

LE ERBE

ESTRAGONE o DRAGONCELLO

Si usa metterlo ovunque: ha un sapore piccante che penetra profumando gli alimenti di scarso sapore così da poter evitare il sale, il pepe e anche l'aceto. Lo si usa nell'insalata come nel pollo arrosto.

Ottimo stimolante dell'appetito, adatto agli intestini delicati.

Lo si consiglia nelle bottiglie di aceto a macerare come aggiuntivo di condimento. Inoltre nelle verdure sottovetro si sposa ottimamente con cetrioli, cipolline borettane, cavoli e carote, come pure con le prugne secche da accompagnare ai lessi.

Dopo un pasto abbondante si consiglia una tisana all'estragone per non sentirsi appesantiti nello stomaco.

FINOCCHIO SELVATICO

Molto conosciuto ed apprezzato sin dall'antichità, soprattutto nelle regioni mediterranee. Possiede ottime proprietà carminative, infatti lo si usa tritato sui legumi e su quegli ortaggi di difficile digestione come cavoli, fave e fagioli. Aromatizzatore dei piatti di carne di maiale, sughi e zuppe.

Attiva le contrazioni dei muscoli intestinali.

Ottimo crudo e in pinzimonio, come antipasto o in succo.

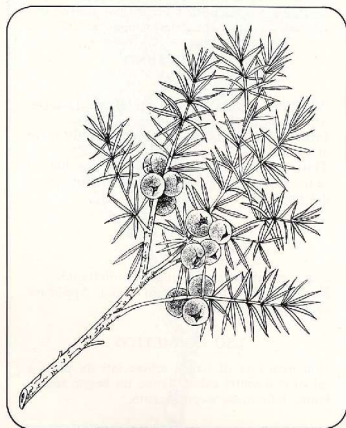
I semi hanno la capacità di rafforzare la vista.

GINEPRO

E' un arbusto cespuglioso alto 2-3 metri di cui si usano solo le bacche che si raccolgono in autunno, si fanno essiccare e si conservano in vasi di vetro.

Ottimo per aromatizzare vivande e liquori.

L'azione balsamica del ginepro è conosciuta da tempi remoti per curare le affezioni delle vie respiratorie e genito-urinarie, gli stati uricemici e reumatici.



LE VITAMINE

VITAMINA B2 – B6 – B12

La vitamina B2 favorisce l'ossidazione dei principi nutritivi contenuti negli alimenti ed ha una notevole azione protettiva sulle mucose.

La troviamo nella verdura, nel latte, nelle uova, nella frutta, nella carne e nelle frattaglie.

Il fabbisogno giornaliero è di 2 milligrammi.

La carenza di vitamina B2 si manifesta sotto forma di arrossamenti degli occhi e delle palpebre, infiammazione delle mucose orali.

La vitamina B6 interferisce nel metabolismo delle proteine. Anch'essa si trova nella carne, nel tuorlo d'uovo, nel fegato e nei cereali.

Il suo fabbisogno giornaliero è di 2 milligrammi.

La carenza della vitamina B6 comporta un ritardo della crescita, alterazioni del sistema nervoso, lesioni cutanee.

La vitamina B12 ha un ruolo importante nella sintesi delle proteine e nella produzione dell'emoglobina.

La troviamo nel fegato, nel latte e nelle uova.

Il suo fabbisogno è di 2-3 millesimi di milligrammo al giorno. La sua carenza può creare anemia.

VITAMINA C

La vitamina C sprigiona un'enorme quantità di reazioni chimiche nell'organismo.

Favorisce l'assorbimento intestinale del ferro, importantissimo per i globuli rossi.

Ottimo il suo ruolo nelle difese immunologiche, perciò una dose giusta e corretta di vitamina C aiuta l'organismo a difendersi contro virus, batteri e sostanze tossiche.

Inoltre la vitamina C si presta a neutralizzare le nitrosamine, sostanze ritenute essere cancerogene, che si formano dalla trasformazione di alcuni alimenti.

La si trova negli agrumi, nelle fragole, nella verdura, nei pomodori, nei peperoni e nei broccoli.

Il fabbisogno giornaliero di questa importante vitamina è di 70/100 milligrammi.

La sua mancanza nell'organismo può causare debolezza, affaticamento persistente, tendenza alle emorragie. Se la carenza è elevata, può provocare lo scorbuto.

Si consiglia ai fumatori di assumerne giornalmente un dosaggio superiore a quello consigliato, poiché il fumo tende a consumarne un'alta percentuale.