Maggio: il programma Fruitylife ci aiuta a scoprire quale frutta e verdura di stagione gustare

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



14 MAGGIO 2014 -Con la primavera la natura rifiorisce e sui banchi dell'ortofrutta iniziano a comparire prodotti più colorati. Se durante l'inverno è facile accumulare chili di troppo con pasti più calorici e percepire una sensazione di pesantezza, stanchezza e malessere, la primavera con i suoi prodotti ortofrutticoli di stagione ci propone la soluzione più naturale possibile per ritrovare l'energia e la vitalità, per eliminare le tossine ed il peso accumulato, ritrovando così la leggerezza e la forma fisica per affrontare la bella stagione e le prime giornate di sole.[MORE]

“La tipica astenia primaverile, il riacutizzarsi dei problemi digestivi, gli sbalzi d’umore che si fanno più frequenti sono tutti il segno della necessità di ritrovare un nuovo equilibrio - dichiara il professor Giorgio Donegani, tecnologo alimentare presidente di Food Education Italy e membro del Comitato di Supervisione del programma “FRUITYLIFE – FRUTTA E VERDURA, SANA E SICURA”. Alimenti diuretici, altri capaci di stimolare le funzionalità epatiche e digestive, altri ancora ricchi di fattori antiossidanti e di quelle vitamine del gruppo B che ottimizzano la produzione di energia nell’organismo, sono quello di cui abbiamo bisogno, e i prodotti ortofrutticoli di questo periodo rispondono bene alle nostre esigenze. Leggere e poco caloriche, frutta e verdura di primavera sono generalmente tanto idratanti e depurative quanto povere di calorie, forniscono ottime quantità di sali minerali, di vitamine del gruppo B e di fibre, preziose per rimettere in forma anche l’intestino che – non dimentichiamolo – è l’organo dal quale dipende l’assimilazione di tutti i nutrienti che introduciamo.”

Quali prodotti ortofrutticoli scegliere quindi per la nostra dieta di primavera?

Aprile e maggio sono mesi in cui si possono assaporare nel pieno del loro gusto e delle loro proprietà nutritive carciofi, asparagi, ciliegie, fragole e anche le meno consuete nespole.

Perfetti per depurare, gli asparagi sono ottimi ingredienti per la dieta quotidiana grazie al loro basso contenuto calorico, alle molte fibre e ai sali minerali (calcio, fosforo, magnesio e potassio) che apportano all'organismo, insieme alle vitamine A e C. Un etto di asparagi fornisce quasi 25 mg di vitamina C (equivalenti a circa un terzo del fabbisogno giornaliero di un adulto) e coprono il 75% delle necessità quotidiane di acido folico, una vitamina indispensabile per la moltiplicazione cellulare e la sintesi di nuove proteine. Ottimo remineralizzante ed antiossidante, l'asparago aiuta anche a stimolare l'intestino pigro e ad allontanare dall'organismo i liquidi in eccesso e le scorie prodotte dal metabolismo. E' l'ortaggio ideale per disintossicarsi dalle tossine accumulate durante i pranzi e le cene dei freddi giorni invernali.

Poche calorie e molte fibre, oltre ad una buona quantità di calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio, anche per i carciofi. Dall'effetto diuretico, hanno la capacità di regolare l'appetito oltre che aiutare il fegato nell'eliminazione delle tossine, grazie alla presenza di sostanze quali la cinarina che stimola la secrezione della bile. Le fibre in essi contenute sono di tipo prebiotico, cioè nutrono la flora intestinale “buona”, mentre l'alta presenza di ferro rende i carciofi utili anche per contrastare l’anemia.

Ottimi per la salute ma come prepararli? Asparagi e carciofi possono sembrare ortaggi difficili da portare a tavola. “La regola che vuole migliore la verdura gustata cruda non si può sempre applicare – spiega il Professor Donegani - . Se nel caso dei carciofi quelli più giovani e teneri sono ottimi in pinzimonio o in carpaccio, gli esemplari più grandi vanno cotti e la cottura è necessaria anche per gli asparagi. L’effetto positivo del calore è quello di ammorbidire le fibre, mentre incide negativamente sul contenuto di vitamine termolabili come la vitamina C, che possiamo comunque ritrovare abbondante nella frutta. Tra le tecniche di cottura, da preferire è senza dubbio quella a vapore, perché evita la dispersione dei sali minerali e mantiene meglio delle altre anche il gusto naturale degli ortaggi.”

E con la primavera arrivano sulle nostre tavole anche fragole e ciliegie, che tanto piacciono a grandi e piccini per il loro gusto e per il colore rosso intenso. Ricche di acqua e di vitamine, soprattutto la vitamina C, le fragole favoriscono la produzione di collagene e contrastano cellulite e grasso.

“Le fragole sono poco caloriche (meno di 40 kcal per 100g) ed esercitano una forte azione depurativa grazie al loro contenuto di acqua e alla bassissima presenza di sodio (solo 2 mg in 100 g di fragole) – precisa il professor Donegani - . Ma c’è molto altro: sono ricche di tannini, flavonoidi e antociani, tutte sostanze dal forte potere antiossidante implacabili contro i famigerati radicali liberi, al punto che l'Usda (United States Department of Agricolture) inserisce le fragole nella hit parade dei cibi da mangiare per mantenersi giovani. Senza dimenticare che le fragole hanno un punto di forza anche nella ricchezza di vitamina C: ne contengono più delle arance e, grazie anche a una certa presenza di acido salicilico (quello dell’aspirina), vengono consigliate contro influenze e raffreddore.”

Rinfrescanti e diuretiche, le fragole hanno proprietà disintossicanti e depurative, così come le ciliegie le quali, grazie anche al potassio in esse contenuto, aiutano a tonificare i muscoli. Le ciliegie sono un valido alleato per il benessere e per la linea: poco caloriche, le molte

fibre in esse contenute danno una sensazione di sazietà. I sali minerali (calcio, fosforo e potassio), le vitamine A, B e C, e le sostanze antiossidanti permettono di contrastare la ritenzione idrica, favoriscono la circolazione sanguigna e svolgono una funzione antinfiammatoria.

“Contrariamente a quanto lascerebbe supporre il loro sapore dolce, le ciliegie non sono tra i frutti più ricchi di zuccheri – afferma il Professor Donegani - . Ne contengono meno delle mele e un etto di ciliegie fornisce al nostro organismo soltanto 38 kcal: un “niente” che le rende una golosità accessibile anche a chi è in lotta perenne con la bilancia. Proprio in virtù della sua composizione salina, - prosegue Donegani - la ciliegia si rivela anche un buon tonico muscolare, oltre che un frutto prezioso per chi ha problemi di ipertensione. Altro componente importante è l’acqua (costituisce l’86% del peso) che conferisce ai frutti proprietà reidratanti, diuretiche e depurative. Infine, è da segnalare la particolare ricchezza di fibre solubili, che contribuiscono a stimolare efficacemente il senso di sazietà nello stomaco e riducono l’assorbimento di grassi e colesterolo.”

Tra i primi frutti disponibili ad aprile e maggio troviamo anche le nespole. Ricche di acqua e di sali minerali (soprattutto il potassio), hanno poche proteine e fibre e rilasciano all'organismo le vitamine A, B e C. Sazianti e dallo scarso apporto calorico (28 kcal per 100 g), oltre alle riconosciute proprietà diuretiche ed antinfiammatorie, sono l'ideale per i regimi dietetici dimagranti.

“Le nespole sono ritenute d’aiuto per regolarizzare le funzioni intestinali – dichiara il professor Donegani - . Grazie al loro contenuto di tannini, quando non sono perfettamente mature esercitano azione astringente, rivelandosi preziose per la dissenteria, mentre nelle nespole giunte a piena maturazione prevale l’azione blandamente lassativa degli zuccheri.”

Ideali da gustare da sole, a fine pasto o a merenda, fragole, ciliegie e nespole sono adatte anche per la realizzazione di coloratissimi dolci e marmellate.

Per ricordare la stagionalità dei prodotti ortofrutticoli e per trovare ricette semplici, pratiche e gustose, che invoglino il consumo quotidiano di frutta e verdura, si può visionare il sito www.fruitylife.eu, creato nell’ambito del progetto “Fruitylife - Frutta e verdura, sana e sicura”, co-finanziato dall'Unione Europea e dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali e coordinato da Alimos-Alimenta la Salute, cooperativa impegnata da oltre 40 anni in progetti di educazione alimentare, tutela dell’ambiente e del consumatore. I soci di Alimos coinvolti nel progetto “Fruitylife – frutta e verdura, sana e sicura” sono Alegra, Apofruit Italia, Conor, Naturitalia e Orogel Fresco.

Nel sito si possono trovare anche tanti approfondimenti sulla filiera ortofrutticola comunitaria, una filiera presidiata in ogni passaggio e controllata grazie ad un sistema di tracciabilità tra i più rigorosi e severi che permette di risalire facilmente al produttore di ogni confezione di prodotto. E' grazie a questo e ad una legislazione molto scrupolosa e attenta alla salute dell'uomo, come quella dell'Unione europea, che l'ortofrutta prodotta all'interno dei suoi confini giunge sana e sicura sulle nostre tavole.

(nmPaz Notaro)da

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/maggio-il-programma-fruitylife-ci-aiuta-a-scoprire-quale-frutta-e-verdura-di-stagione-gustare/65424