

LIBERO QUOTIDIANO

27 agosto 2018

I risultati di uno studio sul rapporto fra alimentazione «verde» ed eros

Chi non mangia verdure non fa bene l'amore

I vegetali «lussuriosi» sono ricchi di vitamine e minerali. E le loro virtù erotiche sono conosciute fin dai tempi di Ovidio

*** AZZURRA NOEMI BARBUTO

■ ■ ■ ■ “Erba lussuriosa”, così definiva il poeta latino Ovidio (I secolo a.C.) nella celebre opera l’Ars Amatoria, divenuta una sorta di millenario manuale del sesso e dell’amore, la rucola, verdura ricca di antiossidanti essenziali, minerali e vitamine come potassio, vitamine K e C, magnesio e manganese.

Oggi nutrizionisti e chef stellati ne confermano il potere afrodisiaco, aggiungendo all’elenco delle spezie, delle foglie e degli ortaggi dalle proprietà erotizzanti la melanzana, considerata afrodisiaca già dal 1700; il peperoncino, universalmente riconosciuto come ingrediente stimolante; il peperone, soprattutto rosso, che, nonostante per qualcuno sia problematico digerire, per via dell’alta quantità di vitamina C è ritenuto un alimento con caratteristiche antiossidanti, che giovano agli amanti rendendoli particolarmente focosi; il sedano, di cui la parte più eccitante è la radice.

Non mancano poi gli asparagi, che sollecitano gli ormoni maschili favorendo una maggiore virilità, al pari della cicoria, fonte dell’ormone maschile androstenedione, per questo gli esperti invitano a mangiarla almeno un paio di volte alla settimana.

Persino la cipolla rossa (meglio se cotta) - di cui gli amanti evitano di cibarsi quantunque ne siano ghiotti per non

rischiare di allontanare il partner a causa dell’odore pesante che fa assumere all’alito - è sexy, tanto che nella tradizione indiana e nel sistema ayurvedico sono diffusi “elisir” a base di succo bollito di cipolla e miele.

BOCCHIE CHIUSE

Essa, infatti, vanta un elevato contenuto di ossido nitroso, molecola che aiuta a combattere le disfunzioni circolatorie e di conseguenza migliora il vigore sessuale sia negli uomini, aumentando durata dell’eccitazione e fertilità, che nelle donne, amplificandone la sensibilità. Insomma, tale bulbo infiamma le notti di passione, l’importante è non aprire mai la bocca. E magari, qualora fosse possibile, non respirare. Il peggio che vi possa accadere, in fondo, è morire soffocati piuttosto che uccidere con l’alitosi pestilenziale.

Infine, tra gli ortaggi erotici vengono annoverati il cetriolo ed il finocchio. Il primo, ricco di acqua e fresco, elemento principe dell’alimentazione dell’imperatore romano Tiberio, pulisce il palato e affina i sensi. Il secondo, anche in forma di semi, è dotato di proprietà digestive e carminative che purificano il corpo predisponendolo al piacere.

È quanto emerge da uno studio promosso da Polli Cooking Lab, osservatorio sulle tendenze alimentari dell’azienda toscana Fratelli Polli, condotto su un panel di 50 esperti tra chef e nutrizionisti,

che si sono espressi sul rapporto verdure-eros. Per il 65% degli interpellati sono gli asparagi gli ortaggi afrodisiaci per eccellenza, seguono melanzane (61%), peperoni (54%), cipolla (42%), cicoria (39%), sedano (35%), rucola (29%).

BANCHETTO DEI VEGANI

Sul podio non poteva che esserci il peperoncino, che rilascia endorfine, sostanze chimiche dotate di proprietà analgesiche e stimolanti.

Dei risultati saranno lieti i vegetariani ed i vegani di tutto il mondo, che vengono accusati di non essere voluttuosi nonché di banchettare su tavole tristi e smorte in cui campeggiano solo verdure cotte e crude. Adesso sappiamo che essi non divorano la carne, ma si godono comunque i suoi piaceri, tanto meglio e tanto più di chi bandisce gli ortaggi dalla sua alimentazione.

«Ci sono diversi tipi di verdure afrodisiache. Pensiamo, per esempio, alle zucchine o alla rucola, ma anche all’insalata nonché ad alimenti vasodilatatori come il peperoncino. L’elemento afrodisiaco, che dovrebbe aumentare la libido all’interno della coppia, è correlato alla mente, è di natura psicologica. In tale senso il cibo diventa eccitante quando rappresenta un valore per i due individui che lo condividono. Insomma, parte tutto dal cervello», spiega Alex Revelli Sorini, direttore dell’Acca-

demia 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.

FANNO BENE AI BIMBI

Il professore aggiunge che «mangiare verdure, soprattutto di stagione, mette il buonumore perché sono funzionali e colorate. Dovremmo abituarle i bambini ad assumerle di più».

Ma come prepararle? Il 38% degli chef e dei nutrizionisti consiglia di cucinarle al vapore, il 43% le suggerisce cotte alla griglia ed il 57% addirittura crude, in quanto durante la cottura le verdure potrebbero perdere le proprietà benefiche che le caratterizzano. Sono buone anche non condite e non accompagnate, ma l’ideale sarebbe intingerle nelle salse (49%) o in intrugli a base di olio extravergine di oliva e spezie (54%).

I piatti più prelibati fatti con le foglie verdi sono l’insalata di riso (72%), ricetta tipica della bella stagione; la quiche di asparagi (49%); una semplice insalata di verdure e frutta (38%), come quella con fragole e rucola. Per quale ragione cucinare queste specialità? Beh, il motivo è ovvio: prendere per la gola lei o lui, facendone arrivare la libido alle stelle. Unica avvertenza: consumare con prudenza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LIBERO QUOTIDIANO

27 agosto 2018

I risultati di uno studio sul rapporto fra alimentazione «verde» ed eros

Chi non mangia verdure non fa bene l'amore

I vegetali «lussuriosi» sono ricchi di vitamine e minerali. E le loro virtù erotiche sono conosciute fin dai tempi di Ovidio

■ ■ ■ AZZURRA NOEMI BARBUTO

■ ■ ■ “Erba lussuriosa”, così definiva il poeta latino Ovidio (I secolo a.C.) nella celebre opera l’Ars Amatoria, divenuta una sorta di millenario manuale del sesso e dell’amore, la rucola, verdura ricca di antiossidanti essenziali, minerali e vitamine come potassio, vitamine K e C, magnesio e manganese.

Oggi nutrizionisti e chef stellati ne confermano il potere afrodisiaco, aggiungendo all’elenco delle spezie, delle foglie e degli ortaggi dalle proprietà erotizzanti la melanzana, considerata afrodisiaca già dal 1700; il peperoncino, universalmente riconosciuto come ingrediente stimolante; il peperone, soprattutto rosso, che, nonostante per qualcuno sia problematico digerire, per via dell’alta quantità di vitamina C è ritenuto un alimento con caratteristiche antiossidanti, che giovano agli amanti rendendoli particolarmente focosi; il sedano, di cui la parte più eccitante è la radice.

Non mancano poi gli asparagi, che sollecitano gli ormoni maschili favorendo una maggiore virilità, al pari della cicoria, fonte dell’ormone maschile androstenedione, per questo gli esperti invitano a mangiarla almeno un paio di volte alla settimana.

Persino la cipolla rossa (meglio se cotta) - di cui gli amanti evitano di cibarsi quantunque ne siano ghiotti per non rischiare di allontanare il partner a causa dell’odore pesante che fa assumere all’alito - è sexy, tanto che nella tradizione indiana e nel sistema ayurvedico sono diffusi “elisi” a base di succo bollito di cipolla e miele.

BOCCHIE CHIUSE

Essa, infatti, vanta un elevato contenuto di ossido nitroso, molecola che aiuta a combattere le disfunzioni circolatorie e di conseguenza migliora il vigore sessuale sia negli uomini, aumentando durata dell’eccitazione e fertilità, che nelle donne, amplificandone la sensibilità. Insomma, tale bulbo infiamma le notti di

passione, l’importante è non aprire mai la bocca. E magari, qualora fosse possibile, non respirare. Il peggio che vi possa accadere, in fondo, è morire soffocati piuttosto che uccidere con l’alitosi pestilenziale.

Infine, tra gli ortaggi erotici vengono annoverati il cetriolo ed il finocchio. Il primo, ricco di acqua e fresco, elemento principe dell’alimentazione dell’imperatore romano Ti-

berio, pulisce il palato e affina i sensi. Il secondo, anche in forma di semi, è dotato di proprietà digestive e carminative che purificano il corpo predisponendolo al piacere.

È quanto emerge da uno studio promosso da Polli Cooking Lab, osservatorio sulle tendenze alimentari dell’azienda toscana Fratelli Polli, condotto su un panel di 50 esperti tra chef e nutrizionisti,

che si sono espressi sul rapporto verdure-eros. Per il 65% degli interpellati sono gli asparagi gli ortaggi afrodisiaci per eccellenza, seguono melanzane (61%), peperoni (54%), cipolla (42%), cicoria (39%), sedano (35%), rucola (29%).

BANCHETTO DEI VEGANI

Sul podio non poteva che esserci il peperoncino, che ri-

lascia endorfine, sostanze chimiche dotate di proprietà analgesiche e stimolanti.

Dei risultati saranno lieti i vegetariani ed i vegani di tutto il mondo, che vengono accusati di non essere voluttuosi nonché di banchettare su tavole tristi e smorte in cui campeggiano solo verdure cotte e crude. Adesso sappiamo che essi non divorano la carne, ma si godono comunque i

suoi piaceri, tanto meglio e tanto più di chi bandisce gli ortaggi dalla sua alimentazione.

«Ci sono diversi tipi di verdure afrodisiache. Pensiamo, per esempio, alle zucchine o alla rucola, ma anche all’insalata nonché ad alimenti vasodilatatori come il peperoncino. L’elemento afrodisiaco, che dovrebbe aumentare la libido all’interno della coppia, è correlato alla mente, è di natura psicologica. In tale senso il cibo diventa eccitante quando rappresenta un valore per i due individui che lo condividono. Insomma, parte tutto dal cervello», spiega 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.

FANNO BENE AI BIMBI

Il professore aggiunge che «mangiare verdure, soprattutto di stagione, mette il buonumore perché sono funzionali e colorate. Dovremmo abituarci i bambini ad assumerle di più».

Ma come prepararle? Il 38% degli chef e dei nutrizionisti consiglia di cucinarle al vapore, il 43% le suggerisce cotte alla griglia ed il 57% addirittura crude, in quanto durante la cottura le verdure potrebbero perdere le proprietà benefiche che le caratterizzano. Sono buone anche non condite e non accompagnate, ma l’ideale sarebbe intingerle nelle salse (49%) o in intrugli a base di olio extravergine di oliva e spezie (54%).

I piatti più prelibati fatti con le foglie verdi sono l’insalata di riso (72%), ricetta tipica della bella stagione; la quiche di asparagi (49%); una semplice insalata di verdure e frutta (38%), come quella con fragole e rucola. Per quale ragione cucinare queste specialità? Beh, il motivo è ovvio: prendere per la gola lei o lui, facendone arrivare la libido alle stelle. Unica avvertenza: consumare con prudenza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LIBERO QUOTIDIANO

27 agosto 2018

