

CUCINA NATURALE

dove lo scelgo, come lo scelgo, come lo cucino

Al super

**BUONI CONSIGLI PER COMPRARE LE ZUPPE
FRESCHE DI VERDURA, IL LATTE PIÙ GENUINO
E BUDINI, CREME E CIOCCOLATA IN BUSTA**

NOCCIOLE

**tostate, in crema, da bere,
perfino in ragù. E splendide
protagoniste di torte deliziose**

LE RICETTE

**Un menu che ti coccola.
Avocado da tutto il mondo,
panzerotti al forno e senza lievito
e castagne in crema golosa**

Salute!

**Come tenere lontani
i malanni di stagione?**



spesa di stagione

IO
SCELGO
NATURALE

LE COTTURE MIGLIORI

Bollitura Immergete in una pentola d'acqua bollente leggermente salata le foglie e i fiori. Cuocete il tutto per 10 minuti.

Al vapore Utilizzate un cestello di paglia o di alluminio posto su una pentola con acqua che bolle e cuocete per 15 minuti.

In padella Se le infiorescenze e le foglie sono tenere, mettele in padella con poco olio per circa 10 minuti.

Cime di rapa

TONICO NATURALE

SONO COSTITUITE PREVALENTEMENTE DA ACQUA (PER CIRCA IL 90%) E HANNO UN BASSO CONTENUTO CALORICO. SONO QUINDI UN ORTAGGIO PERFETTO PER CHI DESIDERA PERDERE PESO. DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE, CONTENGONO VITAMINE A E C, E MINERALI COME FERRO, CALCIO, POTASSIO E MAGNESIO. OLTRE A UN'ABBONDANTE QUANTITÀ DI ACIDO FOLICO. MA VEDIAMO NEL DETTAGLIO TUTTE LE "BUONE AZIONI" CHE ESERCITANO SUL NOSTRO ORGANISMO

Devono avere un fusto lungo e sodo, con foglie di colore verde intenso e brillante. Le infiorescenze si devono presentare anch'esse verdi, con fiori chiusi e prive di sfumature giallastre. Se non lavate, le cime di rapa possono essere conservate in frigorifero per un paio di giorni

Un aiuto per **depurarsi**

Grazie all'elevato contenuto di acqua e al vantaggioso rapporto sodio-potassio, le cime di rapa hanno un'azione diuretica e contribuiscono a eliminare scorie e tossine dall'organismo. Sono quindi di grande aiuto anche per fegato e reni, i due organi deputati alla depurazione.

Effetto **anti-age**

Contenendo molti antiossidanti, le cime di rapa sono un valido alleato contro i radicali liberi, contribuendo a contrastare l'invecchiamento di cellule e tessuti.

Contro **influenza e raffreddori**

Contenendo ferro, fosforo, calcio e anche vitamine, tra cui la C, risultano essere un valido aiuto per prevenire in autunno e inverno i classici malanni di stagione. La cottura al vapore è quella che preserva al meglio le sostanze protettive.

Ottimo in **gravidanza**

L'abbondanza di folati, fondamentali per il corretto sviluppo del feto, rendono quest'ortaggio particolarmente indicato per le donne in gravidanza.

Via la **stanchezza**

Grazie alla clorofilla, che ha la capacità di combattere l'astenia, e alla presenza di minerali e vitamine, le cime di rapa contribuiscono a determinare un effetto energizzante su tutto il corpo. Un aiuto arriva anche dal ferro e dalla vitamina C che, insieme, garantiscono un'azione antianemica.

Un toccasana per gli **occhi**

Le cime di rapa contengono antiossidanti, come i carotenoidi e la luteina, efficaci per combattere i problemi visivi legati all'età, come cataratta e degenerazioni maculari.

di Elisabetta Macorsini