

CON LE ERBE, UNA PRIMAVERA DI RIGENERAZIONE

I mesi primaverili, tempo di purificazione e rigenerazione. Al termine dei mesi invernali, caratterizzati dalla poca esposizione al sole, la quantità di vitamina D è molto bassa: questo comporta un abbassamento del metabolismo, con meno energia e meno voglia di fare. Le difese immunitarie del nostro corpo sono ai livelli più bassi dell'anno, le ossa sono più esposte alla riduzione di densità. Inoltre, i cibi salati hanno affaticato il lavoro di reni e fegato, oltre ad aver favorito la ritenzione idrica; il deficit di fibra ha impigrito la regolarità intestinale e ha ridotto l'assorbimento di molte sostanze nutritive.

Ma per fortuna è arrivata la primavera! Ora possiamo recuperare i deficit nutrizionali e smaltire gli eccessi. La natura offre al nostro organismo tutto quello di cui abbiamo bisogno. Le erbe spontanee primaverili sono ricchissime di Vitamina C, uno dei più potenti antiossidanti disponibili, che aiuta nei processi disintossicanti, eliminando i radicali liberi, rallentando i processi di invecchiamento, riducendo l'esposizione ai raffreddori, alle malattie neurodegenerative

di ANNA WIECZOREK
biologa nutrizionista,
specialista in scienza dell'alimentazione



e ai tumori. Ma ricordiamo che questo nutriente è molto fragile e si disperde facilmente.

Le piante primaverili possono dare un nuovo, fresco input nelle nostre cucine quotidiane, vanno consumate appena raccolte, meglio se crude e sminuzzate con le mani o con il coltello di ceramica (al posto di quello di acciaio) per beneficiare al massimo delle loro proprietà benefiche.

Tra le tante possibilità disponibili in questo periodo c'è l'erba cipollina che ha un sapore simile ma più delicato della cipolla e come quella contiene ottime proprietà antibatteriche. In più migliora il metabolismo e stimola la digestione; grazie al suo ottimo contenuto di zinco, rinforza le difese immunitarie e la preziosa presenza di zolfo aiuta unghie, capelli e pelle.

Le radici del tarassaco possono essere utilizzate in infusione per la preparazione di una tisana dall'effetto diuretico e depurativo; le foglie possono essere utilizzate come un

contorno o un ingrediente di zuppe e minestre oppure per il condimento di pasta e orzo. La tisana di ortica, inoltre, è particolarmente indicata in caso di infiammazioni della prostata. Senza dimenticare: indivia, rucola, cicoria, lattuga, valeriana e melissa. Sono ricche di ferro e di acido folico che, come indicato dal suo nome, è presente in tutte le piante che hanno la forma di foglia e le piante verdi. Questa preziosa vitamina riduce il rischio di sviluppare le malattie cardiovascolari, aiuta nel combattere e prevenire i bassi livelli di ferro e soprattutto non può mancare nell'alimentazione della donna che vuole rimanere incinta, così come nella donna già gravida perché l'acido folico previene la spina bifida, una grave malformazione del tubo neurale del feto. L'unica raccomandazione è di non raccogliere le erbe lungo strade molto trafficate e inquinate. Quindi, diamoci da fare con insalate, tisane, estratti e tanto movimento all'aria aperta!