

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