

ADNKRONOS 11:20 27-02-13

ALIMENTI: RICETTE 'FAI DA TE' CON AGLIO E CIPOLLA AIUTO CONTRO VIRUS INTESTINALI =

NUTRIZIONISTA, SONO ANTIBIOTICI NATURALI, OTTIMI MIXATI CON RISO E BRODO

Roma, 27 feb. (Adnkronos Salute) - Contro i virus gastrointestinali la prima difesa arriva dalla tavola. Un piatto di riso, un brodo o una bruschetta, l'importante e' che ci sia l'aglio o la cipolla. Perche' questi due prodotti, da sempre presenti nelle diete mediterranee, hanno una forte carica antibatterica e possono prevenire e aiutare l'organismo nel caso di forti mal di pancia causati da enterovirus, particolarmente diffusi in questo periodo. "L'importante e' che siano consumati crudi e aperti - avverte la nutrizionista Sara Farnetti - perche' e' in questo modo che si mantengono le loro proprieta' antivirali. Quindi, ad esempio, l'aglio strofinato sulle bruschette con un po' d'olio e' il 'mix' ideale. Se infatti l'aglio non e' aperto si riduce l'efficacia degli enzimi che contiene, invece, si liberano quando e' tagliato, schiacciato o strofinato".

Ma per chi non sopporta il forte odore caratteristico dell'aglio, dovuto a numerosi composti organici dello zolfo tra cui l'alliina, ci sono altre ricette 'fai da te' utili contro il mal di pancia. "Lo si puo' cuocere con il riso o con il brodo - aggiunge la specialista - magari facendo attenzione al soffritto con l'olio d'oliva, che deve essere veloce perche' solo lo 'shock' termico permette la migliore solubilita' delle sostanze antibiotiche. Stesso discorso per la cipolla o il porro, ottime con una minestra con le patate, e aiuto contro la tosse grassa".

In questi 'piatti della nonna' puo' essere utile e, perche' no anche gustoso, aggiungere delle spezie. "Nel brodo mettiamoci anche un po' di peperoncino, dello zenzero, un tocco di vino rosso e del prezzemolo", suggerisce Farnetti. (segue)

(Frm/Ct/Adnkronos)

27-FEB-13 11:20

NNNN