

7 agosto 2018

<https://www.corrierenazionale.it/2018/08/07/cetrioli-rucola-cipolle-anche-verdure-sono-afrodisiache/>

Cetrioli, rucola e cipolle: anche le verdure sono afrodisiache

7 AGOSTO 2018 by CORINAZ



Dal peperoncino agli asparagi, passando per il cetriolo e l'insospettabile cipolla rossa: il potere afrodisiaco per molte verdure è noto sin dall'antica Roma e a confermarlo sono ora nutrizionisti e chef stellati



Ostriche e champagne? Fragole e cioccolato? Sì, ma non solo. Secondo esperti di food e chef stellati, per stimolare i sensi della coppia, a sorpresa, **arrivano anche le verdure**. Infatti, se la cucina si conferma un mezzo con cui accendere la passione grazie a piatti dai poteri 'afrodisiaci', come ben rappresentato anche al cinema con film come "Sapori e Dissapori" con Catherine Zeta Jones e "Notting Hill" con Julia Roberts e Hugh Grant, pochi sanno che sono i vegetali a riuscire a creare l'atmosfera giusta tra lui e lei. **Oltre al noto peperoncino**, universalmente riconosciuto come acceleratore dei sensi, spiccano anche **gli asparagi** che, con l'alto tasso di vitamina E, **stimolano gli ormoni maschili**, il finocchio, il peperone e la cipolla rossa, meglio se cotta, **considerati afrodisiaci sin dai tempi degli antichi Egizi**.

E' quanto emerge da uno studio promosso dal **Pollì Cooking Lab**, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Pollì, condotto su un panel di 50 esperti fra chef e nutrizionisti che si sono espressi sul rapporto verdure-cros.



7 agosto 2018

<https://www.corrierenazionale.it/2018/08/07/cetrioli-rucola-cipolle-anche-verdure-sono-afrodisiache/>

“Protagoniste della dieta mediterranea - afferma **Manuela Polli**, Pr & Communication Manager di Fratelli Polli - 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”.

Le verdure che fanno bene alla coppia

Oltre al più scontato peperoncino (76%), **per 6 esperti su 10 (65%) tra le verdure afrodisiache spiccano gli asparagi** che, per via dell'alta quantità di vitamina E, stimolano gli ormoni maschili favorendo una maggiore virilità.

Terzo posto per le melanzane (61%) considerate afrodisiache già nel 1700, seguite dal peperone (54%) che, soprattutto se appena colto per via dell'alta quantità di vitamina C, è considerato anche un alimento con caratteristiche antiossidanti, la cipolla rossa (42%), la cicoria (39%), fonte dell'ormone maschile androstenedione e che gli esperti consigliano di mangiarla un paio di volte la settimana, il sedano (35%), la cui parte afrodisiaca è la radice e la rucola (29%), citata da Ovidio nell'Ars Amatoria.

Da non sottovalutare anche il **cectriolo**, fresco, ricco d'acqua ed imprescindibile sulla tavola dell'imperatore romano Tiberio, e 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: la cipolla rossa, per esempio, è un potente afrodisiaco ed è considerata un rimedio utile alla fertilità maschile, tanto che, nella tradizione indiana e nel sistema ayurvedico, sono diffusi “clisir” a base di succo bollito di cipolla e miele. La cicoria (43%), invece, assieme al peperone, stimola gli ormoni maschili. Il peperoncino rosso piccante, per 3 esperti su 10, rilascia endorfine, sostanze chimiche dotate di attività analgesica ed eccitante.

“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: **parte tutto dal cervello, che guida le persone in questo ‘percorso’.**



7 agosto 2018

<https://www.corrierenazionale.it/2018/08/07/cetrioli-rucola-cipolle-anche-verdure-sono-afrodisiache/>

Quali sono i benefici? Sono ortaggi molto funzionali per la presenza di fibre e di micronutrienti. 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".

Insalate di riso o polpette con aglio: in tavola l'erba passa dalla verdure

Cucinate al vapore (38%), alla griglia (43%) o mangiate crude (57%), le verdure possono essere mangiate da sole, magari accompagnate da salse (49%) o condimenti a base di olio e spezie (54%). Secondo gli esperti ad essere perfetti come accompagnamenti per piatti di carne dall'alta carica di sensualità, sono le zucchine, peperoni, sedano e carciofi, ottimi da accompagnare alla carne (61%); mentre i peperoni e la rucola sono perfetti con il pesce (68%).

Quali piatti preparare con poche mosse? Un esperto su 2 suggerisce uno dei piatti simbolo dell'estate, come l'**insalata di riso** (72%) che, rivisitata anche con ingredienti speziati o aromatici, può essere la soluzione più semplice da preparare anche per una cena sotto le stelle sul terrazzo di casa: con verdure, come peperoni, cetrioli, carciofi e sedano, condita con delle spezie aromatiche, come lo zenzero. A seguire è una pratica **quiche agli asparagi** (49%) proposta per via della sua leggerezza e velocità nella preparazione; l'esperto su 3 (38%), invece, indica **un'insalata con verdura e frutta**, come quella con fragole e rucola, una soluzione fresca per combattere il caldo dell'estate; c'è infine chi suggerisce un piatto unico con la carne (35%), 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** (32%).

Le motivazioni per 'sperimentare' in tavola con le verdure? In primis **per prendere per la gola il proprio partner in maniera nuova** (47%), stimolando la libido (42%) e per provare un'esperienza diversa dal solito (41%).

Una ricetta con doppia valenza afrodisiaca è stata pensata ed ideata dallo **Chef stellato Riccardo Di Giacinto del ristorante "All'Oro" di Roma**, dal titolo "**Ostrica, granita di cetriolo, n'duja e feta**".

"È un piatto fresco, divertente e dalle diverse consistenze - commenta Riccardo Di Giacinto - 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."



7 agosto 2018

<https://www.corrierenazionale.it/2018/08/07/cetrioli-rucola-cipolle-anche-verdure-sono-afrodisiache/>

Quando la migliore occasione per provarle? 6 esperti su 10 suggeriscono la notte di San Lorenzo che, con lo spettacolo delle stelle cadenti, regala uno spunto romantico in più; in occasione del Ferragosto (57%) è una soluzione alternativa, magari dopo aver passato una giornata intera in compagnia del proprio partner.

Alcuni preziosi consigli da tenere a mente, potrebbero essere quelli di utilizzare alimenti stagionali a chilometro zero (54%) che mantengano proprietà nutritive inalterate e di adottare una dieta sana ed equilibrata (47%). Non bisogna inoltre abbondare con l'alcol (45%), se la preparazione lo dovesse richiedere, ed evitare l'utilizzo in maniera spropositata di zuccheri semplici (39%), ritenuti colpevoli dell'innalzamento del livello di insulina.

La top 10 delle verdure afrodisiache

Ecco, infine, la "top 10" delle verdure afrodisiache:

1. Il **peperoncino**, che viene universalmente riconosciuto come acceleratore dei sensi all'interno di una coppia;
2. Gli **asparagi** che, con l'alto tasso di vitamina E, stimolano gli ormoni maschili;
3. La **melanzana**, considerata afrodisiaca già nel 1700, si addice sia per le diete che per piatti più sostanziosi;
4. Il **peperone** che, per via dell'alta quantità di vitamina C, è considerato un alimento con caratteristiche antiossidanti;
5. La **cipolla rossa**, che vanta un elevato contenuto di ossido nitroso. L'ortaggio, senza esagerare con le quantità e anche cotto, è considerato afrodisiaco sin dai tempi degli antichi Egizi;
6. La **cicoria**, fonte dell'ormone maschile androstenedione. Per una stimolazione dei sensi all'interno di una coppia è consigliato mangiarla un paio di volte la settimana;
7. Il **sedano**, di cui la parte afrodisiaca è la radice;
8. La **rucola**, citata da Ovidio nell'Ars Amatoria e definita come "erba lussuriosa". L'ortaggio, inoltre, è ricco di antiossidanti essenziali, minerali e vitamine come potassio, vitamina K, vitamina C, magnesio e manganese;
9. Il **cectriolo**, fresco, ricco d'acqua e uno fra gli alimenti principe dell'alimentazione dell'imperatore romano Tiberio;
10. Il **finocchio**, o come verdura o in forma di semi, dotato di proprietà digestive e carminative che stimolano i sensi e purificano il corpo;

