisce fritto, chi bollito, chi farcito o chi semplicemente realizza una bella crema di carciofi. Come detto però in precedenza il carciofo per poter essere un elemento fondamentale per la salute umana deve essere mangiato prevalentemente crudo.

Le proprietà benefiche del carciofo

Quali sono allora le proprietà benefiche e nutritive del carciofo? Quest'ortaggio ha un alto valore nutritivo e soprattutto non contiene molte calorie, quindi può essere tranquillamente mangiato per chi ha intenzione di mantenere la linea. Inoltre il carciofo contiene importantissime sostanze nutritive come sodio, potassio, calcio, fosforo, ferro, vitamine (A, B1, B2, C, PP), acido malico, acido citrico, tannini e zuccheri consentiti anche ai diabetici. Non bisogna quindi assolutamente sottovalutare le proprietà benefiche del carciofo che garantisce la secrezione biliare, favorisce la diuresi renale e regolarizza le funzioni intestinali, tutto questo grazie alla cinarina, una particoalre sostanza contenuta principalmente nelle foglie e nello stelo. In più il carciofo fortifica il cuore, dissolve i calcoli renali, è un ottimo sedativo per la tosse, è uno stimolatore del fegato, è un tonico, purifica il sangue e ha anche un forte potere disintossicante. Il carciofo riesce anche ad abbassare il colesterolo nel sangue. E' un tipo di ortaggio che ha quindi un potere davvero importante per la salute umana, ma è utilizzato anche nel campo della cosmetica e della bellezza, grazie infatti alle sue innumerevoli proprietà riesce a vivificare e a tonificare la pelle, rendendola molto più sana e lucente.

fagioli borlotti

In questa pagina parleremo di :

- fagioli borlotti
- Ricette

fagioli borlotti

Un'alimentazione sana ed equilibrata, prevede l'assimilazione di cibi variegati, ponendo alle basi della piramide alimentare frutta, verdura e legumi, ricchi di vitamine, oligoelementi e proteine, elementi fondamentali per il corretto funzionamento dei circuiti presenti nell'organismo. Appartenente alla famiglia delle leguminose, il fagiolo, si presenta piccolo e tenero, e corrisponde alla parte commestibile della pianta. Del seme, esistono diverse varietà, che vengono apostrofate con diverse terminologie: i fagioli sono Borlotti, cannellini, Re del Belgio, Metis. Diverse varietà e diverse preparazioni, rendono il fagiolo un alimento gradevole e quotato nella scala alimentare. I fagioli, nell'antichità, venivano considerati l'alimento delle fasce povere, presente dunque, solo sulle tavole di coloro che lavoravano la terra. Il tempo, ha permesso a questo legume di crescere e diffondersi, grazie alle numerosissime proprietà e al valore nutrizionale notevole che lo caratterizza. I fagioli sono ricchissimi di vitamine, Sali minerali, proteine. Per il loro apporto energetico e proteico, o fagioli vengono spesso sostituiti alle carni, anche se le proteine contenute nei primi presentano delle differenze rispetto alle proteine presente nei secondi. I fagioli accompagnano qualsiasi tipo di pietanza, intonandosi perfettamente ai primi piatti, ai secondi, trionfando nei contorni. La loro variabilità, adattabilità, insieme al loro sapore dolciastro e morbido, consente a suddetti legumi di trionfare sulle tavole in diverse salse, gustose, nutrienti, buonissime. I fagioli sono ottimi insieme alle spezie, insieme alla pasta, accompagnati dalle patate, vicino alle carni e ad alcune tipologie di pesce. Per alcuni, risultano essere poco digeribili, a causa della presenza cospicua di zuccheri specifici, infatti è consigliabile che essi vengano cotti a lungo per favorirne la digeribilità. Le ricette in cui sono presenti i fagioli sono diverse, in particolare i borlotti, che oltre ad essere delicati e gradevoli al gusto, si accostano perfettamente a numerosissimi piatti.

Ricette

I fagioli borlotti possono essere preparati al vino, la ricetta è la seguente: i fagioli vanno tenuti a bagno per una notte intera. Il giorno seguente, i fagioli andranno cotti con del vino rosso forte, in aggiunta ad mezzo litro d'acqua. A questo composto, andranno aggiunte delle spezie, per smorzare il sapore e renderlo più vivace e peperino. In una padella a parte, intanto, bisognerà far sciogliere dei fiocchetti di burro e dei cubetti di pancetta affumicata. Una volta che i fagioli saranno cotti, bisognerà mescolare il tutto e amalgamare bene. Questo piatto buonissimo, può fungere da antipasto, o anche da contorno ad una fetta di manzo. I fagioli borlotti, preparati come primo piatto, possono essere accompagnati anche da altre verdure; il procedimento è il seguente: i fagioli, vanno lasciati in acqua per un'intera nottata. Il giorno seguente, andranno riposti in una pentola di acqua fredda, insieme ad una cipolla sminuzzata, cannella, sale, pepe e prosciutto a dadini. Il tutto dovrà essere portato all'ebollizione e dovrà cuocere ancora per un'ora. Una volta pronto il composto, si dovrà versare all'interno della pentola la pasta mista e tagliata a pezzi. Una volta cotta la pasta, il piatto potrà essere servito con una ventata di parmigiano. Un piatto molto quotato, e divenuto oltremodo popolare per la sua estrema particolarità, sono i fagioli alla messicana. Gli ingredienti per la preparazione di suddetta ricetta sono: fagioli borlotti, peperoncino, olio e sale, salsiccia, pomodoro (preferibilmente passato) ed aglio. Il primo passaggio, consiste nell'imbiondire spicchi d'aglio triturato all'interno di una padella con un filo d'olio. A questo composto, bisognerà aggiungere la salsiccia tagliata a pezzetti. Quando la carne sarà minimamente cotta, bisognerà aggiungere alla padella il pomodoro e i fagioli. Gli ingredienti dovranno cuocere per diversi minuti con un coperchio, fino a quando il sugo di sarà asciugato. Alla fine, si potrà aggiungere del peperoncino, de sale e un filo d'olio. Il piatto è molto speziato, ma da considerarsi genuino e gradevole. Può essere accostato alle carni di pollo o di manzo, o può essere considerato come un secondo piatto. I fagioli, possono essere preparati anche freschi, come piatto estivo, dunque all'insalata. Il procedimento è il seguente. I fagioli andranno principalmente lessati e poi successivamente conditi con della cipolla olio aceto sale e se si gradisce della senape per dare al tutto un sapore amarognolo forte. Il piatto è semplice e veloce, e soprattutto molto nutriente e gradevole. I fagioli sono molto buoni se preparati con i vini, o anche con il brandy. Una volta lessati, ai fagioli andrà aggiunto del sedano, sale olio. Una volta cotti, bisognerà scolarli e aggiungere la cipolla e la salsa di pomodoro. Da parte, bisognerà far soffriggere due spicchi di cipolla, brandy, alloro e sale. Solo alla fine andrà mescolato il tutto in una sola padella, lasciandolo sul fuoco per altri cinque minuti. Un contorno buonissimo e invitante, per gli inverni freddi, da accostare ad un secondo al vino, che sia di carne o di pesce.

fagioli cannellini

In questa pagina parleremo di :

- Verdure e alimentazione
- Fagioli cannellini
- Proprietà nutrizionali dei fagioli cannellini
- Ricetta fagioli cannellini all olio

Verdure e alimentazione

Nel campo dell'alimentazione non bisogna assolutamente trascurare le proprietà benefiche che risiedono nelle verdure, queste infatti di rado, solo se cucinate in modo sbagliato, possono considerarsi pericolose per la salute dell'uomo. E' chiaro come molte verdure, se cunate fritte, non possano più aiutare l'organismo umano, ma diventano più che altro dannose. Vi sono poi altre che, se bollite, perdono gran parte delle loro proprietà nutritizionali. Non è però possibile mangiare tutte le verdure crude, oltre insomma alla classica insalata o scarola, è sempre bene cuocerle per poter eliminare qualche sostanza tossica presente in esse. La coltivazione odierna non è più sicura come gli anni passati, l'inquinamento dell'aria e dell'acqua non consente di coltivare prodotti che siano estremamente genuini, risulta essere quindi molto importante affidarsi a contadini di fiducia ed esperti.

Fagioli cannellini

Tra le verdure che sono alquanto salutari per l'organismo umano ritroviamo i fagioli cannellini, questi appartengono alla categoria dei legumi e sono molto consigliati da mangiare in qualsiasi tipo di dieta. I fagioli cannellini derivano da una coltivazione tipicamente toscana, presentano una forma sottile e allungata, sono di colore bianco lucido, è alquanto facile trovarli in commercio. Quello ovviamente che consente ai fagioli cannellini di essere molto salutari è l'ottimo bagaglio di poprietà nutrizionali che portano con sé. Si tratta di legumi che contengono poche calorie, ma soprattutto sono praticamente privi di grassi. 100 grammi di fagioli cannellini contengono circa 91 calorie. Vediamo però nel dettaglio perché i fagioli cannellini sono

considerati così importanti per la nostra alimentazione.

Proprietà nutrizionali dei fagioli cannellini

Bisogna innanzitutto dire che sono ricchi di glucodrine, si tratta in modo particolare di una sostanza in grado di ridurre la glicemia, quindi chi soffre di diabete potrà sicuramente contare sui fagioli cannellini per ristabilire il giusto equilibrio del valore della glicemia. Esiste all'interno di tale alimento anche una sostanza piuttosto tossica, la fasina, ma essa durante la classica bollitura viene praticamente del tutto eliminata. Altra sostanza invece del tutto positiva per il nostro organismo contenuta nei fagioli cannellini è la lecitina, questa contribuisce alla rapida emulsione dei grassi, in questo modo si eviterà che questi si accumulino nel sangue. Proprio per questo una dieta ricca di fagioli è consigliata a chi tende ad avere un costante accumulo di colesterolo nel sangue. I fagioli cannellini sono anche ricchi di proteine e carboidrati, riescono quindi a fornire all'organismo la giusta energia, il contenuto lipidico invece è bassissimo e questo consente di poter mangiare tale ingrediente senza preoccuparsi troppo della linea. Altre proprietà importanti dei fagioli cannellini riguardano sicuramente il loro effetto diuretico, sono infatti ricchi di fibra insolubile e solubile tra cui ritroviamo la pectina e l'inulina che garantiscono la produzione di importanti acidi grassi. In misura piuttosto elevata troviamo poi i sali minerali: fosforo, calcio, zinco e ferro. Spazio anche ad alcune vitamine come la B1, B2 e B3.

Ricetta fagioli cannellini all olio

Come visto quindi i fagioli cannellini possono aiutare notevolmente ad arricchire l'organismo umano di sostanze nutritive, è quindi consigliabile mangiare almeno una volta a settimana un bel piatto ricco di questo ingrediente. A tal proposito vogliamo proporvi la più classica delle ricette che potete tranquillamente preparare nella vostra cucina senza avere molta difficoltà. Bisogna però dire prima di tutto come in generale i fagioli siano già piuttosto nutrienti, associandoli quindi alla pasta essi possono considerarsi un piatto completo. In generale qualsiasi legume cucinato associandolo alla pasta può considerarsi più che completo. Sicuramente dopo un bel piatto di pasta e fagioli lo stomaco sarà più che pieno, senza la necessità di preparare qualche secondo. La zuppa di fagioli può essere poi associata anche solo ai crostini di pane e anche in questo caso vale lo stesso concetto. Vogliamo a tal proposito proporvi la ricetta dei fagioli cannellini all'olio, un piatto della tradizione toscana che non manca mai soprattutto nelle stagioni fredde, quando le zuppe vanno per la maggiore. Per i fagioli cannellini all'olio avete bisogno di tali ingredienti: 500 grammi di fagioli cannellini secchi, 3 litri di acqua fredda, sale, uno spicchio d'aglio, un rametto di salvia, pepe ed olio extravergine d'oliva. Il segreto della riuscita di questo piatto consiste in una cottura piuttosto lenta. Il primo passo da fare è riempire una pentola con l'acqua versando al suo interno i fagioli cannellini, l'aglio, un po' di sale e il rametto di salvia. Coprite poi la pentola con l'apposito coperchio e iniziate a cuocere il tutto a fuoco lento, la bollitura dell'acqua dovrà avvenire dopo un'ora. Arrivato a questo punto trasferite la pentola su un piano cottura più piccolo, sempre con la fiamma al minimo. Bisogna poi attendere altre tre ore per ultimare la cottura, poi li scolate e li servite nei piatti conditi con olio, sale e pepe. Sicuramente bisogna impiegare un po' di tempo per questa ricetta, ma essa risulta salutare e genuina.

fibre alimentari

In questa pagina parleremo di :

- La rieducazione alimentare
- Le fibre alimentari
- Fibre alimentari solubili
- Fibre alimentari insolubili

La rieducazione alimentare

Per la salute dell'organismo l'alimentazione svolge una funzione primaria, da essa insomma sono tratte le varie capacità nutrizionali in grado di mantenere sempre al meglio il processo vitale. L'intoppo emerge quando l'alimentazione non è completa o è ricca di sostanze considerate più che altro dannose per la salute dell'organismo. Proprio per questo non ci si stanca mai di ripetere come sia fondamentale mangiare in modo sano, equilibrato e soprattutto vario, inglobando quindi tutte quelle sostanze necessarie al corretto funzionamento dell'organismo. E' il classico concetto che ogni medico, soprattutto nutrizionista, vi dirà costantemente ogni giorno. Recarsi da un esperto dell'alimentazione non per forza riguarda la volontà di perdere peso, ma è indispensabile per una riducazione alimentare. Sicuramente l'accumulo di peso è il primo segnale che la nostra alimentazione non è assolutamente salutare, è il primo campanello d'allarme che dovrà spingervi a mangiare in modo diverso e soprattutto sano.

Le fibre alimentari

Come detto vi sono diversi valori nutrizionali che ogni alimento possiede e che diventano importanti per potersi alimentare correttamente. Esistono proteine, grassi, carboidrati, vitamine e così via, ma non bisogna sottovalutare l'apporto quotidiano delle fibre alimentari. Si parla solitamente nel campo dell'alimentazione soprattutto dell'importanza delle vitamine o delle proteine e così via, sottovalutando a volte determinati altri elementi che invece svolgono una funzione non indifferente per l'organismo umano. E' per questo che diventa importantissimo riuscire a conoscere

al meglio le proprietà benefiche di qualsiasi tipo di sostanza nutritiva, questo è il primo passo per una rieducazione alimentare. Sin da piccoli ci insegnano la differenza tra il bene e il male, questa deve essere ben presente anche nel campo dell'alimentazione. Cosa sono allora queste fibre alimentari? Scientificamente sono definiti polisaccaridi vegetali non digeribili, si tratta quindi di parti di alimenti prettamente vegetali che il nostro organismo non è in grado di assimilare. Le fibre alimentari non hanno propriamente un significato a livello nutrizionale, ma svolgono un ruolo di primo piano nella salute umana. Esse sono fermentate, parzialmente o totalmente, dalla flora batterica del colon, si capisce quindi già da qui come svolgano un ruolo importante soprattutto per il nostro intestino.

Fibre alimentari solubili

In un periodo dove il cancro all'intestino, più specificamente al colon, è in forte aumento, bisogna prestare molta più attenzione a quegli elementi che possono in un certo senso difenderlo. Le fibre alimentari svolgono quindi proprio questa funzione di protezione nei riguardi dell'intero apparato intestinale. Bisogna però chiarire come esistano due tipi di fibre, quelle solubili e quelle insolubili. Le fibre solubili hanno una grande capacità di legare le molecole d'acqua, quando entrano a contatto con questo liquido formano una sostanza gelatinosa che si aderisce alle pareti dell'intestino. Proprio tale sostanza garantisce un forte potere saziante, proprio per questo svolgono un ruolo importante nel campo delle diverse diete alimentari. Riescono inoltre a ridurre l'assorbimento dei grassi e del colesterolo, prevendendo in questo modo le malattie cardiovascolari. Le fibre solubili permettono anche di eliminare il problema della stipsi e possono essere molto utili per quelle persone che soffrono di problemi metabolici. Sicuramente il punto più importante da tener presente è che queste fibre alimentari solubili aiutano notevolmente la possibilità di contrarre qualsiasi tipo di tumore intestinale. Dove possiamo trovare queste fibre alimentari solubili? Gli alimenti ricchi di queste fibre sono le albicocche, i legumi, il riso integrale, l'orzo perlato, la crusca di avena, le mele.

Fibre alimentari insolubili

Per quel che riguarda invece le fibre alimentari insolubili è importante dire che possiedono una gran capacità di trattenere l'acqua e proprio per questa loro funzione sono in grado di aumentare il peso e il volume delle feci, accelerano notevolmente la motilità intestinale. Questa interessantissima funzione permette di migliorare notevolmente la regolazione delle funzionlità intestinali. Quali alimenti sono delle fonti importanti di fibre alimentari idrosolubili? Cereali integrali, la crusca di grano, il pane integrale, l'orzo intero, le verdure, i fagioli, le fave, i piselli, il radicchio rosso, le melanzane, le carote e le pere. E' però altrettanto importante sapere quante fibre alimentari poter assorbire durante l'alimentazione quotidiana. Un eccesso di fibre rischia infatti di ostacolare l'assunzione di altri elementi fondamentali per la nostra salute come il calcio, il magnesio e il ferro. A tal proposito diciamo che la quantità giornaliera delle fibre alimentari si aggira intorno ai 20 e 35 grammi. La loro assunzione è poi importantissima per prevenire malattie metaboliche (obesità, gotta, calcoli renali), cardiovascolari (ipertensione, infarto, trombosi), del colon (stitichezza, emorroidi, appendicite, cancro del colon). Prestate quindi attenzione alle fibre alimentari.

finocchi

In questa pagina parleremo di :

- Finocchi
- Benefici dei finocchi

Finocchi

Il finocchio, appartiene alla famiglia delle piante definite Ombrellifere. Suddetta pianta, raggiunge l'altezza di due metri circa, ha radici fitte e ben ramificate, il tronco longilineo, le foglie filiformi. I fiori sono molti piccoli e di colore giallo, raccolti tutti vicini e possiedono circa cinque petali ciascuno racchiusi su se stessi. Il frutto della pianta di finocchio è tendenzialmente tondeggiante, di colore bianco latte con striature verdognole. Il frutto presenta sulla sommità una sorta di gambo verde più scuro, formato da piccole foglioline erbacee. La parte commestibile tende a sfogliarsi, e ogni tasca del frutto si presenta croccante e compatta, con una forma leggermente arcuata, somigliante ad una mezzaluna. Il finocchio presenta diverse varietà di frutti, destinati tra l'altro ad usi e consumi differenti: il dulce, il finocchio selvatico, e la versione più acre definita peperitum. La prima tipologia di frutto, è la maggiormente diffusa, per le sue foglie carnose, dal sapore dolciastro e gentile. La tipologia di finocchio selvatico, è parecchio diffusa per l'uso specifico destinato alla produzione di liquori, l'ultima tipologia, è invece la meno diffusa, per il gusto maggiormente amarognolo delle foglie. La pianta di finocchio si è diffusa principalmente in Asia, per poi allargare la sua stessa diffusione in tutta la macchia mediterranea. La pianta di finocchio, era largamente apprezzata e coltivata dalle popolazioni greche, egizie ed arabe. Per gli antichi Greci e per i Romani, il finocchio possedeva delle proprietà divinatorie: esso consentiva la purificazione e la rinascita, ad esso

venivano associati benefici notevoli come il recupero della vista, e la purificazione dell'animo. Attualmente, il finocchio è molto diffuso in India, in Pakistan, in Cina ed in Argentina. In Italia, la pianta di finocchi è largamente coltivata in Puglia, in Campania e nell'Emilia Romagna. I semi della pianta di finocchio, vengono impiantati nei mesi primaverili, per ottenere un'ottima fioritura in estate. Il finocchio risponde positivamente alla presenza di fosforo nel terreno, per cui, è importante che la pianta sia completamente cosparsa di questo minerale, affinchè la fioritura venga accelerata e favorita. La raccolta delle foglie avviene poco prima dell'estate, mentre quella dei finocchi, avviene nel fresco settembrino, per poi essere puliti dall'inflorescenza e lasciati essiccare ad una temperatura di quaranta gradi circa.

Benefici dei finocchi

Il finocchio coltivato, a differenza di quello selvatico, necessita di un tempo maggiore per la fioritura, per cui, è necessario che il frutto sia sufficientemente rotondo, ma non ingrossato. In quest'ultimo caso, il frutto tende a sviluppare la cellulosa, divenendo cosi, difficilmente digeribile. Il finocchio è ampiamente utilizzato nelle diete, per le sue proprietà benefiche. Suddetto frutto contiene infatti circa trenta calorie per ogni etto, per cui risulta essere estremamente leggero e privo di grassi. Il finocchio è particolarmente ricco di Sali minerali, in particolare del potassio, del calcio e del fosforo; questi Sali minerali, tornano utili per il corretto funzionamento dell'organismo, in quanto migliorano la concentrazione, favoriscono energia mentale e fisica, aumentano le difese immunitarie, rinforzano ossa e denti. Oltre agli oligoelementi, il finocchio contiene vitamina A, vitamina B e vitamina C. La prima ha funzioni importantissime sul piano epidermico, in quanto migliora la grana della pelle, favorisce protezione e combattendo l'attacco dei radicali liberi, ne previene l'invecchiamento. La vitamina B, ha un'importanza fondamentale per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale e del sistema cardio-circolatorio. La vitamina C, aiuta a migliorare le difese del sistema immunitario, prevenendo e combattendo numerose patologie. Il finocchio è dunque un alimento polifunzionale. Contiene inoltre un ottimo quantitativo di fitoestrogeni, per cui è particolarmente indicato nelle donne per alleviare i dolori mestruali, nelle donne gravide per favorire lo sviluppo del feto ed durante l'allattamento per stimolare la produzione di latte. E' particolarmente utile nelle diete, perché povero di grassi, inoltre possiede proprietà antiossidanti, combatte l'inappetenza, e favorisce la digestione, poiché combatte la formazione dell'aria all'interno dello stomaco e dell'intestino crasso, contrastando la fastidiosa sensazione di gonfiore e di pesantezza post pasto. Il finocchio, per queste sue specifiche proprietà, viene molto utilizzato per la preparazione di tisane e infusi, che lo contengono. Queste bevande calde, aiutano la digestione e combattono il disturbo dell'aerofagia. Il finocchio, viene infatti utilizzato anche nei liquori, che vengono degustati piacevolmente a fine pasto, poiché stimolano la digestione. Il frutto del finocchio, possiede anche proprietà espettoranti, infatti, è parecchio utile per i soggetti affetti da tosse, raffreddore e influenza, mal di gola, infiammazioni bronchiali.

legumi

In questa pagina parleremo di :

- I legumi
- Legumi e carni
- Modalità di cottura
- Fagioli e lenticchie
- I piselli e le fave

I legumi

I legumi sono tutti i semi commestibili delle piante che appartengono alla famiglia delle leguminose. I legumi possono essere consumati freschi, secchi, surgelati e conservati. I più usati in Italia sono i piselli, le fave, le lenticchie, i fagioli e i ceci. I legumi freschi contengono molta acqua per questo motivo sono annoverati insieme alle verdure e agli ortaggi proprio perché come questi favoriscono un apporto notevole di acqua al nostro organismo. I legumi secchi invece forniscono proteine molto di più delle carni e dei cereali. Generalmente i legumi vengono consumati sia da soli che insieme alle paste: con il passare del tempo l'uomo si è specializzato nella preparazione di piatti come pasta e fagioli, pasta e lenticchie, pasta e piselli, pasta e ceci o eventualmente ha imparato ad abbinare i legumi al riso. I legumi secchi sono generalmente poco consumati poiché richiedono una lunga cottura e quindi un dispendio di tempo notevole, inoltre da tempo immemore ormai i legumi sono considerati il piatto dei poveri. Dal punto di vista nutrizionale questo dato è altamente negativo in quanto questi alimenti abbassano il contenuto del colesterolo grazie all'ottimo contenuto di lecitina. I legumi hanno un ottimo potere energetico, sono poveri di grassi e quindi consigliati nelle diete. I fagioli, le lenticchie ed i piselli contengono moltissime fibre che non solo favoriscono la defecazione accelerando il naturale metabolismo organico ma evitano inoltre patologie come la stitichezza, il sovrappeso, il diabete e la calcolosi cistifellea. Sono inoltre ricchi di calcio quindi aumentano la robustezza ossea esattamente come la carne; sono elementi pienamente sostitutivi rispetto alle carni infatti nutrono come queste e sono decisamente meno dispendiosi.

Legumi e carni

Le carni ed i latticini come ben sappiamo, contengono al loro interno numerosissime proteine infatti in una dieta regolare le carni soprattutto bianche sono parecchio consigliate poiché le proteine contenute al loro interno

migliorano le prestazioni stesse e favoriscono l'elasticità muscolare. I legumi però allo stesso modo contengono una grande quantità di proteine quindi non solo risultano essere sostitutivi rispetto alle carni ma possono anche essere compensativi rispetto ad essa. Tornando indietro nel tempo, al periodo della seconda guerra mondiale, si scopre che i legumi possedevano il podio in fatto di alimentazione infatti erano molto più consumati rispetto alle carni e ai latticini che già all'epoca, risultavano particolarmente costosi e quindi non adatti al tenore di vita di chiunque. Vennero allora dispreggiativamente definiti come la "carne dei poveri" mentre carne e latticini venivano apostrofati come i prodotti del benessere. In realtà come abbiamo sottolineato sopra entrambi i prodotti alimentari apportano all'organismo lo stesso quantitativo proteico e nutritivo e quindi anche per questa ragione, in epoche recenti, i legumi sono stati rivalutati. Oggigiorno legumi e carni convivono tranquillamente in una dieta equilibrata come anche i cereali e i legumi.

Modalità di cottura

I legumi vanno cotti in maniera precisa per far si che diventino digeribili. Quando questo non accade si presentano gonfiori intestinali. I legumi infatti contengono raffinosio, stanchiosio e berbascosio che arrivano all'intestino crasso direttamente e vengono poi fermentati dalla flora batterica causando disturbi nella digestione dovuti alla fermentazione stessa. Per evitare che questo accada è importante mettere a mollo i legumi secchi togliendo dalla pentola quelli che vengono a galla, aggiungere del sale quando la cottura è ultimata e del bicarbonato per accelerare la cottura; è bene aggiungere all'acqua di cottura carota, cipolla e sedano. I legumi vanno inoltre tenuti in ammollo per circa sei ore e poi portati all'ebollizione; dopo questa pratica vanno lasciati al coperto per circa un'ora lontano dal fuoco tenuti a riposo. Durante la cottura sulla pentola è bene porre un coperchio che va lasciato leggermente sollevato affinchè il vapore fuoriesca e venga migliorata la cottura stessa. I legumi possono essere pressati così da ottenere una sorte di pappetta che generalmente non fermenta nell'intestino e ne migliora la digeribilità. Generalmente allo stato secco, i semi di leguminose contengono una grande quantità di fosforo di ferro e calcio che sono generalmente poco contenuti in altri alimenti; contengono inoltre anche molte vitamine per esempio la b1 la b2 e anche la vitamina c.

Fagioli e lenticchie

I fagioli sono i legumi più famosi: originari dell'America erano parecchio apprezzati anche dai Romani e furono introdotti in Europa nel sedicesimo secolo proprio grazie alle spedizioni spagnole nelle Americhe. Ne esistono

circa trecento varietà non tutte però commestibili. I fagioli si dividono in bianchi, rossi, neri, bianchi e rossi, grandi, piccoli, tondi e schiacciati. Il fagiolo messicano per esempio è piccolo e nero mentre quello di Spagna è bianco. Esistono poi i fagioli da baccello ovvero i fagiolini, che possono essere consumati anche freschi. Contengono la vitamina b1 e b2 che vengono però bruciate nella cottura, possono essere preparati in diversi modi: con la pasta, con le minestre, come contorno o freschi all'insalata. Generalmente la digeribilità dei fagioli aumenta se passati o viene tolta la buccia ed è meglio se la cottura sia lunga e costante. Le lenticchie invece sono originarie della Turchia. Venivano usate dagli Egizi e sono dunque ancor più antiche dei fagioli; la prima testimonianza di questo cibo la si ritrova nelle antiche scritture, ebbe poi larga diffusione in Asia minore ed infine in Europa. Le lenticchie sono coltivate in America, nel Mediterraneo e in India e sono generalmente diffuse oggigiorno in tutto il mondo; a differenza dei fagioli non richiedono una cottura lunghissima nè un ammollo considerevole quindi non richiedono un dispendio di tempo notevole nell'essere cucinate. Come per i fagioli è necessario eliminarne le bucce per aumentarne il valore nutritivo. Nel nostro Paese sono utilizzate come contorno agli insaccati per esempio lo zampone, classico piatto di capodanno che trionfa su tutte le tavole anche come buono augurio. Le lenticchie sono ricche di ferro e proteine. Migliorano le qualità intellettive, sono particolarmente digeribili e migliorano il metabolismo e la concentrazione.

I piselli e le fave

I piselli invece originari dell'Asia risalgono all'epoca della pietra, sono quindi i legumi più antichi ed i primi alimenti utilizzati dall'uomo per il naturale sostentamento. Sono largamente coltivati in Europa in particolare in Italia. Si presentano lisci o rugosi, gialli o verdi, interi o sgusciati. Contengono parecchie proteine e hanno un valore nutritivo molto elevato. Come per le lenticchie e i fagioli è alto anche il contenuto di fosforo e della vitamina b1. Le fave appartengono a piante antichissime originarie della Persia e dell'Africa settentrionale. Risalgono all'epoca del bronzo e del ferro e a differenza dei fagioli, dei piselli e delle lenticchie venivano consumati freschi, quindi non cotti. Oggigiorno le fave presentano diverse varietà, differenti grandezze e colori anche se rispetto ai legumi prima citati il consumo delle fave è andato gradualmente scemando. Oggi in tutti i Paesi del mediterraneo si cerca di rilanciare il consumo della fava per le sue caratteristiche nutrizionali. Questi legumi infatti contengono carboidrati, niacina e proteine. La soia infine originaria della Cina, del Giappone e dell'Indonesia viene ancora oggi coltivata in questi Paesi anche se oggigiorno i maggiori produttori di questo legume sono il Brasile e gli Stati uniti. La soia appartiene alla famiglia delle leguminose anche se i suoi semi sono diversi da quelli degli altri legumi. Contengono pochi glucidi e molte proteine simili a quelle degli animali. In Occidente i semi di soia vengono utilizzati per l'estrazione dell'olio di condimenti e fritture e sono ricchi di calcio, potassio, ferro, zinco e di vitamine. La soia è inoltre utilizzata per la preparazione del latte di soia, bevanda molto utile per chi è intollerante al latte classico. Dalla soia si ottengono anche alcune salse come il tofu molto diffuso tra i cinesi e i giapponesi. E' generalmente risaputo che l'eccessivo consumo di legumi provochi la formazione di gas all'interno dell'intestino e disturbi a livello digestivo, il problema deriva effettivamente dai legumi stessi che contengono particolari carboidrati difficilmente digeribili che attaccano le molecole del nostro intestino inducendo alla produzione di gas. Fondamentalmente ancora oggi questi piccoli disturbi non sono risolvibili; l'unica soluzione è non assumere quantità eccezionali di legumi. Un altro fenomeno parecchio diffuso è i cosiddetto favismo ovvero la capacità di neutralizzare alcune sostanze tossiche presenti nelle fave. Le popolazioni più colpite da questa malattia sono quelle Occidentali in particolare quella Italiana. I legumi possono essere comprati freschi e sono generalmente disponibili sempre nei mercati ortofrutticoli; li si

trova anche in supermercati imbustati o inscatolati. Una buona regola è conservarli in posti asciutti e fare in modo che non vengano attaccati da agenti esterni o animaletti. I legumi favoriscono la regolare attività intestinale e liberano glucosio nel sangue gradualmente proprio per questo motivo sono il cibo ideale per i diabetici. Per una cena semplice, pratica e veloce l'ideale è costituita proprio da una zuppa di legumi e cereali. Questo tipo di piatto è preferibile consumarlo nei periodi freddi ma servita tiepida è idonea anche negli altri periodi dell'anno. Per la preparazione di questo piatto è consigliabile acquistare legumi già puliti e disponibili nei banchi dei supermercati. La zuppa solitamente contiene fagioli borlotti, fagioli neri, piselli verdi, lenticchie verdi e rosse, farro, orzo. Sulla zuppa possono essere anche grattugiati dei formaggi. E' un piatto sostanzioso dalle proprietà nutrizionali altissime. In una dieta sana ed equilibrata è bene consumare carboidrati, vitamine, acqua e proteine e quindi generalmente e soprattutto i prodotti della terra, ovvero i legumi che da sempre costituiscono un piatto buono ed ideale per tutti i tipi di diete.

lenticchie

In questa pagina parleremo di :

- Conoscere gli alimenti
- Educazione alimentare
- Verdure e le lenticchie
- Proprietà nutrizionali delle lenticchie

Conoscere gli alimenti

Nel campo dell'alimentazione molto spesso si tende a sottovalutare non poco il valore nutrizionale di alcuni prodotti. Ci si fa insomma facilmente abbindolare dalle varie pubblicità e dalle marche quindi più sponsorizzate pensando in questo modo di poter seguire un'alimentazione che sia corretta e soprattutto sana. Questo però si può considerare uno degli errori più frequenti tra le varie famiglie del mondo, dove purtroppo si tende a puntare più sulla notorietà di un determinato prodotto piuttosto che sulla sua qualità. Iniziamo invece ad interessarci principalmente alla qualità di un alimento, l'ignoranza alimentare è quella che poi provoca la nascita di varie patologie. Il concetto deve essere ben chiaro, perché se non si conosce ciò che si mangia difficilmente si potrà dar vita ad un'alimentazione che sia sana per il nostro organismo. Non fatevi a questo punto abbindolare dai vari spot pubblicitari, ma affidatevi ad un esperto o principalmente inizate a comprendere maggiormente i valori e le proprietà nutrizionali degli alimenti che ogni giorno sono presenti sulle vostre tavole.

Educazione alimentare

E' con una buona educazione alimentare, che ovviamente deve partire esclusivamente dal genitore, che i vostri figli non avranno problemi legati all'obesità o al sovrappeso. Se l'obesità infantile è arrivata a toccare cifre davvero importanti, la colpa è solo ed esclusivamente dei genitori che non sono stati capaci di educare i propri figli sull'argomento così delicato come l'alimentazione. E' da qui che parte tutta la salute del nostro corpo, è un discorso che sarà sempre ripetuto finché non ci sarà un cambiamento sostanziale di

questa tendenza. Stop ai prodotti che le varie pubblicità sponsorizzano, parlando anche di qualità, quando invece nella maggior parte dei casi si tratta di alimenti ricchi di grassi idrogenati e conservanti i veri nemici per la salute alimentare dell'uomo. Principalmente quindi bisogna concentrarsi su una dieta quotidiana che comprenda tutti gli alimenti che sono indispensabili per la salute del nostro organismo. Verdure, frutta, carne, pesce, cereali e così via sono alimenti da non sottovalutare e da tenere costantemente nella propria lista della spesa. Vitamine, proteine, carboidrati, zuccheri, grassi sani, sali minerali, tutti devono necessariamente essere inseriti nel nostro organismo per poter così garantire al meglio una vita normale senza problemi gravi di salute.

Verdure e le lenticchie

Sicuramente quindi ci si deve affidare ad un equilibrio alimentare, ossia ogni giorno scegliere il menù adatto per poter garantire al nostro corpo tutti questi elementi nutritivi. Chiaro che il tutto debba essere ben distribuito in una settimana, l'ideale sarebbe realizzare una tabella con tutti i vari piatti da consumare giorno per giorno consentendo in questo modo l'assimilazione di tutte le sostanze sane. La cosa più difficile per un genitore è forse far mangiare le verdure ai propri figli, queste, rispetto agli altri tipi di alimenti, possono essere tranquillamente mangiate tutti i giorni, proprio perché si tratta di alimenti praticamente genuini. Nel campo delle verdure ha un ruolo importante un legume, la lenticchia. Questa ha origini alquanto antiche e in passato era considerato il piatto dei poveri proprio perché poteva crescere anche in condizioni non proprio ottimale ed era semplice da coltivare. Le lenticchie costituiscono un punto fondamentale per l'alimentazione di qualsiasi persona, grazie alla completezza delle proprie proprietà nutrizionali. Generalmente le lenticchie si coltivano in primavera per poi essere raccolte in estate e non sono tutte uguali. Esistono infatti diversi tipi di lenticche che differiscono per colore e per grandezza, ma principalmente non c'è una differenza sostanziale dal punto di vista nutrizionale. Vi sono quindi lenticchie grandi, medie e piccole, ma sono soprattutto quest'ultime ad avere una vlautazione più pregiata. Il colore inoltre può variare dal rosso, al marrone o al verde.

Proprietà nutrizionali delle lenticchie

Quello che però più interessa conoscere di tale verdura è ovviamente il tipo di proprietà nutrizionali che contiene. Le lenticchie, per chi non lo sapesse, contengono carboidrati e proteine, sicuramente della famiglia dei legumi sono quelle che possiedono più proteine in assoluto. Sono inoltre anche ricche di sali minerali come il ferro e il magnesio, solitamente quando si ha una carenza di questi minerali si invita proprio il paziente a mangiare le lenticchie. In particolar modo il consumo di lenticchie è fortemente consigliato in gravidanza, infatti favorisce la formazione del latte materno, il che quindi porterà il bambino ad usufruire al meglio dell'allattamento. Essendo ricche anche di vitamina B riescono a garantire il potenziamento della concetrazione e della memoria. Da non sottovalutare il potere di ripristinare il metabolismo energetico e inoltre le lenticchie riescono a mantenere ben sotto controllo i trigliceridi. Sono inoltre l'alimento più adatto a chi soffre di celiachia. Come visto le lenticchie hanno un notevole valore energetico, ma attenzione a come le cucinate, ad alte temperature perdono gran parte dei loro poteri nutrizionali. E' inoltre sempre bene affidarsi a persone di competenza nell'acquisto di queste verdure, molte sono coltivate con pesticidi e non è assolutamente salutare.

patata

In questa pagina parleremo di :

- Le patate
- Funzioni nutrizionali
- I vari piatti
- Alcune ricette

Le patate

La patata è un tubero ottenuto da una pianta che appartiene alla specie dei Solanum Tuberosum. E' un alimento di ottimo sapore, largamente diffuso sin dall'antichità. Le patate, furono importate in Europa nel diciottesimo secolo, diventando immediatamente l'alimento principale delle classi meno abbienti. In Irlanda ad esempio, i ceti medio bassi erano soliti consumare latte e patate; di contro, il grano, veniva utilizzato come tributo da versare nelle tasche dei ricchi proprietari terrieri. Con il passare del tempo, questo alimento ha ottenuto una quotazione decisamente notevole: coltivata e venduta ampiamente, essa funge oggi da alimento principe delle tavole. Per quanto concerne il valore nutrizionale, le patate, sono ampiamente note per l'altissimo contenuto di carboidrati – in un solo tubero di medie dimensioni si possono riscontrare più di trenta grammi di carboidrati-. Questi stessi carboidrati si presentano come amidi, questi tendono a non essere svigoriti dagli enzimi presenti nello stomaco e nell'intestino tenue, riuscendo cosi ad arrivare all'intestino crasso, dove attivano maggiormente la loro funzione. Gli amidi delle patate, agiscono infatti esattamente come le fibre sull'intestino stesso, favorendo l'eliminazione delle scorie. Questo comunissimo tubero, è dunque ampiamente conosciuto in particolare per le sue proprietà nutritive: ricca di vitamine e minerali, la patata è ad oggi uno degli alimenti maggiormente consumati e apprezzati, per il suo gusto, per le sue caratteristiche benefiche. Essa contiene infatti una grande quantità di vitamina C e B5, assolutamente utili per il benessere quotidiano. E' noto infatti che la vitamina C, sia necessaria per contrastare le infiammazioni, e per il rafforzamento del sistema immunitario in generale. Come minerali, le patate contengono una buona quantità di potassio, tiamina, riboflavina, niacina, zinco, magnesio e fosforo. C'è inoltre da sottolineare che le patate agiscono come le fibre per l'intestino, dunque, sono assolutamente funzionali al benessere dell'organismo. Alcune di queste sostanze si trovano nel tubero in sé, altre, in minor misura, si trovano nella buccia della patata stessa. Di questo tubero esistono diverse

varietà: generalmente le patate dolci definite anche novelle, sono considerate migliori dal punto di vista nutrizionale, ed inoltre contengono una quantità nettamente inferiore di sostanze nocive. Le patate novelle, sono anche maggiormente dolci e tenere, infatti vengono utilizzate per la preparazione di piatti estremamente raffinati e delicati. Le patate possono essere conservate anche a lungo, ma sempre con la buccia. Nel momento in cui vengono pelate, e poi, in un secondo momento conservate, esse perdono tutte le loro capacità nutrizionali e le loro proprietà. Oltre alla perdita della buccia, le proprietà nutritive, vengono perdute anche attraverso la cottura: una volta bollite, le patate tendono a perdere le loro essenziali funzioni nutritive. La cottura deve essere misurata, e deve necessariamente rispettare i tempi giusti.

Funzioni nutrizionali

Essendo un alimento ricco di amidi, ma anche di zuccheri, la patata viene spesso esclusa da determinati regimi dietetici: chi soffre di problemi a livello glicemico, non può introdurre costantemente questo alimento nella propria dieta: esso comporterebbe uno scompenso notevole sul piano della salute. Le patate possono essere mangiate da chi per esempio è affetto da diabete, ma è necessario che l'alimento venga servito in un determinato modo. In questo particolare caso, la tossicità delle patate, varia in base modo in cui esse vengono preparate e dei cibi a cui esse vengono associate: se cotte, se crude, se tagliate, se passate. Inoltre è importante anche nel modo in cui vengono preparate, con quali salse e con quali ingredienti. Se i piatti che contengono il tubero risultano essere particolarmente elaborati, potranno risultare nocivi per chi ha un indice glicemico parecchio alto. Per chi invece, non soffre di alcun tipo di problematica, le patate possono risultare un alimento completo e benefico per il buon funzionamento dell'organismo. Lo specifico valore nutritivo di un singolo tubero senza buccia cotto e privo di sale possiede le seguenti caratteristiche: oligoelementi, fibre, vitamine. Le patate dunque sono un alimento importantissimo, oltre che parecchio versatile: possono infatti essere preparati una grandissima varietà di piatti che tendano a soddisfare i palati di tutti. Nei pub, nei fast food, e in moltissimi altri luoghi, le patate vengono tagliate fritte e servite tagliate sottili. Vengono abbinate a numerosissimi secondi, servite da sole o in gustosissimi panini. Le patatine fritte, di tutte le forme, sono un simbolo, un modo di vivere il gusto e di assaporare i contorni. Sempre dalle patate derivano le patatine in busta, che hanno assunto la funzione di snack, che vengono servite accanto agli apertivi, che stuzzicano l'appetito e la fame. Questo tipo di prodotto, ormai diffusissimo in numerosissimi Paesi del mondo viene utilizzato da bacini d'utenza differenti: le patatine snack, sono uno spuntino ideale per i bambini, sono gustose e stuzzicanti servite accanto ad un aperitivo, sono invitanti e appetitose fuori pasto. La loro vendita supera ormai i dieci milioni di tonnellate l'anno.

I vari piatti

Con le patate di possono preparare piatti buonissimi, pratici e veloci, o anche raffinati e delicati. L'uso di questo alimento è vastissimo e varia dal primo piatto, al contorno. Le patate vengono utilizzate per la preparazione di paste e purè: gli gnocchi di patate, la pitta pugliese, il gateau di patate, tortini e rustici. In Italia ed in Europa, l'utilizzo maggiore è questo, e da questo derivano poi tutta una serie di gustosissimi piatti, che sono frutto di esperimenti e abbinamenti felicemente riusciti tra le patate ed altri sapori. Sempre in Europa, in particolare in Irlanda, la patate sono molto utilizzate nelle zuppe che vengono ampiamente servite soprattutto nel periodo invernale, oppure, in alternativa, accompagnano il secondo piatto condite con aromi che richiamino i profumi dello stesso secondo piatto, che sia di carne o di pesce. Nei Paesi del Nord Europa, le patate vengono grattugiate, accompagnate ai formaggi, vengono bollite e poi servite lesse, o sotto forma di purea. Vengono dunque gustate in moltissimi modi, e quasi tutti, tendono ad essere graditi. Ovviamente la preparazione di un determinato piatto, varia anche a seconda delle tradizioni e della cultura culinaria. Le patate novelle, sono particolarmente apprezzate per la loro tenerezza e dolcezza, in particolar modo dagli irlandesi, che fanno di questo alimento un vero e proprio simbolo, esso infatti è parecchio presente sulle loro tavole. In Italia, della patata viene effettuata una coltivazione notevole: i piatti, variano da regione a regione. In Emilia Romagna, molto famosa è la polenta, che viene preparata con le patate; in Friuli, uno dei piatti tipici è il frico di patate; nel Lazio, molto comuni e venduti sono il pane di patate ed i ravioli preparati con le patate; in Lombardia molto gettonati sono gli gnocchi di patate, mentre in Piemonte lo sono il salame ed il sanguinaccio. In Puglia è molto famoso l'agnello con le patate alla brace, ed in Sardegna i ravioli di patate con l'aggiunta della menta. Ogni regione dunque, ha fatto della patata la regina di un piatto tipico, che si è poi diffuso ampiamente nelle regioni restanti. Dalla patate si ricava anche la famosa fecola di patate, particolarmente utilizzata per alcune salse e per moltissimi altri impieghi culinari. Le patate possono essere servite come antipasto, come primo, come secondo, o anche come contorno. Molto spesso, il tubero viene utilizzato anche per la preparazione di moltissime torte e dolci. Tra le ricette più famose, che vedono protagonista la patata, troviamo alcuni piatti di antipasti come le crespelle di patate, insalate di patate, insalata di polipo e patate, patate servite con sottilissime fettine di carne.

Alcune ricette

Le crespelle di patate sono un piatto molto gustoso, semplice anche per quanto concerne la preparazione. Gli ingredienti sono i seguenti: patate, farina, lievito di birra, zucchero e alcune bucce d'arancia. Il procedimento della preparazione è altrettanto semplice: le patate vanno lavate, pelate quando sono ancora calde e fumanti e poi triturate e passate. Intanto

il lievito di birra, va sciolto in acqua calda, mentre le patate vanno lasciate freddare. Al centro della tavola, bisognerà poi disporre la farina a forma di fontana e al centro si dovranno disporre le patate ormai passate in aggiunta al lievito e al sale. Tutto l'impasto andrà amalgamato aggiungendo pochi millilitri d'acqua. L'impasto, una volta compatto, andrà ricoperto con un panno pulito e dovrà riposare per qualche oretta. Una volta pronto, andrà diviso in varie porzioni, che andranno modellate prima in forma cilindrica e poi in panetti. Intanto in una padella andrà fatto bollire dell'olio, nel quale dovranno friggere le crespelle. Una volta fatte rosolare e cotte, andrà aggiunto il sale. I primi piatti di patate, sono altrettanto quotati, per il loro valore nutrizionale e soprattutto per la loro praticità nella preparazione. Tra questi troviamo: ravioli con patate e pancetta, gnocchi di patate al sugo di carne, zuppa di asparagi e patate, patate al gratin, gnocchetti di patate al pomodoro con rucola e formaggio, sformato di patate, sformato di cavoli e patate. Come questi molti altri primi e tantissime ricette da inventare, nelle quali le patate regnano come protagoniste incontrastate. Il famosissimo gateau di patate, può ad esempio fungere sia da primo che da secondo piatto o anche come antipasto. Gli ingredienti sono: uova, formaggio, patate, prosciutto cotto, mozzarella, burro, provola, sale. Le patate vanno cotte lessate e passate e poi ancora messe a freddare; intanto in una teglia vanno mescolati il mascarpone, i tuorli delle uova, il sale, il parmigiano. A questa mescolanza va aggiunta la mozzarella e il prosciutto tagliato a pezzettini piccoli. Imburrare una teglia da forno, sulla quale va poi spolverato del pan grattato; versare poi l'amalgama preparato e aggiungere poi le patate. Coprire con altra mozzarella, provola e prosciutto e pan grattato e parmigiano. Concludere il tutto con piccoli fiocchetti di burro e infornare a duecento gradi per circa mezz'ora. Un piatto semplice e squisito!

valeriana

In questa pagina parleremo di :

- La valeriana
- Benefici

La valeriana

La valeriana, è una pianta erbacea, molto diffusa nel nord Europa, in Asia e in America. L'etimologia del nome deriva dal latino "valere", che significa sano, forte, vigoroso. La valeriana, è la pianta più diffusa del ceppo delle Valerianacee, di cui esistono circa centocinquanta specie: il fusto della pianta può superare il metro di altezza, le foglie, presentano una colorazione verde scura, con una dentellatura arzigogolata, mentre i fiori hanno una tonalità rosa chiaro e una conformazione a cinque petali dotata di piumaggio. I fiori emanano una profumazione estremamente delicata e gradevole in particolare nel periodo primaverile che corrisponde a quello della fioritura. La valeriana cresce nei boschi, ad altitudini di oltre mille metri, in ambienti aperti, tendenzialmente umidi e freschi. Suddetta pianta era già ampiamente conosciuta nel Medioevo. Ad essa si attribuivano le medesime proprietà sedative, utile anche per curare malattie inerenti al sistema nervoso come l'epilessia. Veniva apostrofata come l'erba dei gatti, a causa delle reazioni indotte nei felini al contatto con la medesima: i gatti tendono infatti ad eccitarsi nello strofinarsi contro il fiore della pianta; per queste motivazioni, difficilmente la pianta cresce in luoghi come giardini pubblici, o strade. La valeriana è una pianta dalle numerose proprietà benefiche, utilizzata per diversi fini: è considerata un'erba medicinale, poiché possiede proprietà calmanti. E' quindi particolarmente indicata per contrastare lo stress, l'ansia, il panico, il nervosismo. La valeriana è l'erba medica del relax, è un toccasana rigenerativo, concilia il sonno, l'estasi, e favorisce la tranquillità d'animo. Le proprietà di questa pianta, sono notevoli, poiché apportano principi attivi benefici, senza sviluppare dipendenza. La valeriana infatti, non sortisce effetti ipnotici, non agisce sul subconscio e non possiede effetti prolungati nel tempo. La valeriana, può dunque essere utilizzata con costanza, in risposta ad una manifestazione nevrotica. Le proprietà di questa pianta sono dunque oltremodo benefiche, e vengono utilizzate anche per addolcire i dolori di forma spastica, per depurare l'organismo, per contrastare l'occlusione intestinale. I fiori della valeriana, vengono raccolti per un uso interno ed esterno. L'utilizzo interno della pianta, sarà utile per la preparazione di tisane calmanti e bevande che concilino il sonno e favoriscano il rilassamento dei nervi, inducendo uno stato di calma e serenità. Per uso esterno, la valeriana, andrà utilizzata all'interno del bagno, per alleviare rossori, per lenire le ferite e le ulcere. La valeriana andrà preferibilmente consumata a fine giornata, prima di andare a

dormire, per coadiuvare l'effetto soporifero e calmante. Ad un pentolino d'acqua, bisognerà aggiungere circa tre o quattro grammi di radice di valeriana, mentre nel bagno caldo, se ne potrà aggiungere anche un quantitativo maggiore. Se la valeriana viene acquistata in compresse, quindi come integratore, sarà necessario prenderne almeno tre al giorno, per ottenere l'effetto desiderato. Quando la valeriana invece viene somministrata in gocce, è necessario scioglierne un quantitativo altissimo (circa cinquanta), in un bicchiere.

Benefici

Il prezzo di questa pianta è assolutamente basso, e varia solo a seconda della variabile del prodotto stesso. Sr viene acquistata in compresse, in gocce o pura. Solitamente raggiunge un massimo di dieci euro. La valeriana si coltiva in ambienti aperti, per scopi terapeutici, e può essere utilizzata anche come ortaggio, per guarnire insalate simili. La valeriana, è un'erba benefica che però presenta delle controindicazioni: è infatti sconsigliata per le donne in stato d'attesa e in allattamento e nei bambini al di sotto dei sei anni di età. Inoltre, possedendo proprietà calmanti e soporifere, è sconsigliabile che venga assunta dai guidatori e da coloro che svolgono professioni volte alla concentrazione; la valeriana, tende infatti ad abbassare il livello attentivo. La valeriana, per le sue proprietà può essere associata ad altre erbe medicamentose, che sviluppano all'assunzione i medesimi effetti benefici: la lavanda, la melissa, il tiglio, il luppolo, sono piante i cui estratti, favoriscono l'azione calmante e rilassante. Come la valeriana, vengono assunti sotto forma di tisane o in capsule, per due o tre volte al giorno. Le proprietà di suddetta pianta, sono da attribuirsi agli elementi contenuti all'interno di essa: gli acidi e gli iridoidi, tendono ad inibire i neurotrasmettitori che stimolano l'eccitabilità del sistema nervoso. Gli stessi principi contenuti nella valeriana, sono infatti contenuti in moltissimi psicofarmaci. Lo stress, è la malattia di questo secolo: lo stile di vita, le abitudini, l'alimentazione, conducono automaticamente a contrarre questa patologia, che si manifesta indistintamente a qualsiasi età. Molto spesso, si ricorre all'uso di medicinali, per controllare l'umore, che però comportano una consequenziale dipendenza. Curare lo stress con le erbe è la soluzione ideale per ritrovare il benessere, la serenità e il relax di cui si ha bisogno.

zucchine

In questa pagina parleremo di :

- Le zucchine
- Proprietà delle zucchine
- Ricette con le zucchine
- Piatti speciali con zucchine

Le zucchine

La zucchina è il frutto di una pianta che presenta un fusto sottile, rampicante e pendente. I fiori di questa pianta sono di colore giallo o arancio, e si dividono in maschili e femminili. I fiori maschili non producono il frutto; essi hanno la funzione di impollinare il fiore femminile, che invece produce il frutto stesso, ovvero la cucurbita pepo (la zucchina). L'impollinazione in sé avviene grazie agli insetti che trasportano il seme dal fiore maschile a quello femminile. Della zucchina esistono varietà differenti, tra cui: le zucchine lunghe, le zucchine corte, le zucchine patisson, e le zucchine eccentriche. Le zucchine lunghe sono parecchio diffuse, in particolare in Europa, dove vengono coltivate in abbondanza. La varietà di questa zucchina ha caratteristiche peculiari che la distinguono nel colore e nella forma. La zucchina lunga, ha una forma tendenzialmente tondeggiante ed è di colore verde scuro. A questa tipologia, appartengono anche le zucchine chiare, che presentano una buccia bianca oppure verde chiaro. Le zucchine corte, sono di forma rotonda ed hanno la buccia di colore verde. Si contraddistinguono per la forma prettamente sferica. Rispetto agli altri tipi di zucchine, queste vengono usate prettamente per i ripieni, perché già per la loro conformazione, esse si prestano maggiormente adatte rispetto alle altre varietà. Le zucchine patisson, si coltivano in tutt'Europa, e principalmente nello stato francese. Esse sono particolari e facilmente distinguibili non per il colore che varia dal giallo, all'arancio e ancora al verde chiaro o scuro, ma per la forma leggermente allungata. Le zucchine eccentriche invece, hanno una forma propria. Tutti i tipi di zucchine ad ogni modo, presentano approssimativamente lo stesso sapore. A seconda della coltivazione, e della tipologia di appartenenza esse possono presentare al palato un gusto ora più intenso, ora più agrodolce. In linea di massima, esse sono gradite alla maggior parte dei palati per la loro delicatezza e le loro proprietà nutritive.

Proprietà delle zucchine

Questa pianta viene principalmente coltivata in ambienti dal clima mitigato. I terreni devono essere pieni di sole, ma allo stesso tempo ventilati. Il terreno nel quale vengono piantati i semi, deve essere smosso e ben irrigato. Inoltre andrà distribuito su di esso una gran quantità di fertilizzante che scenda ad una certa profondità affinchè esso favorisca la crescita della pianta stessa. La fertilizzazione e l'irrigazione del terreno sono fondamentali per la produzione di zucchine. La crescita della pianta avviene rapidamente, presentandosi poi nella fioritura, salda e ricca di frutti. La raccolta di questi, non deve essere effettuata a maturazione compiuta. La zucchina va colta piuttosto acerba, questo perché una volta maturata, i suoi semi, diventano non commestibili. Tra tutti gli ortaggi, le zucchine si presentano estremamente delicate, ragion per cui sarebbe preferibile conservarle per pochi giorni (massimo tre), in un luogo fresco e asciutto, o in frigo. Le zucchine hanno proprietà uniche: sono ricche di acqua, ne contengono infatti una percentuale altissima (circa il novanta per cento), e per questa ragione esse sono altamente digeribili. La naturale conseguenza di questo fatto rende la zucchina la regina degli ortaggi, presente nelle diete, e in numerosissimi piatti. Le zucchine contengono i più importanti oligoelementi, tra cui, il calcio, il potassio, il fosforo ed il magnesio, ed inoltre contengono le vitamine A e C e B1, B3, B5 e B6, di fondamentale importanza per il benessere dell'organismo. La vitamina A, è la vitamina maggiormente polifunzionale: essa, favorisce la vista, stimola la melanina e quindi favorisce l'abbronzatura, ed inoltre i carotenoidi che in essa sono contenuti, tendono a fungere da barriera per le malattie. La vitamina A è infatti un potente antitumorale. Per questa ragione le zucchine sono considerate una vivanda completa, dai valori nutrizionali ottimali e dalle proprietà uniche. Molte persone, ne assumono grandi quantità proprio nel periodo estivo per favorire un'abbronzatura maggiormente uniforme e bella. Essendo composte al novanta per cento di acqua, le zucchine possiedono proprietà diuretiche. Favoriscono la depurazione dell'organismo dalle scorie, hanno funzione lassative e persino antinfiammatorie. Risultano essere particolarmente indicate per chi soffre di insufficienze renali, per i diabetici, per chi ha problemi cardiaci e colesterolo. Contenendo una grande quantità di potassio, le zucchine risultano essere particolarmente indicate nel periodo estivo, quando aumenta la spossatezza e la stanchezza. Il potassio infatti garantisce un veloce rinnovo energetico, inoltre sono parecchio utili in quanto garantiscono rilassatezza mentale, sono infatti particolarmente indicate per il riposo notturno. La zucchina è un ortaggio conosciuto dunque non solo per la sua bontà, ma anche per la sua completezza. Non essendo caloriche, le zucchine sono ideali nelle diete dimagranti, per gli anziani e anche per i bambini.

Ricette con le zucchine

Le zucchine possono essere mangiate sia crude che cotte. Ovviamente crude, conservano tutte le proprietà intrinseche, tra cui l'apporto di vitamine e oligoelementi particolarmente utili per il benessere dell'organismo. Anche la buccia stessa della zucchina può essere

mangiata, è infatti commestibile, e contiene la maggior parte delle proprietà dell'ortaggio. Le zucchine crude possono essere tagliuzzate in piccoli cubetti o a rondelle, e condite con olio e sale insieme ad altri ortaggi freschi o alla lattuga. E' un piatto semplice e veloce che può essere consumato soprattutto in estate. Essendo un ortaggio particolarmente delicato e versatile, la zucchina ben si accompagna alla preparazione di diversi piatti. Con questo ortaggio vengono preparati raffinati primi piatti, sostanziosi secondi, gustosi contorni e persino antipasti. Le zucchine sono polifunzionali dal punto di vista culinario, infatti presentano un ventaglio molto ampio di preparazioni. I primi piatti sono tantissimi, e sono molto gettonati per la loro estrema delicatezza. Si possono preparare: mezze penne con zucchine e mozzarella, rigatoni alla campagnola, risotto alla primavera, orecchiette con zucchine, crema di zucchine, farfalle con zucchine e gamberetti, carbonara con zucchine, riso verde, pasta con zucchine e noci. Le preparazioni di questi piatti sono semplici e veloci ed il gusto e la bontà sono il principale biglietto da visita. I rigatoni alla campagnola ad esempio, sono un primo piatto esclusivamente a base di zucchine, veloce e buono; la preparazione è la seguente: bisogna far rosolare in un pentola dell'olio, una cipollina tagliata a fettine sottilissime e un po' di pancetta tagliata a cubetti. Una volta che questo preparato è pronto, bisognerà aggiungere le zucchine già lavate e tagliate a cubetti anch'esse. Dopo pochi minuti, a questo composto, bisognerà aggiungere dei pomodori e qualche odore per dare una leggera profumazione. Una volta rosolato il tutto, bisognerà preparare la pasta, colarla e aggiungerla al preparato di zucchine. Il piatto va servito caldo, ed è invitante e buonissimo. La pasta con zucchine e noci prevede la seguente preparazione: la pasta, che sia lunga o corta non ha nessuna importanza va preparata da parte, mentre in una padella, si lasciano soffriggere dell'olio (la base della padella stessa, senza eccedere), un pochino d'aglio e una noce di burro. Aggiungere poi le zucchine tagliate longitudinalmente, e lasciare cuocere aggiungendo anche del sale. A questo sugo bisognerà ancora aggiungere un po' di menta e le noci tagliuzzate. Il tutto poi verrà mescolato insieme alla pasta. La pasta con gamberetti e zucchine, è particolarmente buona e leggera. E' un primo piatto molto gettonato proprio per il suo gusto dolciastro e morbido al palato. La preparazione è la seguente: in una pentola bisognerà cuocere con dell'olio le zucchine tagliate piccole o a rondelle, aggiungendo un pizzico di sale. Intanto andranno lessati e preparati i gamberetti che andranno poi aggiunti sgusciati al sugo delle zucchine. La pasta andrà cotta da parte e poi aggiunta al sugo stesso. Facoltativo è l'utilizzo della panna da cucina per questo piatto. Questa dona a questo primo un sapore ancor più gentile ed unico. Sul finire è gradevole un velo di parmigiano per impreziosire ancor di più il tutto.

Piatti speciali con zucchine

Per quanto concerne i secondi piatti, le zucchine ben si adattano , quindi sono idonee per la preparazione di parmigiane bianche, polpette, rotolo di crespelle, involtini di carne, sformati di zucchine. La parmigiana ad esempio, è molto sostanziosa. La preparazione è: Tagliare a piccoli pezzetti una cipolla intera, del basilico e del prezzemolo e aggiungerli in una pentola spazzolata con del burro. A questo preparato basico, bisognerà aggiungere la farina e del latte caldo. Il tutto andrà agitato con un cucchiaio di legno e mescolato bene. Una volta cotto questo composto, si potrà aggiungere il sale e la besciamella. Poi bisognerà lasciar riposare il tutto

per un po' di tempo, quello necessario per la preparazione delle zucchine. Queste andranno lavate e tagliate a fette lunghe e poi grigliate e disposte in una teglia bagnata con un filo d'olio. Dopo aver disposto uno strato, bisognerà passare il composto di besciamella lasciato a riposare su tutte le zucchine. Una volta completata questa operazione, bisognerà stendere sulle zucchine alcune fette di provola e del parmigiano e poi di nuovo le zucchine e la besciamella fino a riempire la teglia. Sull'ultimo strato bisognerà spargere besciamella e il parmigiano. Poi infornare per circa tre quarti d'ora in un forno caldo. Le polpette di zucchine comunque buonissime, si preparano grattugiando le zucchine e lasciandole a riposo; aggiungere a queste della mozzarella, provola o ricotta, poi del parmigiano e uova e pan grattato (tutto varia a seconda delle quantità e delle dosi). Mescolare e sbattere con una frusta e amalgamare bene. Formare delle palline tonde e friggere. Piatti unici, dal sapore indescrivibile. Le zucchine sono l'alimento ideale per la nostra tavola!