



Gazpacho, crescenza con fermenti lattici, anguria, capperi, fragole, semi di zucca e granella di mandorle

Gazpacho, crescenza con fermenti lattici, anguria, capperi, fragole, semi di zucca e granella di mandorle : una ricetta semplice con “ingredienti funzionali”.



Foto © dott.ssa Milly Callegari.

In questa ricetta molto semplice, contenete ingredienti “funzionali” dovete avere l'accortezza di assemblarli a strati per gustrarne le differenti consistenze e gli aromi.

La breve cottura del pomodoro ci permette una migliore disponibilità del **licopene** che aumenta con il calore e riduce eventuale presenza di **solanina**, la parte non salutare di tutte le solanacee (patate, melanzane, peperoni...) presente nelle parti verdi non mature. Esclusi i pomodori verdi insalatari ed il peperone verde che sono cultivar maturi nonostante il colore.

Fermenti lattici, in aggiunta al formaggio, ed i capperi sono alimenti “funzionali” di cui sono accertate proprietà che sostengono, mantengono o favoriscono il benessere fisico.

Fermenti lattici e capperi: tante proprietà benefiche

L'**azione dei fermenti lattici** è notissima e molto importante per il buon funzionamento dell'intestino ma meno nota è quella svolta dai **capperi** che sono il fiore, o meglio, il bocciolo di un arbusto. Essi contengono vitamine (A, C, folati), sali minerali, proteine, sono privi di grassi o colesterolo ma ricchi di un flavonoide, la quercetina dal forte potere antiossidante e riparatore del circolo sanguigno. Per avere il massimo effetto, però, dobbiamo ridurre l'apporto salino lavandoli bene. L'unico consiglio sull'utilizzo dei fermenti è quello di unirli agli alimenti dopo la cottura o negli alimenti crudi.

L'anguria, regina dell'estate e viagra naturale

La grande protagonista dell'estate è, comunque, l'**anguria** che contiene zuccheri, sali minerali, vitamine, antiossidanti ed un aminoacido, la **citrullina** che nel nostro organismo viene trasformata in **arginina** con azione stimolante sul sistema immunitario e vasodilatatrice sui vasi sanguigni. Proprio per questa proprietà ha i riflettori puntati perchè viene considerata come il **viagra naturale**. Ma la citrullina è presente in maggior quantità nella parte bianca, sicuramente poco gustosa ma che da ora potrebbe diventare molto ricercata!

Altra **curiosità sull'anguria**: meglio mangiarla lontano dai pasti perchè rallenta la digestione.

Ricetta del Gazpacho, crescita con fermenti lattici, anguria, capperi, fragole, semi di zucca e granella di mandorle

Ingredienti:

- 4 pomodori maturi di media grandezza (ramati) oppure 300 gr pomodorini pachino;
- 250 gr di crescita con fermenti lattici;
- 5/6 capperi dissalati;
- 4 fragole;
- 1/2 fetta di anguria;
- semi di zucca q.b.;
- mandorle q.b.;
- olio d'oliva o EVO;
- origano fresco;
- zest di limone;
- basilico fresco q.b.;
- zucchero di canna grezzo q.b.;
- sale q.b..

Preparazione

Tagliare in piccoli pezzi l'anguria e le fragole.

Frullare i pomodori con olio, 1 cucchiaino di zucchero ed un cucchiaino di sale. Cuocere per pochi minuti in un tegame.

Frullare la crescita con i capperi, olio d'oliva e basilico fresco, ne bastano poche foglie.

Frullate anche le mandorle riducendole in farina. Potete utilizzare anche la farina di mandorle ma io preferisco le mandorle non pelate. Stendete la farina in una teglia e fate tostare in forno a 180 gradi per qualche minuto, giusto per togliere l'umidità.

Iniziamo con uno strato di pomodoro a cui aggiungerete dell'origano fresco, qualche pezzetto di anguria e zest di limone quindi la crema di crescita dosata con un cucchiaino o con un sac a poche

e, infine, pezzeti di fragola, semi di zucca e una spolverata di farina di mandorle ed un giro d'olio.

Data di creazione

18/06/2016

Autore

milly-callegari