

# A proposito di verdure di stagione, la conoscete la Spingitora?

La Spingitora è un'antica tradizione in uso in Puglia. In pratica durante il pasto, senza doverlo chiedere, viene portato a tavola un piatto misto di verdure di stagione. Verdure fresche non condite che, come dice la parola, 'spingono' a mangiare ancora.

La storia sembra far risalire questa consuetudine agli Spagnoli, che, a loro volta, l'hanno ereditata dai paesi Arabi. A parte le origini, amando molto le verdure, io trovo che questa tradizione vada diffusa e condivisa.

La cosa importante, nella scelta delle materie prime, è la stagionalità e la provenienza. E' consigliabile quindi fare attenzione negli acquisti, per salvaguardare la nostra salute e per aiutare l'agricoltura italiana.

## **Ma perché si raccomanda di mangiare più verdure?**

*Facciamo un breve ripasso.*

- Sono un'ottima fonte di vitamine, sali minerali e antiossidanti.
- Nei mesi caldi, con la perdita di liquidi, ci aiutano a idratarci.
- Sono una buona fonte di carotenoidi: pigmenti vegetali con proprietà antiossidanti. Quest'ultimi, neutralizzando i radicali liberi prodotti in eccesso dall'organismo, evitano che queste molecole danneggino le membrane delle cellule sane e il loro DNA.
- Numerosi studi hanno confermato che un'alimentazione

ricca di verdure è indice di buona salute. Nelle popolazioni che ne fanno abbondante consumo l'incidenza di malattie tumorali è nettamente inferiore.

- Meglio crude o cotte? E' una questione di gusto. Comunque sia, mangiandole crude si evita di perdere delle vitamine.

Concludo con un ultimo consiglio. Le verdure crude vanno a braccetto volentieri con il **Pinzimonio**: una miscela ottenuta amalgamando buon olio extravergine di oliva, sale, pepe, buon aceto o eventualmente del limone.

Un piatto fresco e leggero perfetto in ogni stagione, che consiglio ai miei amici ristoratori di portare sempre a tavola!

Prodotti	Mesi											
	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Asparagi			🌿	🌿	🌿	🌿						
Bietole	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
Broccoletti	🌿	🌿	🌿						🌿	🌿	🌿	🌿
Carciofi	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷					🍷	🍷	🍷
Carote	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕	🥕
Cavolfiori	🥦	🥦	🥦	🥦						🥦	🥦	🥦
Cetrioli						🥒	🥒	🥒	🥒			
Cicorie	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿
Cime di rapa	🌿	🌿										🌿
Cipolle				🧅	🧅	🧅	🧅					
Fagiolini					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃			
Finocchi	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬					🥬	🥬	🥬
Insalate	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬	🥬
Melanzane						🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	
Peperoni						🌶️	🌶️	🌶️	🌶️	🌶️		
Pomodori						🍅	🍅	🍅	🍅	🍅		
Radicchi	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Ravanelli												
Rucola				🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	
Spinaci	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿				🌿	🌿	🌿	🌿
Zucchine						🥒	🥒	🥒	🥒			
Zucca	🍠	🍠						🍠	🍠	🍠	🍠	🍠

Fonte: 'Cibi che fanno bene, cibi che fanno male' – Tom Sanders docente di nutrizione e dietetica King's College University of London