

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