

METEOWEB.EU

8 agosto 2018

<http://www.meteoweb.eu/2018/08/sexo-alimentazione-cibi-afrodisiaci/1134091/>

Sesso e alimentazione: ecco i cibi afrodisiaci

Non solo ostriche e champagne o fragole e cioccolato, il potere afrodisiaco a tavola passa anche da molti ortaggi

A cura di **Antonella Petris** 8 agosto 2018 - 19:22

Mi piace 521.659



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.

E' 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. Quanto ai piatti da preparare, 1 esperto su 2 suggerisce l'**insalata di riso** (72%) rivisitata anche con peperoni, cetrioli, carciofi e sedano e una quiche agli asparagi (49%); 1 su 3 (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.

