

Elementi in cucina comunemente salutari



Elementi in cucina comunemente salutari

Nelle cucine di molte case i tre elementi in foto sono comunemente ben presenti, i quali sono usati per “speziare” e insaporire piatti e cibi di vario genere, credo che i più ignorano le proprietà di queste spezie, che sono tutt’altro che da sottovalutare.

- **Peperoncino:** usato per il piacere del piccante e del suo sapore forte, è molto utile per stimolare il metabolismo e la digestione, un piccolo miracolo della natura al quale sono stati attribuiti meriti anche come anti-tumorale naturale, inoltre favorisce la circolazione del

sangue e aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo, non male davvero se pensiamo che lo consideriamo solo piccante!

- **Aglio:** lo mettiamo quasi ovunque sia su piatti freddi che caldi, sulle bruschette, sulla pasta e in ogni dove è possibile metterlo, se mangiato, specie crudo lascia in bocca un sapore forte che non a tutti piace, ma è un potente antibatterico e contiene molte vitamine e minerali, favorisce la crescita dei capelli e ridona luminosità alla pelle, utile contro il diabete e la pressione arteriosa, in sostanza un medicinale!
- **Noce moscata:** forse oggi meno usata che in passato, almeno ho questa impressione, eppure anche questo elemento da cucina ha le sue belle proprietà, a parte quella di esaltare il sapore dei piatti, è anche molto apprezzata in omeopatia ed è ottima contro la bassa pressione e i reumatismi, contiene anche molti oli essenziali ma deve essere usata con moderazione poiché provoca effetti indesiderati, altro alimento dalle grandi proprietà!

Sono comuni e forse a parte la noce moscata, l'aglio e il peperoncino credo siano di uso comune giornaliero o quasi, credo che dovremmo porre più attenzione agli elementi che combiniamo con i piatti, per dar loro il giusto valore che merita.