

14 Febbraio 2017

Zenzero, rafano e liquirizia: le radici dell'amore

Per un San Valentino piccante, provate a mettere a tavola tre sapori speziati e con note afrodisiache



Proprietà degli alimenti

Ci sono sapori capaci di stupire, altri sono perfetti per accendere una **serata romantica**. Lo insegnano anche i popoli antichi che già avevano intuito le virtù afrodisiache di certi cibi e spezie, ideali oggi sulla tavola di **San Valentino**. Ecco allora tre radici dal carattere forte che possono rendere più "piccante" una cenetta a due.

ZENZERO

Con il suo aroma caldo e intenso, lo zenzero sa stimolare la **circolazione** periferica e **alleviare le tensioni** di una giornata impegnativa. Grazie a queste proprietà il suo sapore piccantino si è conquistato un posto di rilievo tra gli **afrodisiaci naturali**. Nella medicina cinese, e in quella ayurvedica, pare che lo zenzero sia utilizzato sotto forma di decotto (e non solo) anche nell'ambito dei rimedi per combattere l'impotenza. Può allora diventare ingrediente di una **bevanda intensa**, magari centrifugato con limone o frutta, ma è ottimo anche per cucinare arrosti dal piglio esotico o insaporire pesce e zuppe. Meglio se **utilizzato fresco**, tritato sul momento. E se non dovesse funzionare come afrodisiaco, sarà comunque un toccasana per digestione e sistema immunitario.

Mai più senza zenzero [1]

RAFANO

Il rafano è prezioso per saper attivare le **energie dell'uomo** e stimolare il **desiderio femminile**. Proprio per queste sue virtù così "complete" pare fosse già apprezzato anticamente dagli Aztechi e dagli Arabi. Oggi è molto utilizzato nella cucina asiatica, ma anche in Italia ha le sue tradizioni [2], specialmente in **Basilicata** dove "nel mese di febbraio" diventa protagonista di pastasciutte, frittate e non solo. Il rafano si può consumare crudo, tagliato alla julienne o grattugiato su carni, verdure o zuppe. Sebbene sia alleato delle vie respiratorie e della digestione, è meglio **evitare eccessi**: potrebbe infiammare le mucose gastriche o le vie

urinarie. È inoltre sconsigliato per chi è in dolce attesa o soffre di ulcere o infiammazioni intestinali.

La piccante leggerezza del rafano [3]

LIQUIRIZIA

Meno note le proprietà della liquirizia che in Italia si coltiva largamente in Calabria e Abruzzo. [4] Il suo gusto dolce-amaro cela la virtù di stimolare la **circolazione periferica** con benefici che si estenderebbero anche alle prestazioni maschili. Oltre a stuzzicare i sensi, la liquirizia è ottima per concedersi una **pausa antistress**, magari abbinata a tè verde, ma è ideale anche come ingrediente da sperimentare tra i fornelli. A giovarne saranno anche fegato, stomaco e intestino. La liquirizia aiuta infatti a migliorare i disturbi dell'apparato gastrointestinale come stitichezza, lentezza digestiva e aerofagia. È utile inoltre per **regolare la pressione** quando è troppo bassa. Per questa sua proprietà, di norma se ne sconsiglia il consumo eccessivo a chi soffre d'ipertensione arteriosa.

Links

[1] <https://www.territori.coop.it/benessere/mai-pi%C3%B9-senza-zenzero>

[2] <http://www.territori.coop.it/territori/rafano-il-%E2%80%9Ctartufo%E2%80%9D-dei-poveri-anima-il-carnevale-lucano>

[3] <https://www.territori.coop.it/benessere/la-piccante-leggerezza-del-rafano>

[4] <http://www.territori.coop.it/territori/pazzi-la-liquirizia-andate-trovarla-ad-atri>