

“L'insalata non è buona né bella, se vi manca la lattughella.”

Pianta erbacea molto comune, la lattuga appartiene alla famiglia delle Asteracee e viene coltivata soprattutto per il consumo in insalata. È curioso sapere, poi, che il nome deriva dal liquido lattiginoso e lievemente amarognolo che fuoriesce dalla base del cespo, quando viene reciso.

La lattuga è ricca di acqua, di sali minerali (soprattutto potassio, calcio, fosforo, magnesio, rame, ferro e zinco) e di vitamine (in primis vitamina A, ma anche vitamine del gruppo B, E, K, C e J). Le foglie più scure sono ricche in acido folico, vitamina B9, carotenoidi (soprattutto beta-carotene).

La presenza di potassio fa sì che la lattuga sia di sostegno al cuore e all'apparato cardiovascolare. Il rame e il ferro risultano sono fondamentali per la produzione di globuli rossi, mentre il beta-carotene, potente antiossidante presente anche nelle carote, è utile per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo LDL.

L'apporto di fibra di questa insalata va a sostenere la funzionalità intestinale, favorendo il processo digestivo e l'espulsione delle feci. Il buon contenuto di vitamina A, unitamente a quello di zeaxantina, un importante carotenoide, sono " " per gli occhi e svolgono un'azione protettiva.

Inoltre, l'elevata percentuale di acqua fa sì che la lattuga abbia importanti proprietà diuretiche, poiché stimola l'eliminazione dei liquidi in eccesso tramite l'urina.



"Verdi, piccoli e gustosi.. i piselli."

I piselli sono legumi che possono essere consumati sia freschi sia secchi e sono molto versatili.

Si abbinano cioè a riso, orzo, farro e agli altri cereali, ma sono ottimi anche come contorno per secondi di carne e pesce. Meno ricchi di amido rispetto ad altri legumi, i piselli risultano più digeribili e possono essere consumati anche da chi, soffrendo di colite o meteorismo, fa fatica a mangiare fagioli e ceci.

I piselli freschi contengono ferro, fosforo, calcio, potassio, vitamina A, vitamina B1, vitamina C, vitamina PP. I piselli secchi contengono principalmente ferro, magnesio e zinco e sono più calorici rispetto a quelli freschi; grazie alle loro caratteristiche sono utili in caso di stitichezza.

I piselli contengono fitoestrogeni, sostanze simili agli estrogeni femminili; per questo motivo possono essere validi alleati contro i sintomi della menopausa. I piselli sono usati in cucina, ma anche in cosmesi, dove vengono impiegati nella preparazione di maschere per la pelle rassodanti e tonificanti.





"Dell'estate siamo protagonisti, noi dell'orto siamo gli artisti: i peperoni."

I peperoni sono gli ortaggi estivi per eccellenza. Caratterizzati dai colori tipici di questa stagione, non sono solo gustosi ma anche ricchi di effetti benefici.

Notevoli le loro proprietà antiossidanti, dovute all'alto contenuto di vitamina A, C e betacarotene, e quelle diuretiche e depurative.

Il peperone è anche molto ricco di sali minerali, in particolare di potassio, e per questo un perfetto alleato della salute dell'apparato cardiocircolatorio. Grazie all'alto contenuto di fibre, i peperoni possiedono proprietà lassative e aumentano il senso di sazietà.

Le proprietà nutrizionali di questo alimento sono sorprendenti e purtroppo poco note. Non tutti sanno, infatti, che il peperone crudo contiene più vitamina C di un qualsiasi agrume e ben il doppio del kiwi. Nel peperone sono presenti anche altre vitamine importanti, come quelle del gruppo B e, soprattutto nel peperone rosso, la provitamina A o Betacarotene.

Dal colore del frutto dipende la presenza più o meno rilevante di carotenoidi e polifenoli. Il peperone rosso ne contiene molti di più rispetto a un peperone verde. A questi composti antiossidanti si aggiungono altri carotenoidi (la capsantina, pigmento liposolubile responsabile del colore rosso/arancione, e il licopene) e polifenoli dagli effetti protettivi contro i tumori e le patologie cardiache, cioè la luteolina e la quercetina.

La violaxantina è un altro carotenoide antiossidante presente particolarmente nei peperoni gialli. Nel peperone sono presenti anche molti sali minerali, principalmente potassio, ma anche ferro, fosforo, sodio e calcio. La buona quantità di fibra e di acqua ed una ridotta presenza di zuccheri fanno del peperone un ortaggio ipocalorico dal lieve effetto lassativo.