

Superfood

Energia e benessere
a portata di piatto

CINZIA TRENCHI



Introduzione

Peperoncino, uova, olio extravergine di oliva, farine, aglio e pepe: ecco alcuni ingredienti "indispensabili" che possiamo trovare normalmente nelle cucine, protagonisti di innumerevoli preparazioni che fanno parte della nostra cultura alimentare, che ora scopriamo essere in grado, assieme ad altri, di fare la differenza! Cibo e salute, mai come oggi, rappresentano un argomento di attualità trasversale: essa coinvolge chiunque sia un po' attento al proprio benessere ed è così che il cibo si trasforma in alleato e, soprattutto, possiamo mangiare pensando di migliorare la qualità della nostra vita! Si arriva in questo modo al concetto di "superfood", ma di cosa si tratta esattamente? Forse di cibi dalle proprietà esasperate? Biologicamente modificati? Assolutamente no. I nuovi orientamenti spingono, anzi, verso alimenti sempre più sani, possibilmente derivati da coltivazioni biologiche, di stagione, colture che seguono i ritmi naturali della rotazione terrestre e, grazie, proprio alla spinta naturale, si arricchiscono delle proprietà intrinseche dell'alimento. I superfood sono proprio e semplicemente questo: cibi che la natura ha potenziato fornendo il nutrimento adeguato per l'adattamento naturale ai vari momenti dell'anno. Il pomodoro fresco e acquoso, per esempio, è perfetto per il caldo, così come tutti gli ortaggi e i frutti estivi che aiutano a sopportare le temperature roventi, mentre cavolo, rape, patate, legumi (poveri di acqua) sono perfetti per fornire energia nei mesi invernali.



AGLIO

Pianta erbacea annuale, ricca di proprietà utili al benessere, è un bulbo la cui presenza in cucina è in grado di rendere appetitosa qualunque pietanza. È un superfood capace di aiutare in caso di piccoli disturbi derivanti da pressione alta o colesterolo in eccesso, ma è anche un prezioso alleato per tosse e catarro, un antinfiammatorio in senso lato. Concorre al riequilibrio della flora batterica e ostacola la formazione dei radicali liberi. Oltre a essere un magnifico ingrediente per molte ricette, i suoi bulbi possono essere macerati in acqua e miele per ottenere uno sciroppo utile anche per abbassare la temperatura corporea.



BULGUR

Il bulgur è il frumento integrale spezzettato, che è facile trovare in commercio sia cotto al vapore sia crudo; ha le stesse caratteristiche del grano in chicchi ed è semplice da preparare in casa. Energetico, è più nutriente dei prodotti a base di grano raffinato come farine, pasta, ecc. È un ingrediente perfetto per sfornati, crocchette, zuppe e insalate. Il chicco contiene calcio, magnesio, potassio, fosforo, zinco, vitamine del complesso B, A, E, K, D, PP. Fornisce circa 319 calorie ogni 100 grammi, ma è vietato ai celiaci per la presenza di glutine.



AVENA

Appartenente alla famiglia delle Graminacee, l'avena è rinfrescante, diuretica e contiene molte più proteine rispetto agli altri cereali: è quindi indicata per vegetariani e vegani. Per le sue proprietà energetiche, è preferibile mangiarla in inverno. L'avena contiene minerali quali potassio, calcio, magnesio, fosforo, zinco, ferro; vitamine B1 e B2, PP, D e carotene. In commercio si può trovare in farina e flocchi, entrambi perfetti per preparare biscotti, torte, pane, zuppe e minestre. Dal sapore piacevole e dolce, è un alimento perfetto per sostenere l'impegno scolastico dei bambini e il lavoro intellettuale in genere.



BIETOLA

Questa pianta erbacea, che appartiene alla famiglia della barbabietola rossa, è ricchissima di acqua e poco calorica (soltanto 17 calorie ogni 100 grammi). Estremamente digeribile, aiuta a regolare l'attività intestinale, grazie alla clorofilla concorre a proteggere l'organismo contro le malattie tumorali ed è inoltre diuretica. La bietola contiene niacina, acido folico e retinolo in gran quantità, vitamina C, vitamina E e minerali quali ferro, calcio, sodio, potassio e fosforo. Le piccole foglie crude sono ottime in insalata; è una verdura ideale appena scottata e insaporita con aglio e peperoncino o come ingrediente per torte salate e sfornati.



Cavolfiore e rapa con acciughe e capperi



Persone



Difficoltà



Preparazione
10 minuti



Cottura
15 minuti

200 g di cavolfiore - 1 rapa - 4 filetti di acciughe -
10 capperi sott'olio - rosmarino a piacere - 1 spicchio di
aglio - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g circa)
- 2 cucchiaini di aceto (25 ml circa) - foglie di cavolo già
lavate per decorare - sale

1. Mondate e lavate il cavolfiore. Lavate e pelate la rapa, poi tagliatela a fettine e mettetela a stufare delicatamente in una padella antiaderente con il rosmarino e quattro capperi.
2. Salate subito affinché l'ortaggio rilasci più facilmente i liquidi e cuocia meglio. Se necessario, aggiungete un poco di acqua versandola con il cucchiaino.
3. Quando la rapa risulterà morbida, unite due filetti di acciuga spezzettati e il cavolfiore; mescolate, lasciando sul fuoco coperto per 5 minuti a fiamma bassa. Togliete dal fuoco e disponete in piatti ricoperti con le foglie di cavolo.
4. Preparate un condimento, tritando l'aglio, sei capperi, le acciughe avanzate, l'olio e l'aceto. Distribuite la miscela sulle verdure e servite.



Crema di broccoli



Per 2 persone



Difficoltà



Preparazione
10 minuti



Cottura
5-10 minuti

300 g di inflorescenze di broccoli - 200 g di crema di avena - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g circa) - 1 cucchiaino di pepe rosa - sale

1. Mondate i broccoli, lavateli e cuoceteli al vapore per circa 5 minuti o anche più, a seconda del vostro gusto personale.
2. Frullateli insieme alla crema di avena, conditeli con sale, pepe rosa e olio.
3. Ripassate la crema sul fuoco, se vi piace bollente, o servitela anche a temperatura media. La crema si presta a essere mangiata sia al cucchiaio sia su cialde salate, pane tostato o tortine di mais.

