

Farmacia naturale per l'inverno

E' arrivata la neve, il freddo, il gelo, il pieno inverno, con tutti i mali di stagione e come sempre meglio attingere dalla "farmacia naturale" prima di doversi rivolgere a quella chimica. Per questo, frutta e verdura sono tra le indicazioni principali al consumo. E in effetti la popolazione sembra abbia gradito, perché le ultime stime indicano che per fronteggiare influenze e raffreddori quasi quattro italiani su dieci abbiano modificato la propria dieta consumando piu' frutta e verdura (31%) per proteggersi dal rischio che aumenta con gli sbalzi termici provocati dal forte abbassamento della temperatura.. Una tendenza gia' registrata a partire dal mese di ottobre con incrementi significativi nelle vendite di frutta fresca confezionata (+14,3%), pomodori (+12,3%), verdure confezionate pronte (+11,2%) .

C'e' anche da considerare che il freddo costringe ad aumentare le calorie consumate, ma questo si deve unire ad una dieta bilanciata , con una buona colazione (latte ,miele e marmellate di buona frutta) , e accompagnando pranzo e cena con ortaggi, legumi, zuppe e naturalmente frutti di stagione. Cosi' un po' piu' di calorie si associano a molta piu' vitamina C che aumenta le difese immunitarie: ideali kiwi, arance e clementine . Idem per le verdure , ricche in questa stagione di vitamina C , dagli spinaci alla zucca, dalla cicoria ai ravanelli, dalle carote alle zucchine, ma anche broccoli e cipolle, ma anche aglio , la cui allicina e' attiva nella prevenzione dei sintomi influenzali. In questo modo il nostro organismo si nutre anche del giusto dosaggio di sali minerali e vitamine antiossidanti in grado di alleggerire le conseguenze dello stress del cambio di stagione. Fondamentali anche i legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave secche), perche' hanno molto ferro, molte fibre e poi sono ideali per ricette tipiche della stagione invernale.

E poiche' siamo ormai vicino alle feste, immancabile e' l'uva, e questa e' una ricetta utile e originale per la tavola di natale, il galletto all'Uva .

Lavare 200 g di uva bianca, asciugarla delicatamente e staccare gli acini dal graso e passarli nel passaverdura e poi il mosto ottenuto in un colino a maglie fitte per eliminare i semi. Aprire il galletto a metà, metterlo in una casseruola con l'olio e il sale. Farlo rosolare su tutti i lati per qualche minuto. Aggiungere 1 bicchierino di mirto e farlo evaporare. Proseguire la cottura, a fiamma bassa e coperto, con il mosto e un bicchiere d'acqua. Intanto lavare mezzo chilo di uva mista bianca e nera ed eliminare i semini (usare una pinzetta) . Quando l'intingolo di cottura si è ridotto di 2/3 aggiungere l'uva e continuare a cuocere per circa 15 minuti. Servire ben caldo, con la sua salsina di cottura.