

Soluzione intermedio/superiore es.58:

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

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

CASTAGNE

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

FUNGHI

Finferli, champignon, porcini sono solo alcune tra le **specie** 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 **categoria** 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 **calorie** ogni 100 grammi. Sono una buona fonte di fibre, soprattutto emicellulosa e chitina, utili al nostro microbiota intestinale. Le **proteine** 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 **fonte** di minerali, calcio e selenio, e di vitamine, del gruppo B. Contengono anche delle tossine che possono risultare pericolose (necessario evitare di raccogliere **funghi** selvatici se non si è davvero esperti), mentre le tossine dei funghi commestibili, si disattivano con la **cottura**". Sarà quindi buona norma cuocerli sempre a sufficienza. Anche cotti, non sono raccomandati né alle donne in gravidanza né ai bambini. Una **curiosità**: 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 **percorso** 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 **vitamine** A, C, E, ma anche di minerali come potassio e ferro. Da sottolineare i tanti studi scientifici che si concentrano sulla **ricchezza** di questo ortaggio autunnale in antiossidanti, molecole preziosissime per ridurre il **danno** ossidativo della cellula e quindi l'invecchiamento". Della zucca non si butta via niente: dalla scorza, ai fiori, alla **polpa**, ai semi. Questi ultimi, una volta lavati, possono essere lasciati essiccare per diventare un goloso spuntino da consumare al naturale oppure tostati e salati.

Adatt.da "gazzetta.it"