



L'Angolo della Nutrizionista



La natura esplose con i suoi colori e i suoi profumi che fanno venire voglia di vivere all'aria aperta.

Ecco quindi qualche consiglio per affrontare al meglio questa stagione:

- * Iniziamo a far funzionare al meglio fegato e reni: abbandoniamo quindi i cibi grassi e quelli ricchi di zuccheri (salumi, fritti, dolci, carni grasse) e dedichiamoci a disintossicarci con verdura e frutta di stagione soprattutto quelli ricchi di Vitamina C, antiossidanti e betacarotene (che tra l'altro aiuterà l'abbronzatura quando sarà il momento). Cavoli, bietole, carciofi e asparagi a volontà!
- * Sostituite, almeno 2 volte alla settimana, la carne o il pesce o il formaggio o le uova (proteine animali) con 1 piatto di legumi (proteine vegetali).
- * Seguire in linea di massima questo schema: colazione ricca, un consistente pranzo e una cena leggera (compatibilmente con le proprie esigenze lavorative)
- * Consumare infusi che aiutano a liberare l'apparato digerente dalle tossine.
- * La sera prima di coricarci ed almeno due ore dopo la cena prepariamoci un'infusione di erbe depurative (tarassaco radice, gramigna foglie, carciofo foglie, ortica foglie, cicoria...).
- * Iniziare a camminare all'aria aperta almeno 60 minuti al giorno.

E, dato che la tavola si prepara ad accogliere nuovi sapori, vi presento

Benvenuta Primavera!

L'ASPARAGO!

tra i vegetali maggiormente utili a contrastare i segni dell'invecchiamento. Inoltre,

RICETTA DELLA "PIZZA PRIMAVERA"

Anche un piatto tanto amato come la pizza può trasformarsi in un trionfo di primavera! Asparagi verdi, pinoli, pomodorini gialli ed il profumato pesto di basilico genovese sono gli ingredienti di questa "Pizza Primavera". Tralasciando il procedimento per l'impasto della pizza, vi consiglio i seguenti ingredienti per la farcitura:

Dosi per la farcitura di una pizza

200 g asparagi verdi
100 g formaggio stracchino crescenza
50 gr di mozzarella fiordilatte
50 g pomodorini gialli
Pinoli q.b
1 cucchiaino di pesto fresco di basilico
Sale e pepe q.b.
Olio di oliva 10gr

Lavare gli asparagi ed eliminare la parte del gambo più coriacea; cuocere in poca acqua leggermente salata per 5/6 minuti.

Scolare il tutto e raffreddare velocemente in acqua fredda, per bloccare la cottura e preservare il colore. Al momento della cottura della pizza stendere ogni panetto con i polpastrelli delle dita partendo dal centro. Potete lasciare il bordo un po' più gonfio di circa 1 cm, quello è il famoso "cornicione" della nota pizza napoletana (che in cottura si gonfierà) oppure se volete una pizza romana (più sottile) basterà schiacciare anche i bordi.

Cospargere i formaggi tralasciando il bordo e distribuire sulla superficie gli asparagi, i pinoli e i pomodorini gialli, regolare di sale e pepe ed aggiungere un filo di olio evo. Posizionare la pizza nel forno già caldo e controllare la cottura.

Si tratta di un vero e proprio scrigno di nutrienti benefici: fibre vegetali, acido folico e vitamine (vit. A, vit. C, vit. E...), sali minerali, tra i quali il cromo, un minerale che permette di migliorare la capacità dell'insulina di trasportare il glucosio dal flusso sanguigno verso le cellule del nostro organismo. Gli asparagi sono inoltre ricchi di una sostanza denominata glutazione, utile a favorire la depurazione dell'organismo, migliorando la sua capacità di liberarsi di sostanze dannose; sono inoltre ricchi di antiossidanti, caratteristica che li rende



gli asparagi contengono elevati livelli di un aminoacido denominato asparagina, che costituisce un diuretico naturale, permettendo in questo modo all'organismo di espellere il sodio in eccesso.

Presentano un elevato contenuto di potassio, un sale minerale prezioso per la regolazione della pressione sanguigna e per il funzionamento dei muscoli, compreso il cuore.

Nell'organismo, dopo il consumo alimentare, si forma metilcaptano, sostanza che viene eliminata attraverso le urine, conferendo loro un caratteristico odore penetrante e sgradevole. Hanno proprietà depurative, ma sono anche ricchi di acido urico, per cui è sconsigliato il consumo a coloro che soffrono di disturbi renali, calcoli, prostatiti, cistite, gotta. Per finire, riducendo il ristagno di liquidi nei tessuti, sono indicati per chi vuole eliminare la cellulite!

Grande interesse è rivolto poi al loro elevato contenuto di Inulina (fibra solubile estratta da diversi vegetali che appartiene alla classe dei prebiotici, componenti alimentari non digeribili che stimolano la proliferazione di numerosi batteri benefici nel colon). Gli asparagi sono ortaggi

ipocalorici, 100 grammi apportano infatti solo 20 calorie al nostro organismo. Favorendo inoltre la depurazione e la diuresi, sono particolarmente indicati per chi segue un regime alimentare finalizzato alla perdita di peso. Sforzare la pizza agli asparagi e posizionare sulla superficie 1 cucchiaino di Pesto alla genovese e qualche foglia di basilico fresco. Servire ben calda per godere appieno dei profumi di primavera.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani
Biologa Nutrizionista