

## Livello intermedio/superiore

Es.58 Leggere ed inserire le parole della lista al posto giusto (attenzione all'accordo!)

**caloria - categoria - colore - coltello - confezione -  
contenuto - cottura - curiosità - danno - farina - fonte -  
forma - fungo - miniera - percorso - polpa - proteina -  
regime - ricchezza - riparo - sapore - soggetto - specie  
- spuntino - vitamina**

**Castagne, funghi, zucca protagonisti in cucina:  
come utilizzarli e quali proprietà hanno**



In questo periodo la tavola si trasforma, sfodera ricette che evocano i \_\_\_\_\_ e i \_\_\_\_\_ tipici della stagione. Conosciamo più da vicino tre dei protagonisti dei piatti autunnali. Non lasciatevi scoraggiare dal “mal d'autunno” ma correte ai \_\_\_\_\_. Come? Con l'aiuto dei dolci colori che questa stagione offre, sotto \_\_\_\_\_ di cibi freschi e leggeri.

## CASTAGNE

Vere regine di questa stagione, le castagne sono un frutto speciale da gustare non solo come \_\_\_\_\_, ma anche all'interno di ricette sfiziose. "Apportano carboidrati, mentre proteine e grassi sono piuttosto scarsi. Il loro \_\_\_\_\_ calorico non è trascurabile: circa 180 Kcal ogni 100 grammi, motivo per cui occorre non abusarne, soprattutto se si segue un \_\_\_\_\_ ipocalorico. Oltre ad essere una buona fonte di vitamine e sali minerali le castagne sono anche una piccola \_\_\_\_\_ di antiossidanti come le "betaine", molecole importanti per ridurre i processi infiammatori. Si possono consumare arrostate, lessate, stufate, ricordando di inciderle con un \_\_\_\_\_ prima della cottura per evitare che scoppino. Possiamo usarle come sfizioso spuntino spezza-fame sfruttando anche le pratiche \_\_\_\_\_ di castagne cotte al vapore che troviamo in commercio, oppure aggiungerle a zuppe e vellutate". Da non dimenticare la \_\_\_\_\_ di castagne: viene utilizzata per preparare dolci, ma anche pasta e pane, che per l'assenza di glutine, possono essere gustati anche da \_\_\_\_\_ celiaci.

## FUNGHI

Finferli, champignon, porcini sono solo alcune tra le \_\_\_\_\_ di funghi più utilizzate per dare gusto e sapore alle ricette autunnali. Ogni specie si presta a preparazioni gastronomiche diverse. "Da un punto di vista nutrizionale i funghi rientrano nella \_\_\_\_\_ delle verdure. Il loro contenuto in acqua, infatti, può variare dall'85 al 95% e l'apporto calorico è piuttosto basso: si va da 25 a 35 \_\_\_\_\_ ogni 100 grammi.

Sono una buona fonte di fibre, soprattutto emicellulosa e chitina, utili al nostro microbiota intestinale. Le \_\_\_\_\_ variano a seconda della specie: in 100 grammi di funghi ne troviamo tra i due e i quattro grammi, mentre i grassi sono assenti. Sono anche \_\_\_\_\_ di minerali, calcio e selenio, e di vitamine, del gruppo B. Contengono anche delle tossine che possono risultare pericolose (necessario evitare di raccogliere \_\_\_\_\_ selvatici se non si è davvero esperti), mentre le tossine dei funghi commestibili, si disattivano con la \_\_\_\_\_". Sarà quindi buona norma cuocerli sempre a sufficienza. Anche cotti, non sono raccomandati né alle donne in gravidanza né ai bambini. Una \_\_\_\_\_ : i funghi sono gli unici alimenti del mondo vegetale a contenere un po' di vitamina D.

### ZUCCA

Si pensa spesso si tratti di una verdura zuccherina e non adatta in un \_\_\_\_\_ dietetico. "In realtà 100 grammi di zucca contengono solo 20 Kcal e circa 2,5 grammi di zuccheri, davvero pochi! È ricchissima di carotenoidi e di \_\_\_\_\_ A, C, E, ma anche di minerali come potassio e ferro. Da sottolineare i tanti studi scientifici che si concentrano sulla \_\_\_\_\_ di questo ortaggio autunnale in antiossidanti, molecole preziosissime per ridurre il \_\_\_\_\_ ossidativo della cellula e quindi l'invecchiamento". Della zucca non si butta via niente: dalla scorza, ai fiori, alla \_\_\_\_\_ , ai semi. Questi ultimi, una volta lavati, possono essere lasciati essiccare per diventare un goloso spuntino da consumare al naturale oppure tostati e salati.