

18 Maggio 2015

Barba di frate, per rimettersi in forma con gusto

Saziante, ricca di vitamine e povera di calorie, è l'ortaggio ideale per depurarsi e ritrovare la linea in attesa dell'estate



Proprietà degli alimenti

Ricca di vitamine e sali minerali, ma povera di calorie. La barba di frate, o agretti, si candida come ortaggio ideale per i menù (e le diete) di primavera. Le sue foglie filiformi ricordano l'erba cipollina, ma si distinguono perché più sottili, piatte e succose. Il colore verde brillante lo devono alla clorofilla, mentre il nome lo prendono dal sapore acre e pungente. Ma che siano chiamati agretti, barba di frate, oppure lischi, liscari, riscoli, rospici o senape dei monaci, si tratta sempre di **giovani piantine di *Salsola soda*, una pianta** che cresce nelle aree mediterranee e si usa in cucina **da marzo fino all'inizio di giugno**.

La barba di frate è dunque leggera e ricca di sostanze come potassio, caroteni, vitamina C e B3 e soprattutto calcio. La sua composizione nutrizionale la rende **diuretica e depurativa**, ma anche **rimineralizzante**. Grazie al contenuto di sali minerali e clorofilla, facilita l'eliminazione delle scorie, **depurando il sangue** da colesterolo e trigliceridi. È un alimento saziante, regolatore dell'assorbimento lipidico e moderatore dell'indice glicemico; ecco perché è adatto nelle diete per rimettersi in forma.

Per sfruttarne al meglio le proprietà, l'ideale sarebbe **consumarla ogni giorno per un mese**, scottata velocemente o al vapore. Questi ortaggi sono ricchi anche di **folati**, importanti vitamine del gruppo B, che favoriscono l'assorbimento dei nutrienti da parte dell'organismo. Per **evitarne il più possibile la dispersione** insieme alle altre vitamine e sali minerali, oltre agli accorgimenti di cottura [1], è meglio non tagliare le foglie di netto con il coltello ma spezzarle con le mani [2]. Pare infatti che la rottura casuale delle fibre vegetali attivi meccanismi enzimatici capaci di rendere i folati meglio assorbibili dall'organismo.

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/cottura-benessere.html?lookfor=cottura>

[2] <https://www.fondazioneveronesi.it/articoli/alimentazione/alimentazione-e-prevenzione-con-fondazione-veronesi-e-giro-ditalia-verdure-foglia-verde>