Il nutrizionista. Tutti i sapori d’autunno

Ogni anno il cambio di stagione porta con sé piccoli disagi che possono interferire con i nostri ritmi di vita quotidiana. Stanchezza, malumore e mancanza di concentrazione possono essere contrastati anche con una sana e corretta alimentazione.
L’autunno, considerato in genere “malinconico” a tavola, se confrontato all’estate così piena di sapori e colori vivaci, offre invece cibi molto gustosi e ricchi dal punto di vista nutrizionale. Rispettare la stagionalità e quindi preferire la frutta e la verdura tipica del periodo autunnale è il segreto per predisporre l’organismo ad affrontare gli sbalzi termici e l’arrivo del freddo; questi alimenti sono infatti ricchi di micronutrienti, ossia vitamine e sali minerali, potenti alleati contro i primi malanni di stagione. È preferibile scegliere prodotti ortofrutticoli freschi e di stagione perché hanno caratteristiche organolettiche migliori rispetto a quelli conservati nelle celle frigorifere. Infatti, con una conservazione prolungata nel tempo, si può verificare una perdita di acqua e nutrienti. Anche i legumi (ceci, fagioli,piselli etc) giocano un ruolo molto importante in questa stagione in quanto contengono infatti una buona quantità di proteine di alto valore biologico, fondamentali per il nostro benessere. Il piatto unico a base di cereali e legumi apporta una miscela di aminoacidi completa, equiparabile a quella fornita dalle proteine di origine animale. Le proteine dei cereali sono carenti di lisina e triptofano, mentre quelle dei legumi sono carenti di metionina. Abbinando questi due tipi di alimenti si compensano le reciproche carenze.

Cibi di stagione

Funghi

Alimenti conosciuti fin dall’ antichità, i funghi sono vegetali caratteristici dell’autunno che, con le piogge abbondanti e la temperatura più fresca, favorisce lo sviluppo delle varietà più pregiate.
I funghi forniscono circa 23 calorie per cento grammi. Contengono una modesta quantità di proteine vegetali (3-6%), zuccheri (4-5%) e grassi (0.5-1%).
I funghi freschi contengono inoltre l’88% circa di acqua, buone quantità di vitamina A, sali minerali e vitamina B2. Le proteine presenti nei funghi hanno un discreto valore biologico, paragonabile a quello dei legumi freschi; pertanto risultano essere un alimento gradevole che ben si presta alla preparazione di gustosi piatti.

Zucca

Ricca di vitamina A, potassio e sali minerali, la zucca fornisce circa 18 calorie per cento grammi ed un’elevata percentuale di acqua. Facile da digerire, ha lo svantaggio però di assorbire molto facilmente i condimenti grassi. È un vegetale che si trova soprattutto in estate, ma può essere conservato intero, anche per 5-6 mesi, in ambienti secchi e ben ventilati. Pertanto è un alimento che in autunno può essere utilizzato come contorno
o per la preparazione di salse aromatiche.

Melagrana

Antico simbolo di fertilità, è un frutto caratterizzato dalla presenza di molti semi. La polpa rosso vivo ha sapore acidulo e aromatico, ma può anche essere utilizzata per la preparazione di bevande dissetanti. Il succo è ricco di polifenoli e antocianine (sostanze antiossidanti) e tannini. Fornisce circa 63 calorie per cento grammi.