

LA RICETTA DELLA SALUTE

La ricetta della salute Un «mix» piccante con rucola e fragole

L'aroma pungente svela le proprietà benefiche

Ingredienti per 4 persone: 250 grammi di insalate miste come rucola, lollo, indivia, 50 g di rapanello tagliato a rondelle, 50 grammi di sedano verde, 100 g di fragole, 20 g di radice di cren fresca tagliata a cubetti, 30 g di semi di sesamo neri tostati, 10 g di erba cipollina tritata, 30 g di peperoncino fresco tagliato a pezzetti (avendo cura di togliere i semi; in alternativa si può usare un pizzico di quello secco, facendo attenzione perché è molto piccante), 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, aceto di mele. Preparazione: lavare e tagliare le verdure e le fragole, mettere tutto in un'insalatiera, aggiungere il cren, il peperoncino, i semi di sesamo, l'erba cipollina e condire con olio, aceto e sale. Valore nutrizionale per porzione: proteine g 3, grassi g 11 (di cui saturi g 1,6), carboidrati g 6, energia kcal 133, colesterolo mg 0. Consigliata dallo chef Leandro Luppi. Dal punto di vista nutrizionale, la rucola è un'ottima fonte di vitamina C e di potassio. Come broccoli e cavoli appartiene alla famiglia delle crucifere, di cui si raccomanda il consumo. Come sottolinea Federica Pasini, coautrice di uno studio condotto all'Università di Bologna e pubblicato dal Journal of the Science of Food and Agriculture: «La rucola, come le altre crucifere, contiene diversi composti che, pur non avendo un significato nutrizionale, sono considerati importanti per la promozione della salute. Fra questi, i glucosinolati, a cui sono stati riconosciuti potenziali effetti antitumorali, e che sono anche responsabili del gusto piccante: l'aroma pungente può essere considerato indicatore del loro contenuto. Vi sono poi sostanze fenoliche, studiate per la loro azione antiossidante, che possono conferire la sensazione di amaro ed astringenza. Infine, come tutti i vegetali a foglia, la rucola contiene clorofilla e carotenoidi (beta carotene e luteina, noti per le loro proprietà salutistiche), il cui quantitativo può essere correlato all'intensità del colore». Un'insalata saporita e colorata, dall'apporto energetico decisamente contenuto, arricchita dalla presenza di rucola, ravanelli e cren.