



Insalatina di farro con erbe fresche e curcuma



Tempo di realizzazione:
30 minuti



Calorie per porzione:
226

INGREDIENTI (4 persone)

- 200 g di farro perlato
- 60 g di rucola
- 1 manciata generosa di mentuccia, maggiorana, finocchio e timo
- 160 g di pomodorini di tipo datterino
- 1 cipollotto
- Qualche goccia di succo di limone
- 1 manciata di pepe nero
- q.b. curcuma
- 1 cucchiaino da tavola per scaldare l'olio extravergine d'oliva (Evo)
- 10 g di Olio Evo per condire

VARIAZIONE SUL TEMA

Utilizzare l'orzo al posto del farro.

L'orzo, soprattutto se integrale, è ricco di fibre, sali minerali (potassio, magnesio, fosforo, ferro, silicio, zinco e calcio) e vitamine (E ed alcune del gruppo B).

Per la sua composizione chimica, l'orzo favorisce il transito intestinale migliorando le condizioni di stitichezza ed incentiva l'attività peristaltica dell'intestino non irritando le mucose.

Studi recenti hanno dimostrato che il beta-glucano idrosolubile presente nel cereale può aiutare in maniera naturale a riparare il cuore dopo un infarto.

PREPARAZIONE

Sciogliere il farro e tuffarlo in acqua bollente: cuocerlo per circa 20 minuti. Nel frattempo tritare il cipollotto ed appassirlo dolcemente nell'olio insieme alla curcuma e a parte della rucola: spegnere la fiamma e tritare il tutto. Tagliare a metà i pomodorini e realizzare un trito di erbe aromatiche.

Una volta che il farro sarà cotto, scolarlo e versarlo in una ciotola: condirlo con il trito di erbe, con i pomodori tagliati a metà, con l'olio, il succo del limone ed il pepe nero.

PROPRIETÀ DEGLI INGREDIENTI

FARRO: cereale ricco di vitamine (A, B2 e B3) e di sali minerali (fosforo, potassio e magnesio), ma povero di grassi. Il consumo di farro è particolarmente indicato in persone ad elevato rischio cardiovascolare in quanto il contenuto di niacina, oltre che la presenza di fibre, contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo LDL. Il consumo di farro è considerato utile anche nella prevenzione di insulino-resistenza, ischemie e obesità grazie all'elevato contenuto di fibre e di elementi nutritivi benefici.

CURCUMA: il più importante curcuminoide presente in questa spezia, la curcumina, vanta importanti proprietà antiinfiammatorie, antiossidanti, antitumorali. Poiché la curcumina ha una bassa biodisponibilità, è utile aggiungere una piccola quantità di pepe nero; la piperina (alcaloide caratteristico presente nel pepe) aumenta difatti la biodisponibilità del curcuminoide fino al 2000%. In alternativa, per aumentarne la disponibilità, è possibile combinare la curcuma con un grasso di buona qualità, anche scaldato, in quanto la curcumina è liposolubile.

RUCOLA: ricca di vitamine (A) e sali minerali (ferro, calcio, magnesio e potassio).

È anche ricca in nitrati, il cui ruolo è in studio come importanti alleati nella lotta all'ipertensione.