

IL CIBO DEL MESE

Nergi il baby frutto che



È IL NUOVO SUPERFOOD
SIMILE AL KIWI RICCO DI
VITAMINE ENERGIZZANTI
E FIBRE CHE RISVEGLIANO
IL COLON E DONANO UN
PUNTO VITA ARMONICO.
OTTIMO COME SPUNTINO,
A COLAZIONE O NELLE
INSALATE

Con la consulenza di **Elisabetta Macorsini**,
biologa nutrizionista e diet coach.

Liscio, piccolo e verde. È il nergi, il frutto super vitaminico a basso contenuto calorico (52 kcal/100 g, circa 10 pezzi), comodo da gustare dove vuoi grazie al formato mini e alla buccia edibile. Il suo nome botanico è *Actinidia arguta*, una specie originaria dell'Asia orientale, che ora si coltiva anche in Italia, soprattutto in Piemonte. Conosciuto come baby kiwi, con il "cugino" maggiore condivide, oltre al sapore dolce-acidulo, anche lo straordinario corredo di benefici nutrizionali salva-metabolismo.

Una "bomba" vitaminica a poche calorie

"Nergi" deriva da "energy" e da qui capiamo il perché questo baby frutto sia una vera iniezione di vitalità. Infatti, con la sua dose extra di vitamina C (52,5 mg/100 g, ne ha più delle arance, che ne contengono 39,7 mg/100 g) è d'aiuto se con il taglio calorico imposto dalla dieta ti senti scarica o se hai bisogno di un surplus energetico prima o dopo l'allenamento. Inoltre, sempre grazie a questa vitamina, **favorisce una maggiore resistenza allo stress, contrastando i meccanismi che portano all'accumulo di adipe** attivati dal cortisolo, in modo da donare al corpo la giusta spinta per mantenere o raggiungere il peso forma. Senza contare che questo frutto è ricco di minerali,

come potassio e magnesio, e antiossidanti, utili per depurarti dalle tossine e prevenire le infiammazioni.

Tante fibre depurative

Le fibre contenute nel nergi sono grandi alleate se soffri di stipsi e per questo hai spesso la pancia gonfia, che tira e provoca fastidio: **riescono a stimolare la digestione, detossinando a fondo l'intestino, e nutrono la flora batterica, contribuendo alla salute del microbiota, il che è fondamentale per un dimagrimento di successo.** Come fonte naturale di fibra, questo "finger fruit" è anche altamente saziante ed è l'ideale per i diabetici o in caso di sovrappeso, poiché regola i livelli di zuccheri e grassi nel sangue e ne riduce l'assorbimento.

L'aiuto verde per tornare in linea

Dopo un periodo in cui ci siamo abituati a mangiare più del normale il nergi ha anche il vantaggio di aiutarci a tornare nei ranghi senza sacrifici. Ogni frutto, infatti, pesa solo tra gli 8 e i 15 grammi e ha un diametro di pochi centimetri, ma un grande effetto saziante, che ti toglie la voglia di "pasticciare" fuori pasto. Al contempo il nergi ti sgonfia: consumato insieme a una tisana oppure a un succo, idrata bene l'intestino, ne stimola l'attività e lo rimette in sesto.

e fa ripartire l'intestino

COME GUSTARLO

A COLAZIONE

Taglia a metà tre nergi e aggiungili a una coppetta con 100 g di kefir, un latte fermentato adatto anche agli intolleranti al lattosio, a basso livello infiammatorio e sgonfiante, e un cucchiaino di semi di chia.

A PRANZO

Per un piatto unico prova questa insalata: in una ciotola metti 100 g di valeriana, tre nergi, mezzo finocchio tagliato finemente, mezzo avocado e qualche chicco di melagrana. Condisci con un filo di olio extravergine, pepe e succo di limone; in alternativa, puoi preparare un estratto a base di nergi e usarlo per insaporire con il suo tocco esotico.

COME SPUNTINO

Il nergi è lo spuntino antifame per eccellenza: la possibilità di gustarlo senza buccia e con la dimensione ridotta lo rende pratico da consumare anche fuori casa, direttamente dalla vaschetta o sotto forma di colorati spiedini di frutta. Oppure per uno smoothie: frulla tre nergi e una pera piccola con 50 ml di yogurt bianco magro, zenzero fresco grattugiato e un goccio di spremuta di pompelmo o arancia, così da aumentarne il potere ricostituente. Versalo in un bicchiere e decora con fettine di nergi e nocchie tritate.



INFUSO *detox* AL NERGI

Se fatichi a bere l'acqua "liscia", puoi insaporirla con la frutta. Basta lasciare in ammollo per una notte, in un litro d'acqua, due nergi, una mela, un'arancia e un limone tagliati a fette e della menta. Al risveglio filtra il tutto con un colino e avrai una bevanda depurativa. Mettila in una bottiglietta per averla sempre con te.