

Alimentazione

L'altra cucina
Insalatina esotica
a base di litchi
con senape e olio

Esse con i litchi, quei fruttini rossi (detti anche ciliegie della Cina, il continente di cui sono originari), che si sgusciano come un uovo sodo, ci preparassimo una bella insalatina di Natale? Di solito in queste festività i litchi possono comparire alla fine di pranzi e cene con qualche pretesa di esotismo. Ma se proprio vogliamo essere originali possiamo usarli come insolito ingrediente di una supervitaminica insalatina da servire come antipasto, leggero e stuzzicante.

Un'idea per prepararla potrebbe essere questa: sgusciare e tagliare a pezzetti una decina di litchi, liberati del grosso nocciolo. Mescolarli con una salsa preparata con succo di un'arancia, olio, aceto, una puntina di senape, sale e pepe e una bella manciata di insalata verde tipo soncino. Distribuire il composto ottenuto su fette di arancia private della scorza. Accompagnare con fettine di pane tostato.

Roberta Salvadori

La frutta fa bene Non solo al corpo ma anche alla mente



L'esperto risponde

alle domande dei lettori su argomenti di nutrizione all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/nutrizione

La frutta, come ormai sappiamo, è fondamentale per una dieta salutare e una recente revisione, pubblicata su *Nutrients*, riporta che i potenziali effetti benefici della frutta (consumata intera) vanno dalla protezione del colon, alla riduzione del rischio cardiovascolare, dalla prevenzione del diabete, al controllo del peso, dalla difesa da alcuni tumori, fino a un aumentato benessere psicologico, un minor rischio di depressione e una maggiore probabilità di invecchiare in salute.

Per spiegare i meccanismi che sottostanno a questi potenziali benefici, vengono citate la bassa densità energetica della frutta fresca (caratterizzata da elevato volume e relativamente poche calorie), l'ottimo contenuto di sostanze salutari quali potassio, vitamina C, polifenoli, carotenoidi e, prima ancora, la fibra.

«Sebbene la fibra sia priva

A confronto (valori per etto al netto degli scarti)

Frutta fresca	Fibra totale g	Fibra insolubile g	Fibra solubile g	Zuccheri g	Energia kcal
● Melagrana (chicchi)	5,7	4,1	1,6	12	81
▲ Pere	3,1	2,2	0,9	10	60
● Kiwi	3	2,2	0,9	9	61
● Arance	2,4	1,4	1	9,1	47
● Mele	2,4	1,7	0,5	10	52
Frutta secca					
▲ Fichi	12	8,8	3,7	50	275
▲ Datteri	7,5	6	1,5	72	300
● Prugne	7,5	5	2,5	37	250
● Uvetta	5	3,7	1,2	73	300

Adattato da: Dreher, M.L. *Nutrients*, 2018, volume 10, articolo n° 1833

Corriere della Sera

di valore nutrizionale — spiega Mariangela Rondanelli, direttore dell'Unità di riabilitazione a indirizzo metabolico, dell'Università di Pavia — l'assunzione di adeguate quantità è fondamentale per il benessere sia del corpo, e si sa, ma anche della psiche. Da un

punto di vista metabolico, la fibra, soprattutto quella solubile viscosa come la pectina (presente tra l'altro in mele e arance), può ridurre l'assorbimento del colesterolo e incrementarne l'escrezione fecale.

La fibra, inoltre, determina un aumento della sensazione

di sazietà e una riduzione della risposta insulinica, contribuendo alla prevenzione e terapia dell'obesità. Ancora, la fibra stimola la crescita di microrganismi probiotici (in grado di esercitare funzioni benefiche per l'organismo), favorendo l'equilibrio del microbiota intestinale. Ed è proprio questo effetto che lega il consumo di fibra con il tono dell'umore: l'intestino è infatti il nostro "secondo cervello" e un microbiota in salute, grazie anche all'assunzione di fibra, assicura una produzione adeguata di dopamina e serotonina, i due neurotrasmettitori che controllano il tono dell'umore».

Dagli studi citati nella revisione, giunge anche qualche spunto sul possibile utilizzo dei vari frutti.

Ad esempio due porzioni al giorno di prugne secche o kiwi sono utili per contrastare la stipsi; una mela, 15 minuti prima del pasto, riduce le calorie (del 15 per cento).

Dal canto loro uva e uvetta, proposte a volontà a un gruppo di bambini con un'età media di 10 anni, (attenzione: l'uva è pericolosa per i bambini piccoli, per il rischio di soffocamento) al posto di patatine fritte o biscotti al cioccolato, hanno permesso di dimezzare l'energia introdotta a merenda da 450 a 250 Kcal.

Carla Favaro Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricetta della salute

Macedonia di mele arance e mandorle

Ingredienti per 4 persone: una mela grande, tre arance, un pezzetto di melagrana, 25 g di uvetta sultanina, 30 g di mandorle sgusciate, succo di un limone, cannella in polvere

Preparazione: mettere l'uvetta, precedentemente sciacquata, in ammollo nel succo di un'arancia. Tagliare a pezzetti le altre due arance pelate al vivo (eliminando semi e «pellicine») e anche la mela ben lavata o sbucciata, bagnandola con il succo di limone. In una ciotola mettere la mela, le arance e le mandorle a filetti, irrorare con il succo di arancia con l'uvetta e amalgamare. Spolverizzare con un pizzico di cannella. Valore nutrizionale per porzione: proteine g 3, grassi g 4 (di cui saturi g 0,4), zuccheri g 21 energia kcal 127

Il commento

Questa macedonia può concludere il pasto ma anche fare da spuntino. Del resto, come ci ricordano le Linee guida per una sana alimentazione, gli alimenti del gruppo frutta e ortaggi, grazie alla loro grande varietà, consentono le più ampie possibilità di scelta in ogni stagione e devono essere sempre presenti a tavola a cominciare dalla prima colazione. Per la frutta, le porzioni consigliate nella giornata sono mediamente tre da 150 grammi l'una.



IN VACANZA TUTTO L'ANNO

Cinque sali di magnesio per combattere lo stress e promuovere il relax.

100 GIORNI DI TRATTAMENTO € 15,99

Il magnesio è un **antistress naturale**, contribuisce a ridurre stanchezza e insonnia, a mantenere ossa e denti sani, a ritrovare il buon umore.

- SENZA GLUTINE
- VEGAN

Eccellente rapporto qualità/prezzo: 100 tavolette con il 100% della dose giornaliera raccomandata.

Formula ad alta biodisponibilità con cinque sali di magnesio: magnesio ossido, magnesio ascorbato, magnesio citrato, magnesio gluconato, magnesio succinato.

SCOPRI OLTRE 260 INTEGRATORI NELLE MIGLIORI FARMACIE, ERBORISTERIE E PARAFARMACIE OPPURE SU longlife.com

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituto di una dieta variata e vanno utilizzati seguendo uno stile di vita sano ed equilibrato. Non eccedere la dose giornaliera raccomandata.

Avvertenze: durante la gravidanza e l'allattamento è opportuno sentire il parere del medico. Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi.

DAL 1985 ALLEATI DELLA SALUTE NATURALE

Mangiare più «verde» aiuta a risparmiare acqua E protegge l'ecosistema

Chi cambia le abitudini e inizia a mangiare più frutta e verdura fa bene alla sua salute (si veda articolo sopra) e pure all'ambiente, contribuendo a risparmiare una risorsa fondamentale: l'acqua. Lo dimostrano i dati raccolti dal Joint Research Centre della Commissione Europea - Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale, pubblicati su *Nature Sustainability*. I ricercatori hanno analizzato in oltre 43 mila aree di Francia, Regno Unito e Germania i consumi alimentari dei cittadini e l'impronta idrica (il consumo di acqua complessivo per produrre i cibi); quindi, hanno ipotizzato che cosa accadrebbe se tutti aumentassero la dose di vegetali. Si è così visto che un'alimentazione salutare che contenga anche carne (ma in quantità moderata) permetterebbe di ridurre l'impronta idrica dall'11 al 35 per cento; con un'alimentazione sana che includa il pesce al posto della carne, il vantaggio salirebbe al 33-55 per cento, come con una dieta esclusivamente vegetariana.

Si tratta dello studio più dettagliato mai condotto sull'argomento e senza dubbio offre materia di riflessione perché ci ricorda che mangiare ha un impatto consistente non soltanto sulla salute, ma anche sull'ambiente. Nel nostro Paese il 30 per cento dell'impronta ecologica totale, e cioè il consumo di territorio e risorse, è connesso a produ-

zione e consumo di cibo. «Gli alimenti di derivazione animale — scrivono gli autori — sono quelli che richiedono il maggior consumo di acqua per essere prodotti; in generale la dieta degli europei è molto ricca di carne, che dovrebbe perciò essere ridotta, così come gli zuccheri o i grassi di derivazione animale a favore di una dieta più «verde». Un cambio verso un'alimentazione più ecosostenibile è necessario, perché l'impatto sul pianeta degli allevamenti intensivi è negativo e anche nei Paesi non occidentali sta cre-

Equilibrio

Non serve dire addio del tutto alla carne. Basta moderarne il consumo

scendo moltissimo la richiesta di prodotti animali».

Non serve dire addio del tutto alla carne: apporta nutrienti importanti. Basta limitarne il consumo (4-5 porzioni settimanali fra carne rossa, bianca e salumi) per mitigare anche gli effetti sull'ecosistema. Da ricordare che per produrre le carni italiane viene utilizzato circa il 25 per cento di acqua in meno rispetto alla media internazionale grazie all'efficienza del sistema che per esempio concentra gli allevamenti dove c'è più acqua disponibile: attorno al Po.

Alice Vigna

© RIPRODUZIONE RISERVATA