

di **Eliana Liotta***

CALCIO, LE FONTI VEGETALI ALTERNATIVE

Compone ossa e gusci di conchiglie, denti e foglie. Il calcio è uno dei minerali che accomuna la nostra esistenza alle altre forme di vita della Terra. È indispensabile. Ma se fornire quel metallo dipendesse solo dai latticini, significherebbe consumare al giorno: una tazza di latte, quattro cucchiari di grana grattugiato, un vasetto di yogurt e 50 grammi di formaggio semi-stagionato. Troppo rispetto alle porzioni consigliabili. Si deve pescare altrove, anche non da fonti animali.

● **Arance e carciofi** La scelta di alimenti del mondo vegetale da cui ricavare il calcio è ampia. Tanto per cominciare, frutta e ortaggi, che dovrebbero occupare metà di pranzo e cena: dai mirtilli alle arance, dai fagiolini al radicchio, dalle verdure a foglia verde come la rucola alle crucifere come broccoli e cavoli. Per fare un esempio: due-tre carciofi cotti coprono circa un quinto del fabbisogno giornaliero di calcio.

● **Nocciole e sesamo** Tra gli alimenti vegetali più generosi, ci sono i semi oleosi, sesamo e lino in testa, e la frutta a guscio, specie mandorle e nocciole. Per curiosità: 10 grammi di basilico o di maggiorana secchi contengono la stessa quantità di calcio presente in un bicchiere di latte. Non che si mangino le erbe aromatiche a cucchiaiate, ma il paragone rende l'idea di quanto il micronutriente si catturi perfino profumando i piatti.

● **Fagioli e yogurt di soia** Ottime fonti sono i cereali integrali e i legumi, inclusi i derivati, come le bevande e gli yogurt di soia o di mandorle (non dolcificati, mentre se il calcio è addizionato nessun problema, anzi). Il minerale dei vegetali non è biodisponibile come quello del latte, però si riesce a ricavarne il necessario quando nei pasti i vegetali abbondano.

● **L'acqua del rubinetto** E c'è l'acqua. L'elemento si trova sotto forma di carbonato di calcio, cioè il calcare, che noi assorbiamo bene. Con un litro e mezzo-due di mediominerale, che poi è quella del rubinetto e la più diffusa fra le bottiglie del supermercato, si copre fino a un terzo del fabbisogno giornaliero.

