

Maggio 2016

“Pulizie di primavera” con le cicorie! Disintossicare l’organismo è essenziale per mantenerlo sano. Le cicorie ci aiutano, dando gusto e colore alla nostra alimentazione.



Rosse o verdi, ricce o selvatiche... le cicorie sono molte e si prestano a essere consumate **sia crude, in insalata, sia cotte**, a seconda della varietà. Disponibili praticamente **tutto l’anno** perché resistenti al caldo e al freddo, delle cicorie si usano le foglie, i fiori, i germogli e le radici. Sono un alimento talmente utile per la salute che vengono **usate anche in fitoterapia**, sotto forma di tisane e sciroppi: rimedi noti dall’antichità, di cui si trovano tracce **già nei papiri egizi**, hanno effetti oggi confermati dalle **ricerche scientifiche**. In particolare, sono un ottimo **depurativo e disintossicante**, che agisce a largo raggio: stimola infatti l’eliminazione delle scorie sia attraverso le vie renali (**favorisce la diuresi**) che quelle intestinali (**migliora la funzionalità del fegato e dell’intestino**). Di conseguenza, il sangue sarà più “pulito” e ossigenato, anche grazie alla presenza in questi ortaggi di ferro, minerali e oligoelementi, vitamine, e **l’aspetto della pelle migliorato**, perché privato da impurità e opacità. Inoltre, è un valido supporto per **mantenere o ritrovare il peso forma**: grazie alle **fibre**, alle sostanze attive sui **processi metabolici**, al suo **alto potere saziante** e allo **scarso apporto calorico** (100 grammi di cicoria hanno solo 20 calorie).

Il modo migliore per beneficiare di tutti questi vantaggi è mangiare una porzione di cicoria cruda in **insalata come antipasto**. Ciò non toglie che si possano consumare **altre preparazioni** a base di questo ortaggio cotte, sia come contorno sia come condimento di pasta o riso, o come ingrediente di lasagne, torte salate e

altro ancora. Le foglie di cicoria sono ottime **lessate e condite** con olio e limone, oppure **stufate** insieme a cipolla, aglio, associate a molti altri ingredienti (carne, pesce, formaggio, uova...), ma alcune varietà (soprattutto quelle a foglia rossa e lunga, come la trevisana) si prestano bene a essere **grigliate**. In questo caso, naturalmente, è molto importante evitare bruciacchiature, dannose per la salute oltre che per il gusto.

La conservazione è molto importante, per evitare di perdere alcuni tra i numerosi principi attivi presenti nelle cicorie. Attenzione soltanto per le persone che soffrono di calcoli renali, gastrite e ulcera, devono **consumare questo ortaggio con cautela**.

SCOPRI ALTRI PREZIOSI CONSIGLI E VANTAGGI A TE RISERVATI: SCOPRI [BETTER DAY PEOPLE!](#)