ARANCIA - ALBICOCCA - AMARENA - ANANAS - BANANA - CACHI - CAROTA -

Nutrizione

Inviato da : Carlo Perrella

Pubblicato il : 16/4/2024 9:30:00

ARANCIA - ALBICOCCA - AMARENA - ANANAS - BANANA - CACHI - CAROTA Â

ARANCIAÂ

-

62 Calorie circa un'arancia grande cruda.Â

-

contiene in media 70 mg di vit. C. contiene anche esperdina, un antiossidante anti-infiammatorio efficace anche per abbassare il colesterolo. Contiene anche quantitÃ apprezzabili di vit. B1

-

Contiene carotene, sali minerali e oli essenziali.

-

Originaria della Cina , Ã¨ stata introdotta in Spagna dai mercanti arabi intorno al XV sec.

-

Stimolante digestivo Â

-

Ricorda che la vit. C Ã¨ fotosensibile! Dunque se fai la spremuta non conservarla alla luce! meglio sarebbe berla appena spremuta senza conservarla in frigorifero.

-

Come ripieno nel pollo e nell'anatra arrosto mantiene la carne piÃ¹ morbida.

-

Le arance daranno piÃ¹ succo se, prima di spremerle, le terrete immerse un paio di minuti nell'acqua calda. Questo espediente vale,naturalmente, anche per tutti gli altri agrumi.

-

L'infuso **dei fiori Ã¨ noto per proprietÃ sedative, nei casi di insonnia e eccitazione nervosa, specialmente nei bambini (2 g in 100 ml di acqua), a tazze o tazzine all'occorrenza.**

-

La parte bianca callosa della polpa Ã¨ ricca di fibre che regolano l'assorbimento di grassi, zuccheri e proteine, favorendo il transito intestinale.

ALBICOCCA

-

Contiene molta vit. A ▪ (150 gr di albicocche ne apportano il 75% della dose giornaliera raccomandata). Contiene anche magnesio, fosforo, calcio, potassio, ferro.

-

Accelera l'abbronzatura.Â

-

Stimola l'appetito.

-

Secondo alcune fonti sarebbe stato introdotto in Italia dall'Armenia ma le sue origini sono cinesi.Â

-

La fioritura dell'albicocco Ã¨ precoce, per questo Ã¨ tra le piante piÃ¹ soggette ai danni del freddo.

AMARENA *prunus cerasus*

Originaria dell'Asia Minore, importata in tempi remoti come albero da frutto alto fino a 5 m. I semi sono tossici.

-

Diuretica, antigottosa.

-

Possono essere leggermente sedative.

-

Contengono vitamina C e B

-

Per aumentare la diuresi decotto dei peduncoli 2 g in 100 ml di acqua, due o tre tazze al giorno.

ANANAS

Originaria dell'America tropicale. La pianta fiorisce nel terzo anno di vita. E' ricco di vitamina A e C, potassio, cellulosa e acido citrico. Grazie all'enzima bromelina ha proprietÃ digestive e facilita lo scioglimento di grassi.

BANANAÂ Â Â Â

-

Una banana media cruda ha 105 calorie.

-

Contiene potassio in abbondanza, calcio, magnesio, zolfo, vit. C, B3, B6, beta-carotene, acido folico, zinco, ferro.

-

ProprietÃ energetiche e ricostituenti.

-

Originaria dell'Asia del sud est, poi i mercanti arabi l'hanno introdotta in Africa. Lenisce il tratto digerente e normalizza funzioni intestinali.

-

La banana verde Ã¨ un alimento primario in Africa, India e Sudamerica dove viene bollita, fritta o cotta al forno come una patata.

-

Uno snack sfizioso e nutriente per i bimbi? Panino con banana schiacciata!

-

Deliziosa cotta al cartoccio

-

Si aggiunge al frullato per renderlo piÃ¹ denso.

-

Prova il petto di pollo con ripieno di banana e pancetta!

-

Ottima come snack dopo la palestra per reintegrare sali.

CACHI

Originario di Cina e Giappone conosciuta come pianta delle sette virtÃ¹, utilizzata anche come pianta ornamentale,ha trovato il suo habitat naturale nelle terre di Romagna, con il nome di "loto di Romagna", Frutto tipicamente autunnale, si caratterizza per il suo colore arancio brillante e per la polpa dolce simile ad una crema.

E' un frutto completo sotto tutti i punti di vista:

-

Contiene una buona quantitÃ di zuccheri,ideali per dare una carica di energia.

-

Eccellente fonte di betacarotene, potente antiossidante e rafforzante del sistema immunitario.

-

Ricco di vit A e C

-

Grazie alla presenza di potassio, fibre e calcio ha proprietÃ diuretiche.

-

Il cachi classico deve esser consumato a completa maturazione per evitareÃ l'effetto astringente dovuto alla presenza di tannini. Nel caso si possono far maturare ponendoli vicini a mele o pere.

Â CAROTA

- La carota Ã¨ carnosa, ricca di vitamine, soprattutto A, B, C, zuccheri,amido e caroteni pigmenti che le danno il caratteristico colore.

- Conosciuta dall'antichitÃ fu apprezzata solo a partire dal 1700.

- Il succo delle radici si usa come colorante per il burro.

- Contiene ferro, calcio, magnesio, sodio.

-

Utile per la vista ha proprietĂ antiinfiammatorie e cicatrizzanti.

-

La polpa viene usata per preparare creme contro diversi disturbi della pelle, prevenire la formazione di rughe e favorire l'abbronzatura.