



Il cetriolo è una bacca, cioè un frutto con una polpa che raccoglie dei semi. Contiene molta acqua e fibre che aiutano il corpo ad eliminare i liquidi e le tossine. La polpa e il succo venivano già usati nell'antica Roma per la cura della pelle. Viene consumato soprattutto fresco, in insalata, oppure sottaceto.

Ortaggi di stagione



Il pomodoro è considerato il re della cucina mediterranea perché essendo ricco di vitamine e sali minerali, dà all'organismo nuova forza e vigore, mantenendo elasticità alle arterie e fluidità al sangue. E' originario dell'America meridionale e fu importato in Europa nel XVI secolo.

Frutta di stagione



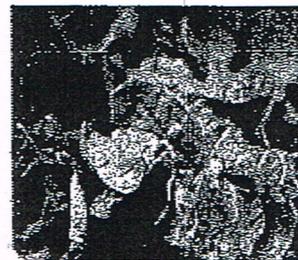
La fragola ha proprietà nutritive e depurative che rafforzano l'organismo e contiene zuccheri (fruttosio), vitamina C (pari a quella delle arance), sali minerali e fibre. Ha origini molto antiche risalenti all'epoca preistorica ed è molto diffusa per l'ottimo profumo e il sapore dolce. Oltre a mangiare i frutti crudi o usarli per dolci, può essere usata anche per insalate, risotti e zuppe o essiccata per infusi dall'aroma delicato.

Martedì 19 maggio 2015

IL PRANZO A SCUOLA: "Le erbe della salute"

Fin dai tempi più remoti la saggezza popolare trovò negli ortaggi certi elementi capaci di attenuare, e in certi casi guarire, alcuni dei mali da cui è afflitto il genere umano. Basate sull'osservazione della realtà, queste scoperte furono quasi sempre confermate dalla scienza, tanto che molte delle medicine con cui si curano certi malanni sono ancora oggi preparate con estratti ricavati dalle erbe e dagli ortaggi.

Pasta con spinacini freschi



Gli spinaci sono un ortaggio proveniente dall'oriente e introdotto nella dieta mediterranea dagli arabi nel decimo secolo.

Fanno molto bene alla pelle, alla vista e al cuore perché

contengono molte vitamine e sali minerali.

Per preservarne meglio le virtù, è meglio consumarli crudi o cotti a vapore. Il succo degli spinaci può essere utilizzato per preparare impacchi indicati per lenire le scottature e favorire la cicatrizzazione.





L'erba cipollina ha i fiori di colore rosa-violetto e le foglie cave e cilindriche che hanno un sapore e un odore delicati che ricordano la cipolla e sono

indicate per insaporire insalate, piatti di carne o di pesce e formaggi morbidi. Viene utilizzata fresca e possiede proprietà terapeutiche stimolanti e digestive grazie alle vitamine e agli oligoelementi.



La menta piperita è una pianta dalle proprietà dissetanti, rinfrescanti e digestive.

Per uso esterno viene impiegata come purificante delle vie aeree nel caso di raffreddori, ma anche contro il prurito e l'alito cattivo. E' molto usata nella preparazione di caramelle e sciroppi.



L'erba luigia ha foglie lanceolate ricche di ghiandole secernenti un olio essenziale dal profumo di limone. Ha proprietà terapeutiche digestive e diuretiche.

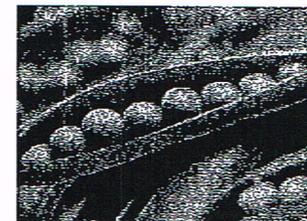
**Polpette
alle
erbette
di
primavera**

**Frittatina
ai
piselli**

I piselli provengono dalla pianta *Pisum Sativum* della famiglia delle Leguminose.

Hanno proprietà diuretiche, aiutano a rafforzare il sistema immunitario e sono una buona fonte di ferro.

I piselli sono un eccellente contorno in piatti di carne e pesce; possono essere utilizzati come condimento per risotti, minestre o zuppe, per preparare sformati, frittate o polpette.



La carota contiene diversi principi attivi tra cui il betacarotene (vitamina A) che, oltre a produrre la melanina che protegge dai raggi solari, rinforza le ossa e i denti, potenzia le difese immunitarie

contro le infezioni delle vie respiratorie ed acuisce la capacità visiva. La carota può essere consumata allo stato naturale oppure può essere utilizzata per preparare succhi, zuppe e dolci.

**Ortaggi
di
stagione**