

05 Marzo 2020

## La primavera rinnova la tavola con le primizie di stagione

Prodotti freschi e crudi per combattere la stanchezza stagionale. Dagli asparagi ai piselli fino alle carni più magre per alleggerire la dieta e dare una mano all'organismo



Contro la stanchezza

La primavera è alle porte e la tavola si arricchisce dei **prodotti di stagione** e specialità perfette per dare una **sferzata di energia** all'organismo. Durante il cambio di stagione è frequente accusare un fastidioso **senso di stanchezza** e sonnolenza perché, al pari del clima, cambiano anche le attività metaboliche. Non è un caso che tra marzo e aprile con l'arrivo dei **primi caldi**, anche il nostro corpo si prepari al cambiamento. Basti pensare al detto popolare "aprile, dolce dormire?", che nella sua semplicità ci ricorda quanto la natura segni il ritmo delle stagioni anche per l'uomo. Ma come fronteggiare questa stanchezza? Soprattutto con il **giusto riposo** e una **dieta sana** ed equilibrata, senza dimenticare di fare **attività fisica**. È importante dare le giuste energie all'organismo. La prima regola che bisognerebbe seguire è quella di fare una **ricca colazione** che comprenda carboidrati (servono!). Poi spazio ad **alimenti freschi e crudi**, frutta e verdura senza però trascurare le proteine. Meno grassi e più acqua per idratare il corpo sono una buona regola per rigenerarsi il più rapidamente possibile.

Le **verdure di stagione** non dovrebbero mai mancare dalla tavola di primavera: **asparagi, piselli freschi, ravanelli, finocchi, sedano** sono ottimi alleati perché stimolano la diuresi a scaricare le tossine in eccesso.

I **piselli freschi** possono essere gustati in svariati piatti, dalla zuppa all'insalata fino ai contorni più appetitosi. Contengono proteine, vitamina A in abbondanza, vitamina C e B6 oltre a sali minerali. Il loro **verde squillante** è dato dall'**alta percentuale di clorofilla**, che rafforza il sistema immunitario e ha proprietà antiossidanti e antianemiche.

Comincia anche la stagione dei gustosi asparagi. Bianchi o verdi questi ortaggi sono **ricchi di vitamine** (A, gruppo B, C, E, K), **minerali e proteine essenziali**. Con un apporto calorico di 41 kcal per 100 grammi danno un ottimo aiuto alla dieta. Grazie poi alla presenza dell'asparagina, un aminoacido presente in diverse

piante, gli asparagi sono **ottimi depurativi** per l'organismo.

Soprattutto l'asparago verde, croccante è saporito, può essere consumato crudo. Tagliato a fette sottili è infatti un ottimo ingrediente per una gustosa insalata o un raffinato antipasto.

Nel momento in cui la natura è in fiore anche la tavola si riempie di colori. L'insalata si può arricchire di **fiori eduli**, selezionati con attenzione però. **Primule, viole mammole, tarassaco** e anche le **margherite** di campo coltivabili anche in giardino sono ingredienti preziosi, che portano buon umore e delicati aromi in cucina. Contengono polline e nettare, zuccheri semplici, vitamine e sali minerali. Alcuni, come ad esempio la calendula e la malva, hanno doti antinfiammatorie e antiossidanti. Ci sono poi i **fiori di zucca**, interpretati in numerose ricette: ripieni e cotti al forno, pastellati, ingrediente di uno squisito piatto di pasta.

Per una dieta leggera alle verdure si possono unire specialità magre come la Bresaola e la fesa di manzo cotta. La **Bresaola della Valtellina Igp**, dal profumo leggermente aromatico e dal gusto dolce, è gustosissima adagiata su un letto di rucola e condita semplicemente con un filo d'olio extravergine di oliva e succo di limone. È un alimento ricco di proteine (31 grammi) e povero di grassi (poco più del 2%) e calorie (115 kcal per 100 grammi). Altrettanto adatta a una dieta povera di grassi è la **fesa di manzo cotta**. Simile al roast beef, tipico prodotto inglese, la fesa di manzo viene salata a secco con l'aggiunta di aromi naturali e rosmarino e successivamente cotta al forno. Proprio perché si tratta di un taglio di carne magro il sapore delle spezie non risulta intenso e la fragranza della carne resta inalterato. Può essere consumata fredda a fette sottili o calda a fette più spesse, magari accompagnata da salse dall'aroma pungente come quella a base di rafano.

Poi spazio alla frutta. A marzo si possono gustare le **ultime arance della stagione**, i kiwi e ancora mele e pere. Manca poco e la primavera porterà con sé anche le dolci fragole.

---