

2° Incontro di Alimentazione e cucina

Scritto da Redazione

Giovedì 10 Maggio 2018 13:37 - Ultimo aggiornamento Giovedì 10 Maggio 2018 13:52



E' stato un viaggio virtuale quello che il 26 aprile ha portato il presidente Caramagno, il Consiglio Direttivo e i soci Unire Augusta in un passato molto remoto, alla riscoperta dei sapori dimenticati.

Sono stati guidati dalle sapienti istruzioni per l'uso corretto dei cibi dalla dott.ssa Patrizia Di Mare, che ha illustrato proprietà e caratteristiche di semplici ingredienti, e accompagnati in un'immaginaria degustazione dalla dott.ssa Mendola, che ha ricordato e fatto ricordare i piatti augustani, tipici della primavera e dell'estate.



2° Incontro di Alimentazione e cucina

Scritto da Redazione

Giovedì 10 Maggio 2018 13:37 - Ultimo aggiornamento Giovedì 10 Maggio 2018 13:52



Semplici piatti della nostra cucina hanno commosso e fatto commuovere i competenti alunni, che hanno riportato alla memoria ricordi importanti del loro passato, dimostrando di meritare un bel dieci e lode in cucina e alimentazione.

Particolarmente graditi i ricordi riguardanti l'asta di san Giuseppe e *'u vastuni 'i turruni*, ma anche *'u cudduruni*, *'i cassateddi 'i ricuotta*, *aceddi e panareddi cu l'ova*, cibi tipici della primavera.

Hanno fatto venire l'acquolina in bocca 'u strattu 'i pumaroru, steso al caldo sole di Sicilia, per "asciugare" ed essere usato nel sugo domenicale, e *'i pipi sicchi*, per quanto riguarda l'estate.

Patrizia Di Mare, competente nutrizionista, ha sapientemente sfatato certe leggende metropolitane sui cibi, sostenendo l'importanza di allargare il proprio ventaglio di un immaginario libro contenente i vari ingredienti, che devono entrare nella quotidiana alimentazione in grande numero ma con accortezza.

2° Incontro di Alimentazione e cucina

Scritto da Redazione

Giovedì 10 Maggio 2018 13:37 - Ultimo aggiornamento Giovedì 10 Maggio 2018 13:52

Verdure e ortaggi



<p>melanzane - radicchio - fave frutti di bosco - uva nera - prugne...</p> <p>EFFETTI POSITIVI SU: tratto urinario, memoria, invecchiamento</p> <p>RIDUZIONE RISCHIO DI: tumori, malattie cardiovascolari</p> <p>zucca - peperoni - carote albicocche - limoni - pisce melone - pompelmo...</p> <p>EFFETTI POSITIVI SU: occhi, sistema immunitario, pelle</p> <p>RIDUZIONE RISCHIO DI: tumori, malattie cardiovascolari</p> <p>aglio - cipolle - finocchie - cavolfiore funghi - porri - pere - mele...</p> <p>EFFETTI POSITIVI SU: livelli di colesterolo</p> <p>RIDUZIONE RISCHIO DI: tumori, malattie cardiovascolari</p> <p>pomodori - fave - piselli - papavero latticini - capperi - anguria - fagioli...</p> <p>EFFETTI POSITIVI SU: memoria, invecchiamento</p> <p>RIDUZIONE RISCHIO DI: tumori, malattie cardiovascolari</p> <p>zucchine - zeri - aglio - fave - biette lattuga - carciofi - broccoli - spinaci - zucchine peperoni - uva bianca - kiwi...</p> <p>EFFETTI POSITIVI SU: occhi, denti</p> <p>RIDUZIONE RISCHIO DI: tumori, malattie cardiovascolari</p>	<p>BLU VIOLA</p> <p>GIALLO ARANCIO</p> <p>BIANCO</p> <p>ROSSO</p> <p>VERDE</p>
--	--

La Cipolla



È molto diffusa in quasi tutto il mondo e se ne coltivano molteplici varietà (Tropea, Cannara, Borretana,...) si distingue per la presenza di oligoelementi, vitamine ed enzimi che stimolano la digestione ed il metabolismo

Antiossidante
Antinfiammatoria
Riduce il rischio di sviluppare il cancro

Il Pomodoro



VITAMINE: Vitamine del gruppo B, acido ascorbico, vitamina D e, soprattutto, vitamina E, che assicurano al pomodoro le note proprietà antiossidanti e vitaminizzanti.

MINERALI: ferro, zinco, selenio, fosforo e calcio associati a citrati, tartrati e nitrati agiscono in sinergia assicurando proprietà rimineralizzanti ed antiradicali.

Le Olive



Nei paesi dove vengono consumati di più hanno dimostrato di diminuire l'incidenza delle malattie coronariche e di alcuni tipi di cancro.

- Ricche in grassi monoinsaturi
- Ricche in antiossidanti
- Tengono a bada il colesterolo
- Favoriscono la digestione
- Stimolano l'appetito
- Buona fonte di ferro vegetale e altri sali

Fonte: [vitaruna.it](#)

potrebbe essere un'ottima alternativa a una dieta ricca di grassi saturi e zuccheri, e potrebbe aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro.