

ALIMENTAZIONE

CONDISCI I PRIMI CON LA VERDURA



CONSIGLIO

Esalta i tuoi primi di pasta o riso con i nutrienti dell'orto, unirai ai carboidrati dei cereali tante vitamine e minerali con potere antiossidante e tanta fibra per digerire meglio i grassi del tuo pasto. Segui le ricette.

Sul nostro sito troverete decine di volte il consiglio di mangiare 2 porzioni di verdura al giorno, 14 in una settimana di cui almeno 10 cruda e di cambiare i colori perché ogni colore rappresenta un differente nutriente di cui l'organismo necessita. Da dove viene il consiglio e perché? Un grande studio scientifico condotto dall'American Cancer Society per più di vent'anni su centinaia di migliaia di persone negli USA dimostrò che mangiare verdura riduceva il rischio di contrarre il cancro del colon retto e altri dell'apparato gastrointestinale. Successivi studi dimostrarono anche che la verdura è fonte di nutrienti essenziali come **vitamine** e **minerali**, oligoelementi **antiossidanti** oltre a **fibra** solubile e non, in quantità tali da contribuire per percentuali interessanti a coprire il fabbisogno giornaliero di questi nutrienti. Da qui si stabilirono poi le quantità e la frequenza.

Quanta verdura mangiare

2 porzioni al giorno sono da considerarsi il minimo consigliato, non vi è infatti nessuna controindicazione a mangiarne di più.

- Alcune verdure sono presenti in moltissime preparazioni perché sono utilizzate nei sughi e nei contorni e così la loro assunzione quotidiana aumenta e la stessa verdura può essere fonte di nutrienti diversi come accade con il pomodoro per esempio, che da crudo è fonte di **vitamina C** e da cotto apporta licopene uno dei più efficaci antiossidanti.
- Carciofi, asparagi, cardi, finocchi, melanzane, broccoli, cicoria, zucca e tutte le verdure che debbono essere cotte per essere mangiate mantengono in gran parte i loro principi nutritivi, come la vitamina A, e altri importanti oligoelementi.

Le persone sane che non soffrono di particolari patologie a carico dell'apparato gastrointestinale, possono consumare tutta la verdura che desiderano senza paura d'ingrassare perché la maggioranza delle verdure ha un apporto calorico molto basso. La pietanza con contorno di verdure è un'abitudine ben collaudata, invece i condimenti per i primi piatti meno, in particolare nelle aree a nord del mediterraneo, mentre a sud dell'Italia, Spagna e Grecia troviamo spesso condimenti deliziosi a base di verdure.

Alcune ricette

Con un po' di fantasia si può superare la pasta con olio, pomodoro e basilico, per quanto piatto di prima grandezza della dieta mediterranea. Le verdure stanno bene insieme come nel caso di condimenti come la capponata e danno un gusto specifico e deciso se utilizzate separatamente: cipolla, melanzana, peperoni, il modo migliore per apprezzare i condimenti a base di verdure è provarli.

Salsa ai cipollotti

Affetta sottilmente 4-6 cipollotti, utilizzando la varietà bianca o quella rossa, secondo le tue preferenze. In un tegame antiaderente metti 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 acciuga tagliata a pezzetti e mescola finché non si scioglie; aggiungi i cipollotti, 1/2 bicchiere di brodo vegetale e fai cuocere a tegame coperto fino a ottenere quasi una crema. Cuoci la pasta che preferisci al dente (meglio se integrale), uniscila alla salsa di cipollotti direttamente nel tegame e falla saltare a fuoco vivo per 2 minuti per insaporirla; spegni il fuoco, cospargi con 1 cucchiaino di prezzemolo* e cerfoglio* tritati e pepe* a piacere. Trasferisci su un piatto da portata e servi con 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato.

*** aromi dall'alto potere antiossidante**

Pesto di finocchietto

Prendi del finocchietto, scottalo in acqua bollente per 2-3 minuti, scolalo con una ramina e tieni da parte l'acqua di cottura. Taglia il finocchietto a pezzetti e frullalo con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 5 mandorle, 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato, uno di Pecorino Romano DOP e pepe a piacere, fino ad ottenere un pesto omogeneo. Cuoci la pasta integrale nell'acqua che hai utilizzato per scottare il finocchietto. Una volta cotta, metti la pasta in una terrina e condiscila con il pesto, quindi servi. Puoi utilizzare il pesto anche per condire orzo o riso bianco o venere. In questo caso cuoci i cereali in brodo vegetale e lascia asciugare* come un risotto, a fine cottura aggiungi nel tegame il pesto, mescola con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, servi irrorando con un misto di Grana Padano e Pecorino (50 e 50) e pepe a piacere.

*** i minerali delle verdure disciolti nell'acqua non vengono perduti perché riassorbiti dai cereali durante la cottura.**

Sugo cremoso con zucca e porri

Cuoci a vapore 2 fette di zucca tagliate a dadini e 1 porro affettato a rondelle, frulla il tutto con un po' di brodo per ricavare una crema densa. Metti la crema in una terrina, aggiungi 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e pepe a piacere, e amalgama il tutto. Cuoci il riso integrale o riso venere in brodo vegetale in modo che assorba i minerali della verdura disciolti, asciugalo al dente e, a fine cottura, unisci il riso alla crema, aggiungi un po' di maggiorana e un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato.

Puoi leggere anche:

Mantenersi giovani: la ricetta per non invecchiare è alla portata di tutti
Guida Anti-Age