



# Insalata di Finocchio, Arancia, chicchi di Melagrana e noci di Sorrento

INSALATA D'AUTUNNO



## Ingredienti per 2 persone

- 2 **finocchi** maschi
- 1 **arancia**
- chicchi di mezza **melagrana**
- 6 **noci**
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- q.b. di aceto di mele

## Procedimento

- Lavate e tagliate i finocchi in fette più o meno sottili.
- Sbucciate e tagliate l'arancia a tocchetti.
- Sgranate la melagrana.
- Sgusciate le noci.
- Unite tutti gli ingredienti e condite con olio evo e aceto di mele.

## Punti di forza

- Il finocchio è uno degli ortaggi **meno calorici**, è ricco di acqua, di minerali e di fibre; ha proprietà diuretiche, disintossicanti, carminative e antispasmodiche.
- Le arance sono un'ottima fonte di **vitamina C**: rafforza il **sistema immunitario** contro l'attività di virus e batteri e permette al nostro organismo un miglior assorbimento del ferro. Per il loro contenuto di potassio le arance sono considerate benefiche per il cuore e la circolazione; inoltre sono ricche di **carotenoidi**, delle sostanze che contribuiscono a proteggere gli occhi e la vista.
- La melagrana è tra i frutti più ricchi di **antiossidanti**: è una fonte di flavonoidi che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute e a prevenire l'invecchiamento precoce. In autunno il suo contenuto di preziose vitamine ci aiuta a prevenire i malanni di stagione e a rafforzare l'organismo; inoltre la sua ricchezza d'acqua e il suo contenuto di potassio lo rendono un alimento utile per depurare l'organismo e per stimolare la diuresi.
- Le noci sono frutti **molto energetici**; come tutti i semi oleosi sono ricche di acidi grassi polinsaturi **omega 3** (contribuiscono a tenere sotto controllo il livello di colesterolo cattivo nel sangue e a prevenire l'arteriosclerosi) e sali minerali, in particolare sono ricche di **magnesio** e **fosforo**. La vitamina E fa delle noci piccole perle di giovinezza, contro l'azione dei radicali liberi. Le noci sono ottime per chi pratica sport: sono energetiche, sono un'ottima fonte dell'amminoacido **arginina** e dilatano i vasi sanguigni che, portando più ossigeno e sostanze nutritive ai muscoli, migliorano le prestazioni fisiche.

### Sostenibilità:

### LO SAI CHE...

**La natura ha predisposto gli alimenti in funzione delle nostre necessità:**

l'arancia, ad esempio, immagazzina tutto il sole estivo durante il suo processo di maturazione, per poi, d'inverno restituirci un po' di quel sole ed energia attraverso la vitamina C. Così come le crucifere (cavoli, broccoli, cime di rapa) ricche di fibre e micronutrienti, aiutano le difese immunitarie dell'organismo e lo sostengono quando è esposto alle fredde temperature.

**Scegliere un prodotto di stagione è un vantaggio per la nostra salute perché significa nutrirsi di un alimento che è stato poco manipolato, non ha subito trattamenti invasivi per esser costretto a crescere fuori stagione, quindi non ha perso la sua vitalità e le sue caratteristiche nutrizionali.**

### COSA PUOI FARE...

**Scegli prodotti di stagione e favorisci la salute del tuo organismo e dell'ecosistema nel quale vivi!**