

30 Maggio 2013

Dieta per l'estate a base di Caroselli pugliesi

Il melone che si crede un cetriolo è l'ideale per mantenersi in ottima forma. Ha pochissime calorie ed è molto digeribile.



Puglia

Per affrontare l'estate in ottima forma possiamo consigliarvi una buona dose di Caroselli pugliesi [1]. Sulle tavole della Puglia ci sono da secoli, ma le loro importanti proprietà li rendono ormai appetibili a tutti. Questi ortaggi dalla personalità ambigua (meloni con "qualcosa" del cetriolo), appartenenti alla famiglia dei pepinidi, sono infatti l'ideale per un pranzo gustoso con pochissime calorie.

I Caroselli sono del tutto digeribili, ricchi di acqua, adatti a diete ipoglicemiche e a basso contenuto di sodio. Sono apprezzati anche per il loro gusto, mai amaro, che ben si presta per sfiziosità fresche e dissetanti. Tipici della Puglia, si mangiano crudi, in alternativa al più comune cetriolo, cosparsi di sale o in pinzimonio.

Si possono poi condire in insalate con pomodori, origano e cipolla fresca. Oppure infilarli nelle "cialledde" (le deliziose fette di pane raffermo condito tipiche della Puglia), accompagnati da purea di fave o più semplicemente mangiati tali e quali come rinfrescante spuntino.

Le loro preziose proprietà sono dovute anche ai terreni della Puglia centro-meridionale in cui sono coltivati: sia quelli profondi e argillosi sia quelli rossi tipici della zona interna. La raccolta inizia a fine maggio con i primi frutti immaturi e prosegue fino alla fine di luglio. In tempo perfetto, dunque, per i menù della stagione calda, fatti di poche calorie, tanta acqua e abbondante gusto.

foto: brunifia [2]

Potrebbe interessarti anche

Non chiamatelo cetriolo: la doppia faccia dei Caroselli pugliesi [3]

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/Sezione.jsp%3FidSezione%3D2621>

[2] <http://www.flickr.com/photos/brunifia/5860613442/sizes/m/in/photostream/>

[3] <http://www.territori.coop.it/territori/non-chiamatelo-cetriolo-la-doppia-faccia-dei-caroselli-pugliesi>