



Dopo i consigli per i ragazzi in crescita parliamo di uno dei primi fiori della stagione, un alimento super depurativo: **il Carciofo**

Sono particolarmente indicati nelle diete dimagranti per il loro basso contenuto calorico oltre che molto ricchi di fibre e di minerali, mentre relativamente basso il contenuto di sodio. Hanno effetti diuretici e migliorano i disturbi della digestione e del fegato grazie alla cinarina che stimola la secrezione di bile e aumenta l'eliminazione di colesterolo, hanno effetti antiossidanti e protettivi del fegato. Vengono utilizzati nella medicina naturale per combattere nausea, intossicazioni, stitichezza e flatulenza. La loro attività depurativa, derivata dall'azione sul fegato, sul sistema biliare e sul processo della digestione, fa sì che estratti di carciofo vengano usati per dermatiti legate ad intossicazioni, artriti e reumatismi.

Il carciofo crudo tagliato a fettine sottili e condito con olio extravergine di oliva e con succo di limone esprimerà la sua massima proprietà nutrizionale svolgendo un'azione protettiva sul fegato. Non dimentichiamoci di buttar un occhio al passato e farci raccontare dalle nostre mamme ciò che le nostre nonne preparavano per il cambio di stagione per la salute della famiglia: acqua di foglia di carciofo, depurativo eccellente! Per rimanere sull'aspetto della forma corporea e il piacere di ritrovare la forma, anche il carciofo nelle diverse modalità di preparazione può contribuire a rimodellare la figura del corpo:

- una mozzarella e un paio di cuori di carciofo crudo in carpaccio e una ciotolina di fragole al limone
- un carciofo lessato condito con patate lesse ed olio extravergine di oliva e una mela cotta può aiutare il corpo a riprendere vigore dopo un'intossicazione
- in caso di insonnia ottimo l'impiego del carciofo soffritto in padella in aglio e olio abbinato ad un piatto di riso

basmati o integrale alle erbe aromatiche e una mela cotta

ma se provaste il carciofo nella modalità in pastella associato ad un piatto di straccetti ed un bel frutto o un piatto prosciutto crudo, un carciofo fritto dorato e macedonia...pensereste che ciò possa essere inserito in un percorso di diminuzione del peso? ...ebbene sì il corpo se ben stimolato, con gusto, sani ingredienti e modalità di preparazione diverse, nonché giusta quantità, è gratificato e ricevendo un po' di tutto non si addormenta ma al contrario stimolato, lavora meglio!!!

Piccole regole per una frittura con grandi risultati

- usare olio extravergine di oliva scaldare l'olio extravergine di oliva a 170°C, non oltre il fumo acro che le alte temperature generano è acroleina, sostanza tossica se viene respirata
- immergere gli alimenti nell'olio in piccole quantità per evitare che si abbassi il grado di cottura con eccessive pietanze la cui temperatura è più fredda
- cuoci le pietanze fino a che il colore non inizia a cambiare, troppo cotte o peggio ancora bruciacchiate l'acrilamide che si forma è tossica
- scola e asciuga l'olio in eccesso, meglio con carta paglia, comunque non con carta assorbente colorata, i coloranti potrebbero essere assorbiti
- aggiungi sale o meglio ancora erbe aromatiche e spezie ricche di antiossidanti
- se all'olio di frittura si aggiungiamo delle erbe aromatiche o dei grani di curcuma questi riducono l'ossidazione dell'olio grazie al mix di antiossidanti che contengono.