Introduzione

Le notti sono più corte e le giornate lunghe: la natura è al culmine. Eppure da quel momento in poi fino a mezzo inverno , la luce comincia a ritirarsi e le tenebre avanzeranno, finché la promessa della primavera e la pienezza dell'estate non cederanno il passo ai profumi agrodolci dell'autunno e al primo gelo dell'inverno

Richard Heinberg

La festa di san Giovanni, il solstizio d'estate, apre la porta a un lungo periodo dell'anno nel quale volgiamo la nostra attenzione alle meraviglie del creato, ci sentiamo sospinti verso l'esterno, verso le forze del cosmo.

La natura ci viene incontro con frutti e verdure ricche di acqua e di sali minerali. Insomma dei piccoli laboratori chimici naturali e vegetali, dove diverse sostanze benefiche contribuiscono alla vitalità dell'organismo, aumentandone la resistenza alla fatica e al caldo.

La frutta estiva

Albicocche. Due etti di questi frutti estivi coprono quasi interamente il fabbisogno di vitamina A che, associata al magnesio, rende le albicocche un valido aiuto contro stanchezza e irritabilità. Hanno un'azione rilassante ma contemporaneamente rinforzano l'organismo, in particolare la vista e il sistema immunitario. Ideali per chi mal sopporta il caldo, o chi ha poca energia. Migliorano l'aspetto della pelle.

Pesche. Grazie alla presenza di calcio, potassio, vitamina C, caroteni e all'abbondanza di zuccheri semplici, sono frutti mineralizzanti, tonificanti e ricostituenti, ottimi per recuperare i sali minerali persi con la sudorazione e dare energia quando fa molto caldo.

Susine. Contengono prima di tutto vitamine del gruppo B, in particolare la B3, l'antistanchezza per eccellenza. Poi sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo e magnesio. Insomma una riserva di energia, subito pronta e disponibile, grazie anche alle notevoli quantità di fruttosio, acido malico, succinico, tartarico e citrico che facilitano l'assorbimento dei sali minerali,

particolarmente importanti nella stagione calda. Rilevanti anche le quantità di polifenoli, ritrovati nella polpa delle susine, dotati di spiccate proprietà antiossidanti.

Anguria. La grande presenza di acqua ha sempre eletto l'anguria a frutto diuretico per eccellenza, anche grazie al magnesio e al potassio abbondantemente contenuti. L'anguria possiede inoltre fruttosio e una sostanza chiamata citrullina che ha un'azione vasodilatatrice e, in sinergia con la vitamina B6, contrasta l'ipertensione. È dunque consigliata a tutte le persone che soffrono di ritenzione idrica, con cellulite e gonfiori alle estremità.

Melone. È un alimento ricco di caroteni, potenti antiossidanti, che stimolano il metabolismo ritardando l'invecchiamento cellulare. Inoltre, la vitamina B6 presente favorisce l'utilizzo di carboidrati, grassi e proteine, mantenendo così alto il tono psicofisico anche quando si è a dieta. Elevate dosi di vitamina B3 aiutano poi a controllare il livello del colesterolo nel sangue e regolano la pressione.

Nei mesi estivi troviamo anche: nespole, mirtilli, lamponi, avocado. In questi mesi possiamo gustare anche nocciole e pinoli.

Le verdure e gli ortaggi estivi

Cetrioli. Contengono silicio che è un elemento strutturale del tessuto connettivo e inoltre migliora le performance muscolari e il tono generale dell'organismo. I citrioli forniscono, inoltre, pochissime calorie e tanto potassio. Una percentuale di acqua che arriva al 96%, un buon livello di fibre e semi molto simili a quelli dello psillio, utilizzati tradizionalmente in erboristeria come rimedio contro la stipsi, sono le semplici e gustose armi del cetriolo per stimolare reni ed intestino ad eliminare le tossine.

Fiori di zucca. Sono una delle migliori fonti vegetali di provitamina A, utile per favorire l'idratazione della pelle e aumentare le difese contro i raggi solari. Consumati senza troppi condimenti, sono un vero e proprio integratore cosmetico, molto utile per affrontare in salute lo stress del sole estivo.

Melanzane. La stitichezza tende ad accentuarsi durante i mesi estivi per via dell'intensa sudorazione e quindi della carenza di acqua nel nostro corpo. Le melanzane, con le loro fibre particolarmente attive, sono molto efficaci contro la stitichezza. Se cucinate in maniera leggera e condite con olio crudo, sono un salutare antipasto durante le diete, in quanto le fibre, oltre a contrastare la stipsi, sono anche molto sazianti. La ricchezza in potassio, inoltre, migliora la salute di fegato e stomaco e l'efficacia della digestione.

Peperoni. I peperoni, specialmente se consumati crudi, sono una sorta d'integratore specifico per l'estate. Il magnesio e il rame contenuti stimolano il sistema nervoso e quello muscolare, donando energia psicofisica. Sono anche molto ricchi di vitamina C, il triplo delle arance, che permette un assorbimento ottimale dei Sali minerali e migliora la circolazione sanguigna. Contengono, inoltre, tanto potassio che aiuta a recuperare vitalità.

Fagioli freschi. Sono molto ricchi di lecitina, una sostanza che facilita l'emulsione dei grassi così da evitarne l'accumulo nel sangue, riduce i livelli di colesterolo e previene i disturbi cardiovascolari. Inoltre, avendo un basso indice glicemico, sono particolarmente indicati per i soggetti diabetici. Sono nutrienti e ricchi di proteine, calcio, fosforo, ferro e potassio. 100 g di fagioli forniscono ben 24 g di proteine.

Ravanelli. Conosciuti per la loro azione diuretica e depurativa, i ravanelli godono anche di un'altra proprietà, confermata da una ricerca effettuata, alcuni anni fa, dal Dipartimento di biotecnologia alimentare dell'università di Berlino: favorire il sonno. Questa azione deriva dalla triade zolfo, vitamine del gruppo B e calcio. Questi tre elementi e i loro rapporti quantitativi, in particolare la prevalenza dello zolfo, sembrano avere un'azione sinergica con la serotonina e la melatonina, due importanti mediatori chimici che favoriscono il rilassamento muscolare. Viene inoltre stimolata la produzione di bile facilitando così la digestione dei grassi e aiutando l'insorgenza naturale del sonno.

Pomodori. Vitamina C, caroteni, acido folico, acido pantotenico, magnesio, ferro, potassio è il cocktail di preziose vitamine e minerali contenuti in grandi quantità nel pomodoro, tanto da renderlo un ottimo alimento per la salute e la bellezza di corpo e pelle. Ma il vero protagonista del pomodoro è il licopene, il naturale pigmento rosso dalle proprietà antiossidanti, molto efficace per combattere i radicali liberi, molecole responsabili di un precoce invecchiamento di tutto l'organismo. Il contenuto di licopene è influenzato dal livello di maturazione del pomodoro. Più sono maturi più è presente.

Spezie ed aromatiche

Menta. Tra le diverse proprietà della menta, la più interessante è quella digestiva. Grazie all'elevato contenuto di mentolo e di alcune sostanze acide, la menta ha una azione analgesica e antispastica sull'apparato digerente. A beneficiare di questa azione calmante sulla muscolatura liscia è soprattutto lo stomaco. Menta digestiva, dunque, ma anche utile nei casi di dolori di pancia, aerofagia, coliche, intestino irritabile.

Peperoncino. Il peperoncino è una spezia ricca di proprietà, tra queste la presenza di carotenoidi, antiossidanti e capsoicina, quest'ultima non è solo responsabile del sapore piccante, ma ha un potere analgesico, antinfiammatorio e vasodilatatore, utile quindi per i disturbi cardiovascolari. Consumato fresco è ricco di vitamina C e di polifenoli.

La ricetta d'estate

Insalata greca

L'insalata greca è un piatto estivo per eccellenza, nel paese d'origine diventa un piatto unico grazie alla presenza della feta (formaggio di capra greco) e all'accompagnamento di un ottimo pane.

Ingredienti per 4 persone

1 peperone rosso; 600 g circa di pomodori rossi e sodi; 2 cetrioli; 1 cipolla rossa fresca; olive nere 100 g circa; basilico o origano; olio; aceto; feta da aggiungere a piacere.

1. Lavare i pomodori e il peperone, sbucciare la cipolla e i cetrioli.
2. In una ciotola capiente versare i pomodori tagliati a pezzi non troppo piccoli, il peperone tagliato a listarelle sottilissime, il cetriolo a rondelle, la cipolla a fette sottili e infine le olive nere.
3. Condire generosamente con olio d'oliva, poco sale, l'origano o il basilico e poche gocce di aceto. Mescolare bene.
4. Infine unire la feta tagliata a cubetti o, dopo aver suddiviso l'insalata nei piatti, aggiungere una fetta per piatto, come si usa in Grecia. Condire ancora con un filo d'olio e di aromi.