

Alimentazione

Il mix
Insieme alla frutta
possono diventare
un piatto unico

Un'insalata comparsa di recente sulle nostre tavole è la *red giant* «Anche questa è una brassicacea, ha un sapore leggermente piccante che ricorda la mostarda e un bel colore viola. È perfetta nelle insalate che prevedono l'uso di frutta — spiega **Marina Carcea** —. La moda delle insalate così composte è piuttosto recente e va nella direzione giusta. Nella frutta sono presenti, oltre alle vitamine, piccole quantità di zuccheri e se poi oltre alla frutta fresca, in aggiunta, si usa quella

secca (come noci e nocciole) si può comporre un piatto unico, poco calorico, insieme a una fetta di pane, magari condita con un filo di olio extravergine. Da tener presente l'uso dell'avocado. Siamo abituati ad associarlo a Paesi esotici, ma arriva anche dall'Italia del Sud. Poi, la melagrana, che va bene nelle insalate invernali. È ricca di antocianine dalle capacità antiossidanti e antinfiammatorie».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mizuna, tatsoi, red chard ormai si trovano nelle grandi catene di distribuzione, insieme ad altre dai nomi altrettanto insoliti. Ma che cos'hanno in più (o in meno) di quelle della nostra tradizione?

Insalate esotiche
Buone, ma fanno
anche bene?

di Daniela Natali

Mizuna e tatsoi: ma che lingua stiamo parlando? Nessun errore o refuso, si tratta di due tipi di insalata esotica che ormai è possibile trovare anche nelle grandi catene di distribuzione, insieme ad altre dai nomi altrettanto insoliti. Leggendo qua e là in rete vengono decantate le proprietà salutari di questi vegetali, al punto che sembrano superiori ai prodotti nostrani, ma sarà proprio vero? «Tanto per cominciare — risponde **Marina Carcea**, dirigente del Crea, Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione — è utile capire meglio di che cosa stiamo parlando». «La mizuna e il tatsoi appartengono alla famiglia delle brassicacee, o crucifere, di cui fanno parte anche i cavoli. Un'altra varietà di insalata molto di moda è la *red chard* (si veda anche articolo in alto), molto elegante, caratterizzata da una foglia di un bel verde scuro e da un gambo di un intenso rosso. In questo caso, abbiamo a che fare con



L'esperto risponde
alle domande dei lettori sull'alimentazione all'indirizzo **forumcorriere.corriere.it/nutrizione**

una bieta con le stesse caratteristiche delle nostre comuni biete».

Quali sono le caratteristiche nutrizionali di questi vegetali?

«Ottime, ma non diverse da quelle di molti altri tipi di verdure, la differenza sta nel fatto che in genere le biete e le brassicacee, e cioè i cavoli, vengono mangiati cotti, mentre questi prodotti vegetali sono adatti al consumo a crudo. Ricordiamo che la cottura, specie se prolungata e ad alte temperature, come avviene nel caso della bollitura, com-

Da sapere

La «famiglia»

✓ Entrambi i tipi di insalata appartengono alle brassicacee, o crucifere, la stessa dei cavoli

Cosa contengono

✓ I composti solforati tipici delle crucifere; notevole anche la presenza di vitamine C, A e K e di acido folico



porta la perdita, o comunque la riduzione, di elementi importanti per la nostra salute a partire dalle vitamine, specie la C che, notoriamente, è termolabile. Nessuno di noi mangerebbe volentieri del cavolo crudo: non solo ha un sa-

Un mazzo di tatsoi. Come la mizuna, ormai è possibile trovarlo anche nelle grandi catene di distribuzione

pore forte che può risultare sgradevole, ma è anche indigesto; le foglie di queste insalate colte «giovani», invece, sono invece assai gradevoli».

Quali sono le sostanze che rendono le brassicacee particolarmente interessanti?

«Innanzitutto i composti solforati tipici delle crucifere; notevole anche la presenza di vitamine C, A e K e di acido folico, utili per mantenere efficiente il nostro sistema immunitario. Tra i composti solforati possiamo citare il sulforafano, considerato un potente antiossidante, ma come sempre si tratta di quantità: non bastano un'insalatina o quattro pezzetti di cavolfiore per mettersi al riparo dall'insorgere delle malattie. C'è da dire però che più sono gli alimenti salutari che introduciamo nella dieta, più, indipendentemente dalla loro quantità obbligatoriamente limitata, il nostro benessere se ne avvantaggia. Bene quindi la varietà e le «new entry».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

QUESTA PAGINA
È DEDICATA A TUTTI
I DENTISTI CHE
VOGLIONO EVOLVERE.

Aggiornati con i corsi di alta formazione
DentalPro Academy aperti a tutti
i professionisti dell'odontoiatria.

L'OFFERTA DENTALPRO ACADEMY:

- Nuova sede con sala attrezzata per esercitazioni pratiche
- Corsi accreditati ECM tramite provider ufficiale
- Formatori professionisti, con anni di esperienza odontoiatrica
- Partecipazione a eventi residenziali e congressuali

Il corso è molto
interessante, con un
bellissimo taglio pratico
e relatori bravissimi.

Dott. Andrea Gianmaria Maniglio Klemen
Ortodontista

Sono felice di aver
partecipato al corso di
chirurgia della DentalPro
Academy. Il confronto
con i colleghi, i relatori
preparati, lo studio di casi
reali e frequenti: è tutto
molto utile e proficuo.

Dott.ssa Laura Rondina
Generalista



Per informazioni inquadra il Qr Code
o scrivi a **segreteria@dentalproacademy.it**

