

Bergamotto e non solo, prodotti calabresi per mitigare l'effetto... "abbuffata"

Prevenire è meglio che curare, recita un vecchio adagio. E così, per anticipare gli esiti infausti dei classici bagordi natalizi, il progetto culturale "Naturium" lancia in anteprima un menu detox a base di prodotti esclusivamente calabresi. Buono e gustoso, da tirar fuori, magari, tra Santo Stefano e Capodanno, quando il peso di



pranzi e cenoni si fa più sentire. L'appuntamento è per domani, 23 dicembre, alle ore 10.30, presso l'Urban Market di Montepaone Lido. Su invito di Giovanni Sgrò, l'esperta crudista Valeria Squillaciotti elaborerà, per l'occasione, infusi e pietanze ricchi di profumi e sapori tipici. Protagonista

principale sarà il classico "re" bergamotto, proposto sia come infuso che in mille altre versioni gastronomiche belle e fantasiose. Da tempo, del resto, l'agrume ha trovato il suo spazio, oltre che nella cucina, tra gli alimenti che possono vantare effetti benefici per la salute. Il bergamotto è, infatti, un serbatoio di sostanze utili per il benessere.

Tra le tante, spicca la possibilità di tenere sotto controllo e ridurre i livelli di colesterolo cattivo. Ad aver rimarcato queste qualità sono stati, recentemente, gli scienziati italiani dell'Università Magna Grecia di Catanzaro che hanno condotto uno studio in cui si sottolinea come un gruppo di enzimi noti con la sigla HMGF (idrossi flavononi glutaril metile) possono contrastare l'azione dannosa di alcune proteine ritenute essere causa di malattie cardiache. I ricercatori, che hanno pubblicato i



risultati dello studio sul Journal of Functional Foods, dimostrano come il bergamotto possa avere effetti simili a quelli delle statine nel controllare il colesterolo LDL, senza tuttavia gli effetti collaterali dei noti farmaci. Bergamotto, ma non solo, dunque, nel menu detox di Valeria Squillaciotti. Spazio anche ai kiwi (un valido aiuto

per riequilibrare la funzionalità intestinale in caso di stipsi), alle mele (contribuiscono a ridurre la glicemia), alle mandorle (molto alcalinizzanti), alle spezie (zenzero e cannella su tutte, per l'elevato potere digestivo). Ed ecco, dunque, come tanti prodotti esclusivamente made in Calabria possono diventare anche degli ottimi disintossicanti

n
a
t
u
r
a
l