



IL CERFOGLIO

Nome botanico ANTHRISCOS, che in greco significa fiore di siepe. Il Cerfoglio è una pianta spontanea che cresce su tutta la fascia mediterranea, così pure in Asia e in Africa Settentrionale. Appartiene alla famiglia delle ombrellifere, ed il suo utilizzo in cucina è paragonabile a quello del prezzemolo.

Si consiglia di consumarlo preferibilmente sempre fresco, ad esempio sulla besciamella, nelle minestre rustiche, nelle insalate, nei condimenti e nei piatti a base di pesce e uova.

Viene utilizzato anche per aromatizzare l'aceto di vino bianco, per rendere più delicato il suo sapore. In medicina è conosciuto per le sue blande proprietà diuretiche se accoppiato ad altre erbe dalle stesse caratteristiche.

IL CRESCIONE

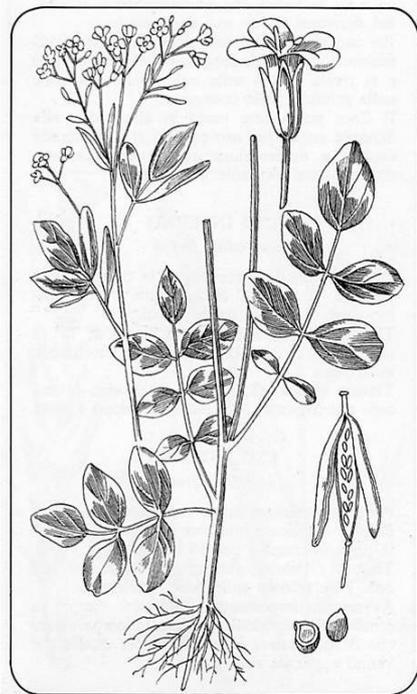
Nome botanico **nasturtyum**, dal latino NASUS STURTUS; allusione, secondo Plinio, all'odore pungente che si sviluppa nella specie agreste.

Cresce spontanea lungo i corsi d'acqua pulita, nei ruscelli, nei fontanili e nei fossati

Se ne utilizzano le foglie ed i teneri fusti principalmente nei mesi invernali ed in primavera. Ottima cruda, condita in insalata con patate e pomodori, è conosciuta anche per le sue alte quantità

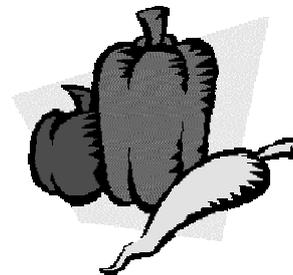
di vitamine A, B, C, e D, così come per i sali minerali quali iodio ferro e potassio. Si utilizza anche per guarnire piatti di carne, condimenti.

Tritato finemente si sposa con la maionese, con la ricotta, con il burro e nelle zuppe. Inoltre è stato dimostrato che il succo del crescione è un ottimo antidoto della nicotina.



LE VITAMINE - La vitamina A

Da sempre sentiamo parlare di vitamine, oggi ancora di più conosciamo la grande importanza che queste sostanze hanno per la nostra salute. La loro azione infatti, è quella di facilitare le reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo e per questa ragione le vitamine vengono definite "catalizzatori biologici".



Non sono fonti di calorie, per cui non hanno il compito di fornire energia, e non forniscono proteine, cioè il materiale di cui sono costituite le cellule, ed è importante precisare che non curano alcuna malattia fatta eccezione per quelle patologie indotte dalle carenze vitaminiche.

L'organismo è in grado di produrne alcune da solo, come la vitamina D grazie ai raggi ultravioletti solari, e la vitamina K ad opera dei batteri intestinali.

Tutte le altre vitamine si ricavano dagli alimenti e soprattutto dagli ortaggi che in particolar modo, sono i maggiori fornitori di queste preziose sostanze.

La vitamina A ha un'azione protettiva sulle strutture delle cellule epiteliali che rivestono le mucose, ed è particolarmente utile alla cornea dell'occhio.

Importanti ricerche hanno evidenziato il ruolo delle vitamine nel riportare alla normalità cellule ribelli che virano diventando precancerogene.

Questa capacità è presente attraverso le vitamine in quasi tutti gli ortaggi in dosi elevate, soprattutto nelle barbabietole, nelle carote, nel prezzemolo e negli spinaci.

Il fabbisogno giornaliero di vitamina A è pari a 3\4 milligrammi.

Per le gestanti e i bambini si consiglia una dose doppia. Inoltre la vitamina A è importante per correggere i difetti delle unghie, è efficace contro l'acne e nelle varie forme di dermatosi ed è anche utile anche per combattere l'ipertiroidismo.

