

natural
FOOD

A CURA DI
GIORGIO CALABRESE
Docente universitario di Dietetica e nutrizione umana, Presidente del Cnsa (Comitato nazionale per la sicurezza alimentare). Insieme alla moglie Caterina ci spiega ogni mese le regole di una cucina che mette la salute al primo posto. Il suo sito è www.gcalabrese.it
CATERINA CALABRESE
Tecnologa alimentare

LA DOMANDA

L'acqua fredda fa male?

La congestione è un disturbo dovuto, quasi sempre, a un repentino sbalzo termico durante la digestione, che si blocca. Bevande ghiacciate, colpi d'aria fredda, bagni in mare dopo un pasto spingono il cervello a dirottare il sangue verso di sé, per stabilizzare la temperatura corporea.

CUCINA SANA

Cibi freschi più a lungo

Quando e come riporli in frigorifero, le regole per preservarne i nutrienti e altri consigli antispreco

In estate, caldo e umidità rendono più difficile conservare gli alimenti, specie frutta e verdura. Ma, per mantenerne inalterato l'apporto di vitamine e minerali, basta seguire poche regole.

Sono pochi i frutti e gli ortaggi che resistono fuori dal frigorifero. Ananas, banane e melone non durano più di 48 ore. I pomodori vanno conservati a temperatura ambiente, dato che il freddo ne blocca la maturazione, modificandone il sapore. Così, anche aglio e cipolle, che con l'umidità tendono a germogliare, e patate, che col freddo producono una sostanza che le rende verdi.

Tutti gli altri vanno riposti in frigo, nei cassetti situati nella parte bassa o sui ripiani più alti, dove la temperatura è superiore, lasciando gli altri ad alimenti come carne e formaggi. Sacchetti di carta e contenitori di vetro sono l'ideale per conservarli, mentre le buste di plastica, che favoriscono la formazione di condensa, andrebbero e-



StockFood/La Camera Chiara

vitate. Solo le insalate si possono conservare in panni puliti e umidi. Le carote, invece, contengono zuccheri che possono fermentare, quindi vanno tenute al riparo dall'umidità, che può deteriorarle in fretta. Oppure pelate e conservate a tocchetti, coperte d'acqua, in contenitori di vetro. Per evitare sprechi, infine, le eccedenze di frutta si possono trasformare in frullati, o nella classica macedonia, che ne mantengono le proprietà, a patto di non esagerare con il succo di limone, che le macera. Marmellate e composte, invece, con la cottura azzerano la quota di vitamine B e C.

BUONE ABITUDINI

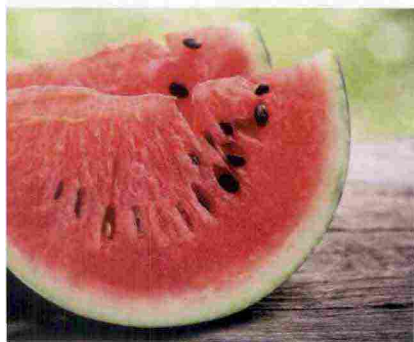
L'anguria

Ricca di acqua e vitamine, depura ed è un ottimo alleato contro la stanchezza

L'anguria è uno tra i frutti più dissetanti. È costituita da acqua per più del 93 per cento e fornisce pochissime calorie: solo 16 per 100 grammi. Inoltre, con soli 3,7 grammi di zuccheri per etto, è un'ottima alleata nelle diete ipocaloriche. L'anguria è fonte di provitamina A e vitamine C e del

gruppo B, e sali minerali, soprattutto potassio, fosforo e magnesio. L'attività depurativa dell'anguria è direttamente correlata a quella diuretica, anche grazie alla presenza di potassio, il minerale che stimola l'escrezione urinaria dell'organismo e favorisce l'eliminazione delle scorie in eccesso.

Possiamo certamente considerarlo un frutto che riequilibra l'idratazione, necessaria nei mesi di grande calura, oltre che un ottimo rimedio naturale contro la stanchezza. Anche perché, frullata e surgelata, mantiene inalterate le sue proprietà, e può, quindi, diventare un sano sorbetto.



I PRODOTTI DEL MESE



La tisana speziata si può bere anche tiepida o fredda. Contiene curcuma, antinfiammatoria e antiossidante, anice e finocchio, che favoriscono la digestione, cardamomo, che stimola il metabolismo. Tutti bio.
• Tisana detox bio Feel New, Pukka (4,29 euro).



Le capsule compostabili contengono caffè dalle note di cioccolato, coltivato nel Salvador a un'altezza superiore ai 1.200 metri. Una volta riciclate, diventeranno concime naturale per i suoli.
• Capsule El Salvador, Caffè Corsini (3,30 euro).



Sostenibile, etica, prodotta con energia verde e pagata il giusto ai produttori. È la Pasta dei Consumatori, creata in base alle richieste espresse da più di 3.500 acquirenti, e raccolte dal movimento che li rappresenta, *Chi è il padrone?*
• Pasta dei Consumatori, Sgambaro (1,07 euro).



Le noci di Sorrento sgusciate, perfette come snack o per tante ricette, sono prodotte in base ai principi di Qualità etica. Ai coltivatori viene garantito un reddito minimo, che assicura la copertura dei costi e un equo profitto.
• Noci Qualità etica Caruso, Euro Company (4,99 euro).



Preparare Spritz, Mojito e Negroni non è difficile, ma il rischio di scivolare con l'alcol c'è. Per gustarli a casa tua, aggiungendo soltanto ghiaccio, arancia o menta, ci sono i cocktail già pronti, nelle giuste proporzioni, con gradazione pari a 5,5.
• Mojito Choose, Ponte 1948 (6,90 euro).