

14 Aprile 2017

## Come depurarsi con le erbe amare di primavera

È tempo di mettere nel piatto ortiche, tarassaco, rucola e puntarelle di cicoria per rigenerare l'organismo e cominciare una nuova stagione



Salute e bellezza

La primavera è arrivata ed è tempo di depurare l'organismo per prepararsi a una nuova stagione. In questo periodo non c'è nulla di meglio che portare in tavola le **erbe amare primaverili**, amiche del fegato e dalle proprietà altamente disintossicanti.

Si può cominciare dall'**ortica**: diuretica e alcalinizzante è ottima per il benessere delle vie urinarie, ma anche per la **depurazione del sangue**. L'ortica stimola inoltre la secrezione del succo pancreatico e aiuta la digestione, incoraggiando la motilità di stomaco e cistifellea. Oltre ad essere ricca di **acido folico**, contiene **ferro e clorofilla** che contrastano l'anemia; mentre l'apporto di silicio e calcio **rinforza ossa e capelli**. È una buona fonte di proteine: essiccata ne contiene fino a 35 g ogni 100 (percentuale vicina a quella della soia). Oltre ad insaporire risotti, zuppe e frittate, l'ortica si può consumare in decotti e infusi, ma anche cruda in insalata e centrifugata [1] per non disperderne le proprietà durante la cottura. Un accorgimento importante: non abbiate fretta di preparare l'ortica appena raccolta, perché perde le proprietà urticanti nell'arco di 12 ore.

### Metti un'ortica nel piatto [2]

Sulle tavole di primavera non può certo mancare il **Tarassaco** [3]: grazie alla presenza di vitamina B, migliora il metabolismo e la digestione; inoltre è ideale per la **depurazione del fegato** [4] e per **stimolare la diuresi**. Il Tarassaco si può gustare in un'insalata di stagione oppure accompagnato alle uova sode. Ottimo anche come **infuso o decotto** in cui si usano anche le radici dove si concentra l'azione coleretica (che aumenta la produzione di bile). Per **facilitare la digestione** ci si può dedicare alla **rucola** [5] che favorisce la produzione di succhi gastrici, ma anche l'eliminazione di liquidi e scorie. La rucola - che appartiene alla famiglia delle Crucifere, la stessa dei cavoli - è inoltre ricchissima di **vitamina C** (110 mg per 100 grammi)

a cui si aggiungono vitamina A e clorofilla.

### **Tarassaco: un depurativo naturale ideale in primavera [6]**

Infine, è ancora tempo di cicoria Catalogna e le cosiddette **puntarelle di cicoria** [7] chiamate anche cicoria asparago, cicoria spigata, cicoria frastagliata. Povere di calorie ma ricche di fibre, sali minerali (calcio, ferro e fosforo) e vitamine A e C, le puntarelle di cicoria hanno proprietà **depurative e remineralizzanti**, specie se assunte crude. Grazie ai principi aromatici, infatti, questi germogli stimolano la produzione di bile, facilitano la circolazione sanguigna e favoriscono la **digestione**. Anche **l'acqua di cottura**, magari addolcita con un po' di miele, può essere consumata per aiutare il lavoro del fegato. A crudo provatele invece nella tipica insalata di puntarelle alla romana [8].

### **Potrebbe interessarti anche**

Tre erbe per depurarsi [9]

---

### **Links**

[1] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c%E2%80%99%C3%A8-tra%E2%80%A6-frullato-e-centrifugato>

[2] <https://www.territori.coop.it/benessere/metti-un%E2%80%99ortica-nel-piatto>

[3] <http://www.territori.coop.it/territori/del-tarassaco-non-si-butta-niente-%C3%A8-l-oro-della-valcalda>

[4] <http://www.territori.coop.it/benessere/come-depurare-il-fegato-con-i-cibi-giusti>

[5] <http://www.territori.coop.it/benessere/segreti-e-propriet%C3%A0-della-rucola-l-erba-piccantina-dell-eterna-giovinezza>

[6] <https://www.territori.coop.it/benessere/tarassaco-un-depurativo-naturale-ideale-primavera>

[7] <http://www.territori.coop.it/territori/puntarelle-di-cicoria-il-gusto-amaro-protagonista-della-tavola-romana>

[8] <http://ricette.giallozafferano.it/Insalata-di-puntarelle-alla-romana.html>

[9] <https://www.territori.coop.it/benessere/tre-erbe-depurarsi>