

Fragole: preziose alleate della salute

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica >
Fragole: preziose alleate della salute

NUTRI-lipidomica Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Proprietà e virtù delle fragole

La fragola (*Fragaria vesca*) è una pianta molto diffusa della famiglia delle Rosacee molto diffusa e rappresenta un tipico frutto della cultura mediterranea. Oltre ad essere particolarmente saporita e profumata – da qui la derivazione del verbo latino “fragrare” – possiede proprietà nutrizionali interessanti che la rendono un frutto sano e gustoso da includere nella dieta di tutti.

Il frutto* è una buona fonte di potassio, manganese, folati, fibre vegetali, ma ciò che lo caratterizza maggiormente è **la ricchezza di vitamina C e di antiossidanti, tra cui gli antociani e gli elagitannini.**

Tutte queste sostanze rendono **le fragole protagoniste della dieta bilanciata e alleate preziose della salute, con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie** confermate da diversi studi (1).

Le fragole hanno un basso impatto glicemico, con i loro 3 g di carboidrati disponibili per 120 g. Le caratteristiche delle fibre presenti rendono questo frutto ben digeribile anche da chi ha problematiche di gonfiore addominale e di colite.

*In realtà, si tratta di un falso frutto perché i frutti propriamente detti che sono i semi di cui è cosparsa la superficie.

Come consumare le fragole

Le fragole si possono consumare al naturale, mescolate con uno yogurt bianco, in una macedonia, frullate in uno smoothie fresco oppure in mezzo ad un'insalata verde.

La ricetta NUTRI-lipidomica

Fragole arrostate

Si tratta di una preparazione particolare.

Ingredienti

- 2 tazze di fragole
- 2 tazze di gambi di rabarbaro
- 2 cucchiaini di miele d'acacia
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Tagliare le fragole in quarti e il rabarbaro a pezzi grossolani, metterli in una ciotola e aggiungere del miele liquido, un cucchiaino di aceto di mele e un pizzico di sale.



Stendere il tutto sulla placca ricoperta da un foglio di carta forno e riporre nello scomparto centrale del forno preriscaldato a 180°. Cuocere per 30-40 minuti.

Si possono mangiare tal quali o utilizzare su yogurt o come ripieno per dolci.

Bibliografia:

(1) Mandave P., et al. Antidiabetic, Lipid Normalizing, and Nephroprotective Actions of the Strawberry: A Potent Supplementary Fruit. *Int J Mol Sci.* 2017 Jan; 18(1): 124

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.
