

VERDURE

l'elenco delle verdure è lunghissimo.

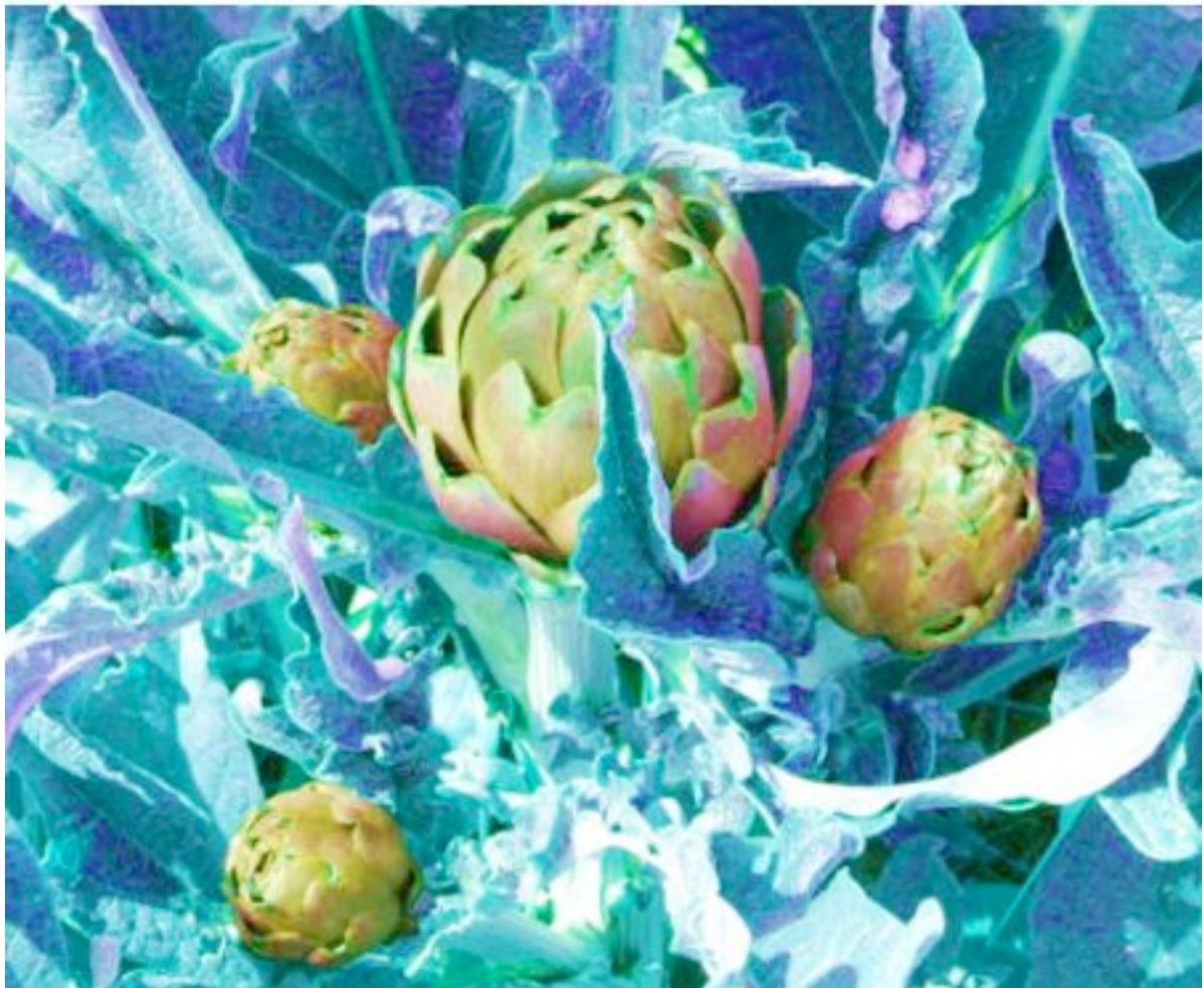
Per questo motivo i corsi di alimentazione saranno molti e piccoli.

In questo breve estratto punteremo la nostra attenzione su due piante di uso comune molto utili all'organismo:

Il Carciofo e il Tarassaco.

Carciofo

La parte che normalmente si usa nell'alimentazione sono i gambi e soprattutto i fiori: già, i carciofi non sono altro che fiori allo stato di boccioli.



Quando sono teneri, specialmente nella parte più interna, possono essere consumati anche crudi in insalata.

Normalmente si consumano lessati e conditi in vari modi. Ma la ricetta migliore secondo me è quella dei Carciofi alla giudea:

Tagliare i gambi dei carciofi in modo da lasciarne solo un pezzetto lungo circa 1cm; eliminare le foglie esterne. Mettere i carciofi in una insalatiera con acqua e due cucchiaini di aceto, e coprire con un coperchio. Dopo circa mezz'ora scolarli bene e batterli un po' sul piano di lavoro così da appiattirli e fare uscire l'acqua residua. Tagliare ogni cuore in 2-3 spicchi e condire con sale e pepe, quindi metterli in padella; cuocere per 10 minuti a calore moderato; una volta cotti, aggiungere aglio e prezzemolo finemente tritati ed ecco che il piatto è pronto. Le ricette sui carciofi sono moltissime e potete trovarle su tutti i manuali di cucina, oltre che in rete. Certamente crudi in insalata hanno in più il beneficio delle vitamine, che, invece, con il calore si deteriorano in gran parte.

Un aneddoto a proposito dei carciofi, l'ho tratto da questo link:

<http://www.akkuaria.com/pinoamatiello/siciliainbocca.htm>

"I Carciofi sono giunti in Sicilia dall'Etiopia nel XVI secolo, e divenuti ben presto per i siciliani secondi alle melanzane. Trovandomi a Brooklyn un'estate, nello studio di un presidente di un circolo di palermitani, mi caddero gli occhi su un libro di ricette gastronomiche siciliane scritto da un tale Joe Cipolla, di Salemi (il paese che fu per un solo giorno Capitale d'Italia). Cipolla, che fu il cuoco di Cosa nostra, ha scritto questo libro, edito da Sperling e Kupfer. Alla voce "Carciofi" veniva indicato un modo di prepararli "alla Terranova" del tutto simile a quello delle nostre nonne. Volli approfondire quel modo e scoprii che Ciro Terranova era un boss della 116ma strada, detto "Il re dei carciofi" perché se li faceva venire dall'Isola e li immetteva nel mercato, chiedendo un penny in più.. Quelli che non erano d'accordo nel corrispondergli quel sovrapprezzo li faceva fuori, ma alcuni che avevano un nome "disonorato" a dovere e rispettato, li omaggiava di un cesto dei suoi carciofi, alla cui confezione assisteva personalmente per accertarsi che fosse stata ben collocata la personalissima bomba."



Disegno di Giovanni Ambrosioni

Il carciofo ha circa 22 Kcal per 100 grammi quindi è molto indicato per tutti coloro che sono a dieta ma hanno bisogno di riempire lo stomaco. Come ho già detto in altri articoli, la dieta non deve essere un sacrificio, ma uno stile alimentare. Solo così gli effetti si mantengono nel tempo. Per coloro che vogliono dimagrire consiglio molta verdura e frutta, perchè questi alimenti sono ricchi di vitamine, minerali e fibre; le fibre danno un senso di pienezza, e migliorano la funzione intestinale. Ecco i principali nutrienti contenuti nel carciofo ovviamente i valori sono "circa":

proteine 2%,
lipidi 0,2;
glucidi 2,5;
fibra 5,5;
sodio 130 mg
potassio 370 mg
ferro 1 mg
calcio 80 mg
fosforo 60 mg
vit B1 0,06 mg
vit B2 0,1 mg
vit PP 0,5 mg
vit A 18mcg
Vit C 12 mg

il carciofo è ricco di acido citrico e acido malico che concorrono al metabolismo nel ciclo di Krebs. Inoltre contiene diversi principi attivi probiotici come ad esempio l'inulina, che migliora la funzione intestinale.

Il principale effetto positivo viene spiegato sul fegato con attivazione coleretica (cioè facilita il rilascio di bile e quindi il suo drenaggio e turn-over. In questo modo il fegato viene "depurato" ma anche attivato quando ha una funzionalità rallentata. Altro effetto è quello ipocolesterolemizzante, ipoglicemizzante e diuretico. Aiuta ad eliminare l'urea. L'effetto di abbassare il colesterolo, si attua con una diminuzione della produzione di colesterolo endogeno.

Il carciofo ha azione aperitiva, digestiva, tonica, antianemica e ricostituente. Particolarmente indicato nelle convalescenze.



Secondo la medicina cinese Il gusto amaro è particolarmente benefico per l'apparato cardiovascolare e per tutti e quattro i meridiani della loggia fuoco, cioè Cuore, Maestro del Cuore, Triplice riscaldatore ed Intestino tenue.

Tarassaco

Data la sua grande diffusione come erba spontanea, questa pianta è addirittura considerata infestante negli orti.

In generale non si trova facilmente nei mercati di frutta e verdura, proprio perchè ritenuta di scarso valore culinario.

In realtà si trova facilmente come erba selvatica che potete raccogliere nei campi, purchè lontano dalle strade asfaltate, nei luoghi meno inquinati possibile. Oppure, se avete un giardino, consiglio di lasciarla crescere per raccogliarla e cucinarla.



Le piante medicinali spontanee, come questa, sono da tenere in alta considerazione perchè sono le più ricche, sia qualitativamente che quantitativamente, di principi attivi.

Gli effetti sono praticamente quasi uguali a quelli del carciofo, ma con il vantaggio che, non essendo coriaceo, è ancora più digeribile. Inoltre è più ricco di vitamina C.

Ecco l'elenco dei principali nutrienti le cui quantità per cento grammi sono sempre all'incirca, dato che i nutrienti in generale per qualsiasi alimento, variano da una partita all'altra:

proteine 2
lipidi 0,6
glucidi 7
fibra 2
calorie 50
sodio 76 mg
potassio 400 mg
ferro 3,5 mg
calcio 160 mg
fosforo 70 mg
Vit B1 0,19 mg
Vit B2 0,17 mg
Vit PP 0,17 mg
Vit A 1140 mcg
Vit C 36 mg

Le foglie fresche, se tenere, possono essere consumate crude in insalata. Ma il modo migliore è cotto a vapore o in acqua per circa 10 minuti e soffritto per altri due minuti, condito con olio d'oliva, sale e aglio.

Una ricetta molto usata in Francia è quella dei boccioli dei fiori conservati sotto aceto.

STOP