

8 agosto 2018

<http://www.ilgiornaledivicenza.it/home/altri/aree-tematiche/cibo-e-vino/gusto/a-tavola-l-eros-passa-attraverso-asparagi-rucola-e-cipolla-rossa-1.6682729>

08.08.2018

A tavola l'eros passa attraverso asparagi rucola e cipolla rossa



Qui sopra una ricetta con le ostriche, sotto altri cibi afrodisiaci

Tutto Schermo

Dal peperoncino agli asparagi, passando per il cetriolo, la melanzana e le insospettabili cipolla rossa e rucola. Non solo ostriche e champagne o fragole e cioccolato, il potere afrodisiaco a tavola passa anche da molti ortaggi, come confermato da nutrizionisti e chef stellati. È quanto emerge da uno studio promosso dall'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda Fratelli Polli, condotto su 50 esperti tra chef e nutrizionisti che si sono espressi sul rapporto verdure-eros. Oltre al più scontato peperoncino (76%), per 6 esperti su 10 nella classifica degli ortaggi afrodisiaci, una top ten, spiccano gli asparagi che, grazie alla vitamina E, stimolano gli ormoni maschili. Terzo posto per le melanzane (61%) considerate afrodisiache da oltre 300 anni, seguite da peperone (54%) ricco di vitamina C meglio se appena colto, cipolla rossa (42%) utile alla fertilità maschile, cicoria (39%) fonte dell'ormone maschile androstenedione e ancora la radice del sedano (35%) e la rucola (29%), definita "erba lussuriosa" nell'Ars Amatoria di Ovidio. Da non sottovalutare anche il cetriolo fresco e il finocchio che stimolano i sensi e purificano il corpo. E anche lo zenzero che è un tonico ricostituente, adatto in caso di impotenza. Le virtù afrodisiache attribuite allo zenzero riguardano soprattutto la sua capacità di stimolare la circolazione e di garantire un maggior afflusso di sangue verso gli organi sessuali. Quanto ai piatti da preparare, un esperto su due suggerisce l'insalata di riso (72%) rivisitata anche con peperoni, cetrioli, carciofi e sedano e una quiche agli asparagi (49%); uno su tre (38%), invece, indica un'insalata di fragole e rucola, ma anche il piatto unico con la carne (35%), come le polpette al pomodoro con aglio e peperoncino. Ha, infine, una doppia valenza afrodisiaca la ricetta ideata dallo chef stellato Riccardo Di Giacinto "Ostrica, granita di cetriolo, n'duja e feta", da provare per 6 esperti su 10 sicuramente nella notte di San Lorenzo con lo spettacolo delle stelle cadenti. • © RIPRODUZIONE

