

# 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