

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	🍷	🍷						🍷	🍷	🍷	🍷	🍷

docente di nutrizione e dietetica King's College University of London