

In questa serata gli Chef prepareranno per voi dei piatti speciali con ingredienti preziosi per la salute. Eccone descritti alcuni con le loro proprietà

ZENZERO

(*Zingiber officinalis*), è una pianta perenne eretta con grossi rizomi tuberosi. Utilizzato per le sue proprietà carminative promuove l'eliminazione dei gas e allevia gli spasmi intestinali, rilassando e calmando l'intestino. Ha inoltre un'azione antiossidante ed antinfiammatoria, utilizzato anche per il trattamento della nausea gravidica. Fra le varie opzioni lo zenzero può essere utilizzato con la frutta fresca, i succhi (in particolare pompelmo, carota e mela) e come infuso (tè allo zenzero).



SEMI DI LINO

(*Linum usitatissimum*) utilizzato come alimento da oltre 5000 anni. Fonte eccellente di omega-3 (acido grasso essenziale Alfa-linolenico) come pure di fitoestrogeni (lignani). Ricchi di fibre, magnesio,



potassio, manganese oltre che di fosforo ferro e rame. Il sapore è terroso con una sottile punta di nocciola. I semi interi sono delicatamente croccanti; in genere si consumano macinati perchè si migliora l'assimilazione del contenuto nutritivo.

CARDAMOMO

(*Elettaria cardamomum*)
pianta perenne con azione carminativa, digestiva e stimolante.

E' un prezioso aromatizzatore per preparazioni medicinali a base di erbe per indigestione e flatulenza.

In cucina esalta il sapore di vari tipi di zucca, delle patate, dei prodotti di pasticceria e di molti altri cibi, spesso è associato a cumino e coriandolo.



CURCUMA

(*Curcuma longa*)
contiene curcumina, un pigmento giallo che ha dimostrato svolgere un attività antinfiammatoria ed antiossidante in numerosi studi scientifici. La curcuma è l'ingrediente principale del curry e nella preparazione dei piatti per favorire l'assorbimento del principio attivo va miscelata con una piccola dose di pepe nero.



TOPINAMBUR,

si tratta di un tubero commestibile ricco di inulina, un amido che aiuta a controllare il livello di zuccheri nel sangue, quindi risulta benefico per i diabetici. Inoltre l'inulina promuove la crescita dei bifidobatteri intestinali fondamentali per mantenere l'equilibrio della microflora intestinale. Ha un sapore e retrogusto dolce simile a quello dei carciofi.



SEMI DI SESAMO

(*Sesamum indicum*) è ricchissimo di sostanze nutritive tra le quali magnesio, ferro, zinco e calcio ed in particolare i lignani (sesamina) con proprietà antiossidanti.

I semi di sesamo si trovano essiccati con buccia, bianchi e senza buccia, tostati o ridotti a crema (tahin) o farina. I semi con buccia sono i più consigliati perchè il rivestimento protegge e mantiene stabile l'olio all'interno.



La combinazione dei diversi alimenti del regno vegetale occasionalmente, con alcuni cibi animali, consente a chi cucina di trasformare le varie sostanze per ottenere sapientemente semplici elementi quali il tempo, acqua (cereali, verdura, frutta) con minerali e, la qualità di energia desiderata, dosando e fuoco.



Opuscolo curato dalla D.ssa Giancarla Monticelli
(Biologa in collaborazione con l'Associazione Oltre la Ricerca
Nutrizionista)

mail: gicarla@libero.it

mail: info@oltrelaricerca.org