

Mangiare di stagione ad Agosto

Frutta e verdura per stare bene

LloydsFarmacia

vivi la salute



✓ **Lenticchie:** dette anche la “carne dei poveri”, le lenticchie sono legumi ad alto contenuto di proteine, fibre, ferro, magnesio e potassio. Ben si sposano con i carboidrati che aiutano l’assorbimento del ferro, ma anche con pesce e carne che integrano gli aminoacidi che mancano nei legumi.



✓ **Fagiolini:** sono legumi di cui si mangia anche il baccello. Poveri di calorie e proteine, i fagiolini sono una fonte di Vitamine C e A e sali minerali, ma soprattutto di fibre, alleate dell’intestino.



✓ **Scalognò:** fa parte della stessa famiglia di cipolla, aglio, porro ed erba cipollina, tuttavia si distingue per il gusto più delicato che si sposa bene con una varietà di alimenti. Allicina e adenosina aiutano a tenere sotto controllo la pressione sanguigna e la regolazione della diuresi.



✓ **Pomodori:** in Agosto i San Marzano sono maturi per la conserva. I licopeni e la vitamina A dei pomodori preservano la vista e la pelle; l’acqua e i sali minerali rinfrescano e reintegrano dando energia.



✓ **Mirtilli:** gli arbusti crescono in montagna e la raccolta è regolamentata per proteggere le fioriture future. I mirtilli con i tannini e gli antocianosidi rinforzano il microcircolo e danno sollievo alle gambe stanche; inoltre, le pectine formano il terreno di coltura perfetto per la flora batterica intestinale.



✓ **Uva:** la prima uva da tavola arriva alla fine di agosto. Gli acini al sole crescono e maturano, pronti per fermentare in tino o per deliziare il palato. I polifenoli dell’uva tengono sotto controllo il colesterolo e rinforzano la pelle; i sali minerali aiutano la digestione e le vitamine antiossidanti completano il quadro nutrizionale.



✓ **Mora:** i rovi sono spontanei anche ai lati delle strade. I frutti maturi sono più scuri e più appetibili, antiossidanti grazie ai flavonoidi e antocianosidi, contengono potassio, calcio, fosforo, ferro, tiamina, riboflavina e niacina.



✓ **Fichi:** l’infruttescenza che chiamiamo fico, carnoso e dolce, è un alimento completo di acqua, zuccheri e fibre. Il Fico (Ficus Carica) è lassativo a differenza del Fico d’India (Opuntia Ficus-Indica) che è astringente. Il lattice è caustico e può dare fotosensibilizzazione, ma la polpa è deliziosa.