



La stagione porta in tavola insalate e zuppe ipocaloriche, ma ricche di vitamine e sali minerali

#### PIATTI A COLORI

**La grande famiglia di cavoli e broccoli ci accompagnerà per tutto l'inverno. La zucca fa scorta di vitamina A**

di **Gloria Ciabattoni**

**L'AUTUNNO**, con il cambio di stagione, porta anche al cambio di alimentazione. Addio a pomodori, melanzane, zucchine (a meno che non siano coltivati in serra), via libera a cavoli, insalate invernali, zucche. E per quel che riguarda la frutta, ecco mele e melograno. Sono verdure e frutti tipici del nostro Paese, e soprattutto bio: lo evidenzia una ricerca di Coldiretti-Ixé da poco presentata al Sana di Bologna (il Salone internazionale del biologico e del naturale), seconda la quale quasi due italiani su tre (64%) acquistano prodotti biologici regolarmente (22%) o occasionalmente (42%). Una svolta green che ha visto i consumi di prodotti biologici degli italiani raggiungere nel 2018 il valore di 3,6 miliardi.

**Che si facciano** gli acquisti nella grande distribuzione, dal fruttivendolo sotto casa, che ci si ritagli un fazzoletto di orto sul balcone o nel giardino o che si vada dal contadino fuori porta, cosa mettere in tavola che coniughi il gusto con la salute? La grande famiglia dei cavoli ci accompagnerà tutto l'inverno. Broccoli, broccolo romanesco, cavolo verza, cavolo cappuccio, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo nero saranno i protagonisti di zuppe (in testa il cavolo nero per la ribollita toscana), stufati per accompagnare la carne (verza, rosso e cappuccio), di gustose insalate (cappuccio, verza e cavolo rapa). Questi ortaggi hanno dalla loro (oltre al costo contenuto) il fatto di apportare poche calorie (un cavolfiore bollito ne apporta 40 all'etto) e molti sali e vitamine. I cavoli contengono zolfo, calcio, selenio, magnesio, potassio, fosforo, rame, sodio, vitamine del gruppo B, tra cui l'acido folico, e vitamina C. E poi sono ricchi di fibre ed aiutano l'apparato gastro-intestinale. Sono note le loro proprietà antinfiammatorie, e svolgono un'azione importante nella prevenzione di vari tipi di tumori, da quello ai polmoni

a quello al colon.

**Dai cavoli alla zucca**, altra grande amica di stagione, anch'essa povera di calorie e benefica per la salute. Come tutti gli ortaggi di colore arancione è ricca di caroteni, utili nella sintesi della vitamina A, dalle proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie. Contiene molti minerali (calcio, potassio, sodio, magnesio, fosforo) e vitamine, in primis la E, apporta fibre ed è diuretica.

**È anche il tempo delle mele**, che non hanno bisogno di presentazioni in tavola: sono fonti di vitamina C, sali minerali come il potassio, e ideali per chi segue regimi ipocalorici: 100 gr. di mela apportano circa 40 calorie.

**Con queste tre 'chicche'** di stagione si può preparare una gustosa insalata ricca di proprietà benefiche. Mele a tocchetti (indicate le Golden Delicious asprigne e leggermente croccanti), cavolo cappuccio affettato a strisciole, pezzetti di zucca leggermente scottata (o al forno o al vapore), gherigli di noce, un filo di olio evo e, se piace, un paio di cucchiaini di yogurt magro: l'insalata è pronta in pochi minuti ed accontenterà gusto e linea.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## LE CASTAGNE

### Una carica di energia

In autunno arrivano in tavola anche le castagne: ottime contro stress e stanchezza, ricche di ferro e acido folico, hanno anche un buon apporto di fibre per aiutare l'intestino e sono prive di colesterolo. Sono anche ricche di carboidrati e calorie (da cui la leggenda secondo cui 'fanno ingrassare': in realtà basta consumarle con moderazione) e sono sconsigliate a chi soffre di diabete, colite o obesità.



#### 1 Zucca

Tanto carotene, molti minerali e poche calorie



#### 2 Cavoli e broccoli

Sali, fibre e vitamine in abbondanza



#### 3 Mele

Antiossidanti e zuccheri semplici

# Bacche e radici, novità tutte da mangiare

Dopo goji, acai e quinoa, sono arrivati al Sana di Bologna cibi finora poco conosciuti, ma dalle mille proprietà da scoprire

## GRANDI PROMESSE

**Le bacche d'oro inca sono antiossidanti più del tè verde**  
**Maca per energizzare e moringa sui capelli**

## CARNE VEGETALE

**Pochissimi grassi, zuccheri, calorie ed è molto digeribile: l'hamburger di mopur va oltre il seitan**

di **Franca Ferri**

**AVETE IMPARATO** a memoria le proprietà delle bacche di goji e di quelle di acai, le virtù della quinoa, i benefici dei semi di chia? Bene, è ora di aggiornarsi e di scoprire nuovi energy o superfood, almeno a vedere le tante new entry presentate nell'ultima edizione del Sana, che si è tenuta a inizio settembre a Bologna.

**Cominciamo da uno snack** che promette meraviglie. Non è difficile capire da dove vengono le bacche Inca (*Physalis peruviana*) dette anche bacche d'oro (per il colore ambrato chiaro), bacche degli aztechi o del capo. Naturalmente dovrebbero essere fatte essiccare direttamente al sole, e confezionate senza zuccheri e additivi. La lista delle proprietà è impressionante: antiossidanti più del tè verde e dei mirtilli, alto contenuto di fibre, fosforo, ferro, potassio, betacarotene e melatonina a volontà. Unica controindicazione: appartengono alle solanacee (come melanzane, peperoni e patate) e chi è intollerante a questa famiglia botanica

deve usarle con cautela.

**Sempre dal Perù**, possibilmente da altezze che vanno dai 3000 ai 4000 metri, arriva la maca, una radice super energizzante, antistress e antifatica: non a caso, viene chiamata anche ginseng peruviano. È una crucifera (come broccoli, cavoli, cavolfiore, ecc...) e si consuma o in polvere (ad esempio, sciolta nel latte) o sotto forma di opercoli. Promette vitamine A, B e C, calcio, ferro, zinco, magnesio, fibre. Aiuta a adattarsi alle situazioni impreviste e ad affrontare lo stress, e anche a migliorare i livelli di libido. Non va usata da chi soffre di ipertensione, ha problemi alla tiroide o lo stomaco un po' debole, perché può risultare di difficile digestione.

**Non solo dal Sud America**, ma da tutte le zone tropicali, arriva la moringa: ce ne sono di vari tipi, ma quella conosciuta e utilizzata come integratore è la moringa oleifera. Siccome può raggiungere altezze fino a dieci metri, viene chiamato l'albero dei miracoli e si capisce perché: fornisce tutte le vitamine, i minerali, e aminoacidi essenziali, e le vengono attri-

buite proprietà antiinfiammatorie, antimicrobiche, antiossidanti, anti-iperlipidemiche e anche antitumorali. Della Moringa 'non si butta via niente', e nei paesi dove cresce viene utilizzato tutto, dalle foglie ai baccelli alle radici: da noi arriva però in versione polvere o tisana. Vietatissima alle donne in gravidanza o che allattano. E se vi capita sottomano come olio, sappiate che è da usare per il corpo o per i capelli.

**Se non siete vegetariani o vegani**, difficilmente avrete già mangiato un hamburger di mopur: detta anche carne vegetale, è un derivato dalla fermentazione di frumento. C'è chi lo definisce una 'evoluzione del seitan', perché nella lavorazione si aggiungono lievito madre naturale e farine di legumi. Ha pochissimi grassi, zuccheri e calorie, niente colesterolo, è molto digeribile e può essere anche autoprodotta in casa. E magari insaporito non con la salsa di soia ma con quella tamari, condimento della cucina giapponese dal gusto forte e poco conosciuto in Occidente: a base di fagioli di soia, ma solo gialli, fatti fermentare con un lievito specifico.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



**CHICCHI NON TOSTATI****È verde e nutre una leggenda  
Così il caffè diventa infuso**

Fate largo al caffè verde. Che altro non è che il caffè non tostato (anche detto crudo). Appena raccolti, i chicchi di caffè sono di un verde brillante, che sbiadisce un po' dopo l'essiccazione. È la tostatura ad annerirli e a rendere nero il caffè. Per fare quello verde, invece, si procede subito alla macina. Oltre al colore, cambiano le proprietà: la caffeina c'è ancora ma in minore quantità, e a causa della differente lavorazione entra in circolo più lentamente e ci resta più a lungo, quindi l'effetto stimolante è più duraturo. È meno acido del caffè nero, ritarda i processi di ossidazione in modo più efficiente rispetto al tè verde, ha proprietà antiinfiammatorie e contribuisce al controllo della glicemia. Non trova conferme scientifiche la leggenda, che qualche anno fa si è diffusa a macchia d'olio, che svolga anche un'azione dimagrante. In ogni modo, è una alternativa al tè, perché si trova in forma di infuso, e non sostituisce certo la classica tazzina.

**F.F.**

©RIPRODUZIONE RISERVATA