

# Zuppa di castagne, fagioli, tartufo e funghi, la scelta sana dell'autunno

scritto da Annamaria Virone | 03/12/2018



**Ogni stagione ha i suoi frutti e la nostra creatività deve valorizzarli per ottenere piatti sani e saporiti. Con questa minestra, anche le giornate più uggiose dell'autunno non ci renderanno malinconici.**

L'arrivo dell'autunno porta con sé giornate più corte, un cielo dai colori aranciati e un'aria che, spesso, profuma di terra bagnata dalle piogge. Il cambio di stagione può avere effetti sul nostro stato di salute e non sono rare stanchezza, malinconia e malumore che rientrano nella cosiddetta **"Sindrome da depressione autunnale"**.

Questo disturbo poco conosciuto e diagnosticato, colpisce soprattutto le donne tra i 20 e 40 anni. Con la graduale riduzione delle ore di luce, l'organismo produce meno **serotonina** o **ormone del buon umore** che, a sua volta, monitora la produzione di **melatonina** che è un altro ormone responsabile del ritmo sonno-sveglia.

## Serotonina e melatonina, gli ormoni che regalano l'umore

Serotonina e melatonina sono, quindi, entrambi regolati dalla luce e dal buio. Quando lo stimolo luminoso arriva alla retina, viene trasmesso un segnale all'epifisi, ghiandola che ne regola la secrezione, e viene inibita la produzione di melatonina mentre c'è un maggiore rilascio di serotonina. Il contrario accade con il buio che stimola il rilascio di melatonina a svantaggio della serotonina.

Dal punto di vista alimentare, i primi freddi ci inducono a consumare più [cioccolato](#) e **alimenti dall'effetto eccitante sul sistema nervoso** ma anche cibi calorici che possano contrastare il freddo facendo innalzare la temperatura corporea.

Spesso, però, molti alimenti fanno anche ingrassare e quindi, per evitare di accumulare chili di troppo, è opportuna una dieta sana e a base di prodotti stagionali che hanno diversi vantaggi:

1. sono **più saporiti e genuini**;
2. hanno **maggiori proprietà nutritive** perché, durante la naturale stagione di maturazione, i prodotti della terra contengono più vitamine, antiossidanti e microelementi, non presenti nel frutto di importazione. Pensiamo agli agrumi, ricchi di vitamina C e preziosi alleati nel periodo dei malanni;
3. **costano meno** perché la loro produzione non richiede energia e serre per il processo di maturazione.



## Ricetta della zuppa di castagne, fagioli, tartufo e funghi

Sicuramente dopo una giornata pesante e fredda, un piatto caldo e ricco di profumi può rinfrancare corpo e anima. A tal proposito proponiamo una gustosa, sana e deliziosa **“Zuppa di castagne, fagioli e tartufo”**, un piatto che possono consumare anche celiaci, vegetariani e vegani.



La ricetta è molto facile da preparare, non ha bisogno di particolari cotture e contiene ingredienti di stagione. Il prezzo è un po' alto per la presenza del [tartufo](#), anche se in quantità minima.

## Aspetti nutrizionali della ricetta

Questa zuppa giornaliera contiene **335 kcal totali** di cui:

- 54 grammi di carboidrati
- 7 grammi di grassi
- 18 grammi di proteine.

I **fagioli** sono leguminose con un alto contenuto di proteine vegetali. Di solito vengono abbinati ai cereali per completare il loro contenuto amminoacidico, carente nei legumi.

Come componente glucidica abbiamo utilizzato le **castagne**, un frutto ricco di carboidrati e simile ai cereali dal punto di vista nutrizionale. Inoltre sono ricchi di fibre, vitamine, riducono il colesterolo e riequilibrano la flora batterica. **Spinaci e funghi**, invece, sono ortaggi dall'elevato contenuto di fibre, vitamina A, calcio e magnesio.

Un ruolo fondamentale hanno anche le **spezie** che, in cucina, vengono utilizzate per aggiungere sapore al nostro piatto e per ridurre l'uso del sale, nemico dei soggetti ipertesi. Da non trascurare anche le loro consistenti proprietà nutritive. I **chiodi di garofano**, ad esempio, hanno proprietà antiossidanti, digestive e antinfiammatorie al pari del **peperoncino** che è anche un vasodilatatore anticolesterolo e aiuta la digestione.

Sarebbe, infine, superfluo ricordare la preziosa fonte di grassi vegetali rappresentata dall'**olio di oliva** che, aggiunto a crudo, mantiene inalterate le sue proprietà antiossidanti ed i suoi benefici.

Mangiare sano si può, basta solo un po' di fantasia!