

KIWI: TANTE BUONE RAGIONI PER MANGIARLI

RICCHI DI ANTIOSSIDANTI, AIUTANO A PROTEGGERCI DAI RADICALI LIBERI, CONTENGONO INVECE POCHE CALORIE ED HANNO UN BASSO INDICE GLICEMICO, PER CUI I CARBOIDRATI CONTENUTI NEL FRUTTO (COSTITUITI SOPRATTUTTO DA FRUTTOSIO) VENGONO ASSORBITI LENTAMENTE DAL NOSTRO ORGANISMO. SONO INOLTRE RICCHI DI VITAMINA C E ACIDO FOLICO E SONO L'UNICO FRUTTO A CONTENERE L'ACTINIDINA, UN ENZIMA NATURALE CHE AIUTA A DIGERIRE LE PROTEINE. IL CONSUMO DI UN KIWI AL GIORNO COPRE AL 100% IL FABBISOGNO GIORNALIERO DI VITAMINA C. PROVATE ANCHE LA NUOVA VERSIONE A POLPA GIALLA.



DA COSA DIPENDE IL CONSUMO ECCESSIVO DI SALE?

Una ricerca pubblicata sul *British Journal of Medicine* e condotta da un team di cui fanno parte anche i ricercatori dell'Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare dell'Istituto Superiore di Sanità, ha dimostrato che il consumo di sale in Italia dipende sia dall'appartenenza geografica sia dal livello di istruzione. Ci sono infatti delle importanti differenze tra il consumo che si fa di questo condimento nelle regioni meridionali e in quelle settentrionali. In particolare in Sicilia, Calabria, Puglia e Basilicata il consumo medio si attesta oltre gli 11 grammi al giorno, contro valori inferiori ai 10 grammi in tutte le altre Regioni. "Questo studio ci fornisce indicatori importanti per la costruzione di strategie mirate di informazione e prevenzione delle malattie cardiovascolari" - afferma Walter Ricciardi, Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità. La ricerca ha evidenziato anche che le persone occupate in lavori manuali presentano un consumo di sale decisamente maggiore di coloro che sono impegnati in ruoli amministrativi e manageriali; così pure avviene, in relazione al grado di istruzione, per coloro che hanno conseguito soltanto il diploma di scuola primaria rispetto ai possessori di un diploma di scuola secondaria o di un titolo universitario. In conclusione: il consumo di sale in Italia è in media circa il doppio e quello di potassio largamente inferiore rispetto alle raccomandazioni dell'OMS. Il consumo di sale è significativamente maggiore negli strati di popolazione a più basso livello occupazionale e di istruzione, con una maggiore concentrazione al Sud.



FRUTTA E VERDURA PRIME IN CLASSIFICA

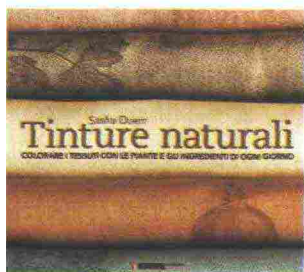
La spesa per la frutta e la verdura è diventata la prima voce del budget alimentare delle famiglie italiane. Lo afferma la Coldiretti che ha preso in esame i dati Istat degli ultimi quindici anni. Frutta e verdura rappresentano il 23% del budget destinato dalle famiglie all'alimentazione, ovvero 99,5 euro per famiglia al mese ed il loro consumo ha superato per la prima volta la carne, che deteneva il primato.

IL GUSTO DI COLTIVARE

Gli italiani hanno riscoperto il piacere di coltivare e raccogliere le verdure: lattughe, pomodori, piante aromatiche, zucchine, melanzane, piselli, fagioli, fave e ceci sono oggi coltivati non solo dagli anziani ma anche dalle generazioni più giovani.

VERDURE: BUONE DA MANGIARE E PER TINGERE

IN QUESTO VOLUME L'AUTRICE, SASHA DUERR, MOSTRA COME UTILIZZARE LE PIANTE (E GLI INGREDIENTI DI OGNI GIORNO) PER COLORARE I



TESSUTI. CON VARIE TECNICHE (DALLA TINTURA A FREDDO A QUELLA CON IL SOLE), I TESSUTI SI TINGONO DI TONALITÀ E SFUMATURE UNICHE. MA PERCHÉ UTILIZZARE LE PIANTE PER TINGERE LA STOFFA? PERCHÉ È UN METODO ECOLOGICO, SOSTENIBILE, DIVERTENTE ED ANCHE PIÙ FACILE DI QUANTO SI CREDA. FOGLIE DI FICO O MENTA, BUCCE DI CIPOLLE, FONDI DI CAFFÈ, BUSTINE DI TÈ, OLIVE, MORE... SONO TANTI GLI ELEMENTI NATURALI CHE SI POSSONO UTILIZZARE. L'AUTRICE SPIEGA OGNI TECNICA PASSO PASSO E PROPONE UNA GRANDE VARIETÀ DI PIANTE E INGREDIENTI DA CUI ESTRARRE I PIGMENTI PER COLORARE NUOVI TESSUTI O RINNOVARE I VECCHI VESTITI.

DA TERRE DI MEZZO EDITORE



MODENA BENESSERE FESTIVAL

LA FIERA DEL BENESSERE NATURALE DALL'ORIENTE ALL'OCIDENTE APRE LE PORTE AL MONDO VEG. TRA LE NOVITÀ DELL'EDIZIONE 2015, UN INTERO PADIGLIONE RISERVATO ALLE PROPOSTE CULTURALI E COMMERCIALI IN LINEA CON LA FILOSOFIA VEGANA. QUINDI RISTORANTI DEDICATI, CORSI DI CUCINA E PRODOTTI AD HOC, MA ANCHE ABBIGLIAMENTO CRUELTY FREE, PRODOTTI ECOLOGICI ED ECOCOMPATIBILI PER LA CASA E LA PERSONA, ED UNA ZONA "LIVE" IN CUI INCONTRARE CHEF ED AUTORI DI LIBRI SUL TEMA. LAST BUT NOT LEAST, LA TAPPA MODENESE DI THE CHINA STUDY TOUR, PREVISTA PER SABATO 14 NOVEMBRE, PER LA PRESENTAZIONE DEL FAMOSO LIBRO CHE HA RIVOLUZIONATO IL CONCETTO DI ALIMENTAZIONE E BENESSERE. A MODENA FIERE, IL 14 E 15 NOVEMBRE 2015.

Per info: www.modenabenessere.it



FRUTTA FRESCA

Consumare frutta di stagione è la scelta migliore per mangiare sano e risparmiare. Ma come riconoscere se la frutta è fresca e soprattutto alla giusta maturazione? Occorre prestare attenzione a colore, consistenza e profumo. Il colore deve essere quello giusto: in genere i frutti maturi hanno un colore acceso e uniforme. Anche la consistenza è un ottimo indicatore per capire se la frutta è matura al punto giusto, almeno per buona parte delle tipologie: un frutto troppo duro è ancora acerbo, mentre uno troppo molle ha superato il punto di maturazione e può avere anche un sapore sgradevole. Per quanto riguarda il profumo, ogni frutto ne ha uno tipico e un buon odore è in genere correlato ad un buon sapore. Un altro importante parametro per riconoscere se si sta acquistando frutta fresca è il picciolo: è importante che sia ancora attaccato al frutto, perché aiuta a proteggerlo dagli attacchi batterici. Se è verde e flessibile, vuol dire che il frutto è stato raccolto di recente, mentre un picciolo secco e raggrinzito indica un frutto più stagionato, con meno sapore e forse già in deperimento avanzato.

6 VEGETARIANA



CAVOLI & Co: UN ALLEATO CONTRO I TUMORI

Le Brassicacee (o Crucifere), la famiglia a cui appartengono cavolfiori, cavoli, broccoli e rape, sono ricche di glucosinolati, un gruppo di fotocomposti noti per la loro spiccata attività di chemioprevenzione nell'uomo. Ma cosa sono i glucosinolati? Sono composti solforati (responsabili del caratteristico odore di questi ortaggi durante la cottura) che l'enzima mirosina, presente nei tessuti vegetali ma anche prodotto dai batteri intestinali, idrolizza in metaboliti bioattivi a cui si deve l'azione protettiva verso lo sviluppo di alcune patologie tumorali. C'è però un aspetto di cui tener conto per non vanificare i benefici di queste verdure: la cottura.

Il trattamento termico, infatti, può alterare la biodisponibilità delle molecole bioattive. Con la cottura in acqua, per esempio, si ha una prima perdita dei composti, esercitata sia dal contatto con l'acqua stessa sia dal calore. Secondo alcuni studi, il metodo migliore di cottura per preservare i glucosinolati è quello a vapore, perché i vegetali non entrano a contatto con l'acqua. Va detto che l'alterazione delle molecole bioattive può dipendere anche dal transito intestinale e dalla composizione della flora batterica.