# SUPERFRUTTI: CONCENTRATI DI SALUTE CHE VENGONO DA LONTANO...MA NON SOLO!



Superfood e superfruit, due termini inglesi per alcuni alimenti portentosi, normalmente associati a semi, frutta e cibi esotici...ma anche la nostra bella terra Toscana ne è piena, ecco una piccola guida alle proprietà dei superfrutti e su come consumarli.

Superfrutti: la frutta si trasforma in superfood

er superfood, ed in particolare col nome di superfrutti, si intendono alcuni alimenti che, grazie alle el-

evate concentrazioni di vitamine, micronutrienti e altre sostanze nutraceutiche, hanno indiscussi effetti benefici per l'organismo, rappresentando un vero toccasana per la nostra salute.



Le loro proprietà sono ovviamente sfruttate al massimo quando ci si nutre dell'alimento fresco, questo perché le numerose molecole sensibili alle alte temperature, alla luce e all'aria vengono degradate nei processi di cottura e essiccazione, per cui quando possibile meglio consumare questi alimenti crudi e possibilmente appena raccolti.

Purtroppo, vuoi per le mode, vuoi per il fascino intrinseco di tutto quel che è esotico, la maggior parte dei superfrutti di cui solitamente si parla provengono da paesi lontani, e generalmente dai climi tropicali dove cresce una lussureggiante e variegata vegetazione capace di fornirci dal chicco di caffè ai semi di Chia.

Per questo negli ultimi anni si sono diffusi semi e bacche prima introvabili, disponibili in sofisticate preparazioni ma anche in pratiche confezioni monoporzione, che possono inserirsi benissimo nella nostra alimentazione semplicemente come snack salutare, guarnizioni di yogurt, macedonie di frutta, insalate, cous cous e quant'altro.

Si tratta solitamente di alimenti commercializzati in forma essiccata, pertanto il loro utilizzo è facile e versatile, senza richiedere nessun particolare accorgimento o modifiche delle nostre abitudini alimentari. Questi alimenti apportano benefici svariati, vediamone quindi alcuni per conoscerne proprietà e modalità di assunzione



#### Semi di Chia

I semi di Chia, nominati poco fa, è giusto che siano i primi tra i superfood citati in questa piccola guida al mangiar sano e ai superfrutti. I semi di Chia provenienti dal Messico e dal Guatemala, sono dei piccolissimi semi di forma ovale, delle dimensioni e del colore simili ai semi di papavero.

Questi piccolissimi concentrati di benessere, rappresentano una delle maggiori fonti vegetali di alcune sostanze fondamentali per il nostro organismo, con un'elevatissima quantità di acidi grassi, omega 3 (circa 20-grammi su 100 grammi di semi) e omega 6, una grande concentrazione di Ferro e Potassio (ben più di spinaci e banane!), e come i semi di sesamo sono ricchissimi di Calcio.

Ideali quindi per fortificare le ossa, i semi di Chia contengono elevate quantità di amminoacidi essenziali, fondamentali per il nostro organismo nella sintesi delle proteine, e quindi ad esempio dei tessuti muscolari. Trattandosi di semi quasi privi di sapore, possono essere addizionati sia a piatti dolci che salati, come guarnizioni o per rendere croccanti le impanature. La dose consigliata è di 15 grammi/giorno, pari a circa un cucchiaio, da aumentare fino a due cucchiai per esaltarne i benefici, senza comunque esagerare.



#### Bacche di Goji

Le Bacche di Goji sono esplose per popolarità negli ultimi anni; queste bacche di piccole dimensioni, simili a peperoncini di color rosso-rosato, sono i superfrutti di una pianta originaria di Tibet e Mongolia. Eccezionali per contenuti di vitamine e sali minerali sono il perfetto sostituto di integratori multivitaminici e remineralizzanti spesso usati durante l'estate. L'elevato contenuto di antocianine, utili a contrastare l'accumulo di grassi, di antiossidanti fondamentali contro i radicali liberi e quindi per rallentare l'invecchiamento cellulare, e di Vitamina A, indispensabile per la salute di pelle unghie e capelli, ne fanno infine un perfetto alleato di bellezza, sano e naturale.

Le dosi consigliate sono di circa 25 gr al giorno, trattandosi di piccoli frutti secchi, simili all'uvetta, sia per dimensioni che per dolcezza, possono essere a seconda dei gusti mangiate tal quali o aggiunte al muesli della mattina, nell'impasto di una torta o magari per arricchire una marmellata o una composta agrodolce.

Infine è utile sapere che non è necessario utilizzare necessariamente bacche provenienti dall'altro lato del mondo, la loro produzione infatti si è rivelata adatta anche ai nostri climi, e sono nate anche in Toscana varie realtà biologiche incentrate sulla coltivazione e la produzione di questa bacca miracolosa.



#### Quinoa

Simile al miglio nell'aspetto, la quinoa è uno "pseudo cereale", proveniente dall'America centrale, che ha trovato negli ultimi anni larghissima diffusione in Europa e nel mondo. Ricchissima di Magnesio, Fosforo e Ferro, contiene come gli altri superfrutti anche elevate quantità di proteine, Vitamine e amminoacidi.

Consumata solitamente in zuppe o come base fredda, simile al cous cous, può essere ben abbinata con altri superfood indicati in questo articolo, l'utilizzo che tuttavia ne esalta e ne amplifica di più le proprietà è come seme germogliato; i germogli di quinoa infatti, contengono vitamine e amminoacidi in quantità sensibilmente maggiori alla versione "cotta", e costituiscono un ingrediente saporito, originale e coreografico sia nelle insalate che come guarnizione a crostini e antipasti vari.



#### Superfrutti meno famosi

La lista dei superfrutti che il nostro stupendo pianeta offre potrebbe continuare a dismisura, bacche di Physalis, Acai, Pitaya, Maqui, bacche di Shisandra e frutti di Ulu, l'albero del pane; ma più che di alimenti sembrerebbe di parlare di ingredienti per pozioni magiche, nomi e cibi esotici che percorrono lunghissimi viaggi per arrivare sulle nostre tavole e la cui provenienza, il metodo di coltivazione e la preservazione delle proprietà nutritive potrebbero essere dubbi.

E' bene allora, riportando lo sguardo più vicino a noi, sapere che anche la nostra terra, e in particolare la Toscana con il suo microclima, offre la possibilità di crescere a numerose piante i cui superfrutti non hanno niente da invidiare a quelli di oltre Oceano, vediamone quindi alcuni.



#### Superfrutti e superfood made in Tuscany

#### Olio extravergine d'oliva o Olio Evo

Ottenuto dalla spremitura a freddo delle olive, e questo noi toscani lo sappiamo bene, l'olio extravergine di oliva rappresenta un vero alleato del nostro benessere; ricchissimo di importanti fitosteroli e acidi grassi monoinsaturi (l'acido oleico e palimitoleico), fondamentali nel contrasto e nella riduzione del colesterolo LDL (quello "cattivo" per intendersi), nel sangue questo alimento risulta uno dei migliori alleati contro le malattie cardiovascolari e l'ictus. Le stesse sostanze sono anche responsabili della riduzione di rischio di diabate di tipo 2. Infine oltre ad essere ricco di Potassio, Sodio, Ferro e Zinco, l'olio d'oliva extravergine di oliva migliora l'assorbimento di Calcio, rivelandosi quindi un utile alleato contro l'osteoporosi.

#### Mirtilli selvatici

Chi non ha mai fatto una bella passeggiata all'Abetone a caccia di mirtilli? Questi portentosi superfrutti,

che crescono rigogliosi nelle zone alto collinari e montane della nostra regione, sono tra i più ricchi di antiossidanti quali fenoli, tannini e antociani. Vasoprotettivi e antinfiammatori per eccellenza, i mirtilli selvatici hanno anche effetti dimostrati contro l'obesità e contro alcune tipologie di cancro.

È importante infine sapere che, rispetto ai mirtilli giganti acquistabili al supermercato, che provengono da coltivazioni specializzate, studi scientifici hanno dimostrato che i frutti selvatici contengono una concentrazione di 10 volte superiore sia di antiossidanti che di vitamine e sali minerali, un'ottima ragione in più per passare una giornata all'aria aperta e fare una buona raccolta!

#### More di Gelso

A tutti è capitato di vedere ai bordi dei campi, questi enormi alberi che d'inverno vengono "capitozzati", per ributtare in primavera con rami abbondanti e grandi foglie cuoriformi di un verde brillante; si tratta degli alberi di gelso, coltivati per centinaia di anni in Italia come alimento fondamentale per l'allevamento del baco da seta, di cui siamo stati grandi produttori fino all'avvento delle fibre sintetiche.

E anche se in Italia la seta non si produce più, questi enormi alberi sono rimasti in molte zone a corollario di un paesaggio agreste molto mutato, offrendo non più le foglie, ormai di scarso interesse, ma abbondanti produzioni di more, sia bianche che nere, dal sapore dolce e delicato e dalle inaspettate proprietà benefiche.

Nonostante il ridotto apporto calorico, i frutti di gelso contengono elevate concentrazioni di Ferro, Potassio, Manganese e Magnesio, e specialmente i frutti neri presentano elevate quantità di antociani e di resveratrolo, un importante antiossidante, entrambi con funzioni cardioprotettive e antitumorali. Infine, trattandosi di un frutto da raccogliere e consumare fresco, vengono preservate anche le importanti quantità di Vitamine C, A e K, fondamentali per rinforzare in fisico ed in generale il sistema immunitario.

#### Annona

Dall'aspetto tutto esotico, l'annona è in realtà uno dei superfrutti coltivati da centinaia di anni nel sud Italia, specialmente in Calabria, dove nel tempo si è fatto strada grazie a numerosi studi che ne hanno dimostrato le proprietà antidepressive e antibiotiche. Recenti studi hanno identificato inoltre le antogenine in essa contenute, come molecole dall'effetto antitumorale, che assieme alla ricchezza di antiossidanti tipica di tutti questi superfrutti ne fanno oltre che un ottimo frutto anche un superfood alleato della nostra salute.

#### Melograno

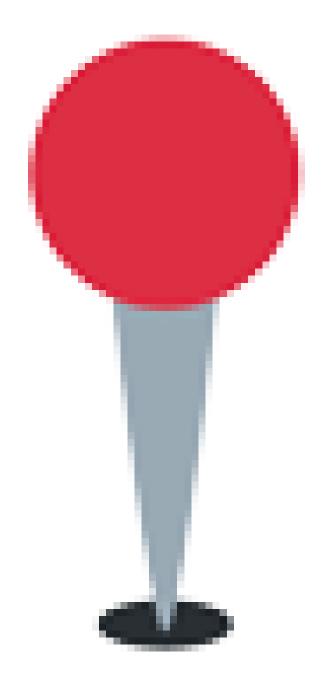
Anche questo superfood, presente e abbondante nel nostro territorio, costituisce un alleato incredibile per la nostra salute: oltre a essere ricchissimo di antiossidanti, specialmente flavonoidi e sali minerali, risulta un potente alleato del sistema immunitario e dei reni, preservandone il buon funzionamento.



#### I superfood della dieta mediterranea

E poi il cavolo riccio, i semi di zucca, le noci... sono davvero tanti gli Alimenti "Super" che la nostra dieta mediterranea ci fornisce a nostra insaputa. Tutti utili, per non dire indispensabili, e tutti sani e saporiti! Se davvero volete che il cibo diventi così un alleato della vostra salute, il consiglio è quello di variare molto fra gli alimenti di stagione, cercando di inserire anche se in piccole quantità tutti, ma proprio tutti i prodotti che la terra ha da offrire, dalle verdure fresche, alle radici, comprendendo frutti, grani e semi.

Ciascuno di questi ingredienti può apportare sapori e benefici diversi, ed il loro utilizzo continuo e costante nel tempo può davvero fare la differenza nella qualità della nostra vita!



PER APPROFONDIRE:



Stile di vita sano: le regole da seguire per stare bene



Smoothies all'uva, la salute vien bevendo

## ${\bf Tuscany} people$



Rosalia Salad Gourmet: a Firenze "healthy" è sinonimo di "tasty"

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



Riproduzione Riservata © Copyright TuscanyPeople