



## MINI GUIDA

### *I primi ortaggi*

#### *Il decalogo*

*Gli ultimi mesi invernali danno ortaggi perfetti per preparare piatti gustosi, con tante virtù benefiche.*

1. **RADICCHIO.** 90% acqua, basso contenuto calorico, sali minerali (calcio, fosforo, potassio), fibre e vitamine. Proprietà diuretiche, disintossicanti e antiossidanti. Se cotto, si perdono alcuni nutrienti (ad esempio vitamina C).
2. **SPINACIO.** Ricco di ferro, se condito con il limone permette all'organismo di assimilarlo. Molto nutriente, sali minerali e vitamine se consumato crudo.
3. **SEDANO.** Ricco di potassio, vitamina A, C, ferro e calcio (foglie). Grande varietà di sali minerali, proteine, fibre e grassi insaturi nei semi. Proprietà diuretiche e depurative, rimedio per pressione alta.
4. **PORRO.** Le foglie sono più ricche di vitamine rispetto agli steli. Perfetto crudo in insalate o pinzimonio.
5. **CAROTA.** Serbatoio di betacarotene. Protezione del sistema immunitario, buona vista e integrità di pelle, tessuti e ossa. Antiossidante. Buone quantità di vitamine e sali minerali. Utile per la stimolazione del latte materno.
6. **LATTUGA.** Vitamine A e B9, fibre e sali minerali (calcio, magnesio, ferro, potassio). Alto contenuto di acqua. Apporto minimo di calorie.
7. **FINOCCHIO.** Sollievo in caso di problemi intestinali, per emicrania e alta pressione sanguigna. Per il suo contenuto di fitoestrogeni viene consigliato in menopausa.
8. **BIETOLA.** Ricca di vitamina A, C e K nonché di acido folico (che aiuta a metabolizzare il ferro). Mix di sali minerali per combattere l'osteoporosi. Fibre utili per l'attività digestiva.
9. **CARCIOFO.** Ferro, poche calorie, sali minerali, vitamine. Il principio attivo della cinarina (che dà il sapore amaro) aiuta la diuresi renale e la regolarità intestinale.
10. **ERBA CIPOLLINA.** Mix di vitamine e sali minerali, molto nutriente se consumata cruda.

