

ILMESSAGGERO.IT

6 agosto 2018

https://www.ilmessaggero.it/societa/food/top_ten_verdure_afrodisiache-3899629.html

HOME PAGE



6 agosto 2018

https://www.ilmessaggero.it/societa/food/top_ten_verdure_afrodisiache-3899629.html

Dal peperoncino alla rucola, ecco la top ten delle verdure afrodisiache



di Jacopo G. Belviso

Secondo esperti di food e chef stellati, anche le verdure possono stimolare i **sensi** della coppia. Non tutti sanno, infatti, che i vegetali hanno il “potere” di creare l’atmosfera giusta nella coppia: oltre al peperoncino, noto acceleratore dei sensi, spiccano anche gli asparagi, che stimolano gli ormoni maschili, il finocchio, il peperone, la cipolla rossa, la melanzana, il peperone, la cicoria, il cetriolo, il sedano e la rucola. Questo è il risultato che emerge da uno studio promosso dal *Polli Cooking Lab*, l’osservatorio sulle tendenze alimentari dell’azienda toscana Fratelli Polli, condotto su un panel di 50 esperti fra chef e nutrizionisti che si sono espressi sul rapporto verdure-eros. «Protagoniste della dieta mediterranea – spiega una nota – le verdure sono da sempre considerate tra gli alimenti migliori per l’organismo. Nell’immaginario comune non sono però direttamente legate al benessere psicofisico della coppia se preparate all’interno di ricette ed abbinare ad altri alimenti. Questo studio ci ha permesso di fare luce su un aspetto poco noto e curioso per tutti gli amanti delle verdure».

ILMESSAGGERO.IT

6 agosto 2018

https://www.ilmessaggero.it/societa/food/top_ten_verdure_afrodisiache-3899629.html

Dopo il peperoncino, secondo il parere di 6 esperti su 10, ci sono gli asparagi che, per via dell'alta quantità di vitamina E, stimolano gli ormoni maschili favorendo una maggiore virilità. Terzo posto per le melanzane considerate afrodisiache già nel 1700, alimento che si addice sia per le diete che per piatti più sostanziosi. Seguono i peperoni, considerati un alimento con caratteristiche antiossidanti, la cipolla rossa, che vanta un elevato contenuto di ossido nitroso ed ha la caratteristica di essere considerata un rimedio utile alla fertilità maschile, e la cicoria (che gli esperti consigliano di mangiare un paio di volte la settimana) fonte dell'ormone maschile androstenedione. Al settimo posto troviamo la radice del sedano, seguita poi dalla rucola e dal cetriolo. Infine, il finocchio che è dotato di proprietà digestive e carminative che stimolano i sensi e purificano il corpo.

Un consumo di questi alimenti porta numerosi benefici all'essere umano, sia a livello fisico che mentale. «Ci sono diversi tipi di verdure afrodisiache – sostiene Alex Revelli Sorini, direttore dell'Accademia Italiana di Gastronomia Storica e docente di Gastronomia presso l'Università San Raffaele di Roma, autore del libro "Tacuinum de' afrodisiaci. Le ricette della seduzione" scritto insieme a Susanna Cutini - sto pensando, per esempio, alle zucchine e alla rucola, ma anche all'insalata e ad alimenti vasodilatatori come il peperoncino. L'elemento dell'afrodisiaco, che dovrebbe aumentare la libido all'interno di una coppia, si basa prima di tutto sul psicologico e, quindi, sulla mente. Il cibo diventa afrodisiaco quando rappresenta un valore per le due persone che lo condividono. In una dieta bilanciata, il consumo di verdure dovrebbe rappresentare il 50% per l'individuo. Mangiare le verdure, soprattutto quelle di stagione, mette anche di buon umore perché sono funzionali e perché il colore stesso ci aiuta e ci arricchisce. Dobbiamo mangiarle perché sono importanti, specialmente per i bambini piccoli ma anche perché sono funzionali al nostro piacere della vita».



ILMESSAGGERO.IT

6 agosto 2018

https://www.ilmessaggero.it/societa/food/top_ten_verdure_afrodisiache-3899629.html

Secondo gli esperti le zucchine, i peperoni, il sedano ed i carciofi sono perfetti come accompagnamenti per piatti di carne; mentre i peperoni e la rucola sono perfetti con il pesce. Quali piatti preparare con poche mosse? Un esperto su 2 suggerisce uno dei piatti simbolo dell'estate, come l'insalata di riso, che rivisitata anche con ingredienti speziati o aromatici, può essere la soluzione più semplice da preparare. Alcuni consigliano una pratica quiche agli asparagi, proposta per via della sua leggerezza e velocità nella preparazione. La pensano diversamente 1 esperto su 3 indicando un'insalata con verdura e frutta (come quella con fragole e rucola) una soluzione fresca per combattere il caldo dell'estate. Non manca chi infine suggerisce un piatto unico con la carne, come le polpette al pomodoro con aglio e peperoncino. Infine, tra i grandi protagonisti della tavola estiva spicca anche il pesce da gustare alla griglia o crudo: come il pesce spada con cipolle di Tropea e basilico fresco.

Una ricetta con doppia valenza afrodisiaca è stata pensata ed ideata dallo Chef stellato Riccardo Di Giacinto, dal titolo "Ostrica, granita di cetriolo, n'duja e feta". «E' un piatto fresco, divertente e dalle diverse consistenze – commenta lo Chef - in cui il primo elemento, vero protagonista, è l'ostrica, alla quale abbiamo accostato una granita di cetriolo che ne accentua la freschezza. La feta crea invece un contrasto al sapore dolce dell'ostrica e del cetriolo, donando al piatto una nota acida. A finire ritroviamo il piccante, dato dalla terra e dall'olio di 'nduja».

