


TGTOURISM.TV

26 agosto 2018

<https://www.tgtourism.tv/2018/08/cucina-asparago-rucola-cipolla-rossa-cibi-delleros-69783/>

COSA MANGIARE

Cucina: asparago, rucola e cipolla rossa i cibi dell'eros

Post on: Ago 26, 2018 |  Camilla Giantomasso - | 

 Print



Dal peperoncino agli asparagi, passando per il cetriolo, la melanzana e le insospettabili cipolla rossa e rucola: ecco i cibi dell'eros.



TGTOURISM.TV

26 agosto 2018

<https://www.tgtourism.tv/2018/08/cucina-asparago-rucola-cipolla-rossa-cibi-delleros-69783/>

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.

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.

Fonte: Ansa

