

# ANSA.IT

7 agosto 2018

[http://www.ansa.it/canale\\_terraegusto/notizie/dolce\\_e\\_salato/2018/08/07/a-tavola-leros-passa-per-asparago-rucola-e-cipolla-rossa\\_eac3ab7b-f502-4519-9ca7-62117abe1318.html](http://www.ansa.it/canale_terraegusto/notizie/dolce_e_salato/2018/08/07/a-tavola-leros-passa-per-asparago-rucola-e-cipolla-rossa_eac3ab7b-f502-4519-9ca7-62117abe1318.html)

**HOME PAGE**



🕒 **A tavola l'eros passa per  
asparago, rucola e cipolla  
rossa**

Chef Di Giacinto firma ricetta per la notte di  
San Lorenzo



7 agosto 2018

[http://www.ansa.it/canale\\_terraegusto/notizie/dolce\\_e\\_salato/2018/08/07/a-tavola-eros-passa-per-asparago-rucola-e-cipolla-rossa\\_eac3ab7b-f502-4519-9ca7-62117abe1318.html](http://www.ansa.it/canale_terraegusto/notizie/dolce_e_salato/2018/08/07/a-tavola-eros-passa-per-asparago-rucola-e-cipolla-rossa_eac3ab7b-f502-4519-9ca7-62117abe1318.html)

## A tavola l'eros passa per asparago, rucola e cipolla rossa

Chef Di Giacinto firma ricetta per la notte di San Lorenzo



Redazione ANSA ROMA 07 agosto 2018 09:11

[Scrivi alla redazione](#) [Stampa](#)



© ANSA

CLICCA PER  
INGRANDIRE +

(ANSA) - ROMA, 7 AGO - Dal peperoncino agli asparagi, passando per il cetriolo, la melanzana e le insospettabili cipolla rossa e rucola. Non solo ostriche e champagne o fragole e cioccolato, il potere afrodisiaco a tavola passa anche da molti ortaggi, come confermato da nutrizionisti e chef stellati.

E' quanto emerge da uno studio promosso dall'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda Fratelli Polli, condotto su 50 esperti tra chef e nutrizionisti che si sono espressi sul rapporto verdure-eros.



# ANSA.IT

**7 agosto 2018**

[http://www.ansa.it/canale\\_terraegusto/notizie/dolce\\_e\\_salato/2018/08/07/a-tavola-leros-passa-per-asparago-rucola-e-cipolla-rossa\\_eac3ab7b-f502-4519-9ca7-62117abe1318.html](http://www.ansa.it/canale_terraegusto/notizie/dolce_e_salato/2018/08/07/a-tavola-leros-passa-per-asparago-rucola-e-cipolla-rossa_eac3ab7b-f502-4519-9ca7-62117abe1318.html)

Oltre al più scontato peperoncino (76%), per 6 esperti su 10 nella classifica degli ortaggi afrodisiaci, una top ten, spiccano gli asparagi che, grazie alla vitamina E, stimolano gli ormoni maschili. Terzo posto per le melanzane (61%) considerate afrodisiache da oltre 300 anni, seguite da peperone (54%) ricco di vitamina C meglio se appena colto, cipolla rossa (42%) utile alla fertilità maschile, cicoria (39%) fonte dell'ormone maschile androstenedione e ancora la radice del sedano (35%) e la rucola (29%), definita 'erba lussuriosa' nell'Ars Amatoria di Ovidio. Da non sottovalutare anche il cetriolo fresco e il finocchio che stimolano i sensi e purificano il corpo.

Quanto ai piatti da preparare, 1 esperto su 2 suggerisce l'insalata di riso (72%) rivisitata anche con peperoni, cetrioli, carciofi e sedano e una quiche agli asparagi (49%); 1 su 3 (38%), invece, indica un'insalata di fragole e rucola, ma anche il piatto unico con la carne (35%), come le polpette al pomodoro con aglio e peperoncino. Ha, infine, una doppia valenza afrodisiaca la ricetta ideata dallo chef stellato Riccardo Di Giacinto "Ostrica, granita di cetriolo, n'duja e feta", da provare per 6 esperti su 10 sicuramente nella notte di San Lorenzo con lo spettacolo delle stelle cadenti. (ANSA).

