

25 agosto 2018

<https://www.liberoquotidiano.it/news/scienze---tech/13371703/sexo-se-vuoi-evitare-figuracce-a-letto-devi-mangiare-verdure.html>

AFRODISIACHE

Sesso, chi non mangia verdure non lo fa bene

25 Agosto 2018

aaa



"Erba lussuriosa", così definiva il poeta latino Ovidio (I secolo a.C.) nella celebre opera *l' Ars Amatoria*, divenuta una sorta di millenario manuale del sesso e dell' amore, la rucola, verdura ricca di antiossidanti essenziali, minerali e vitamine come potassio, vitamine K e C, magnesio e manganese.

Oggi nutrizionisti e chef stellati ne confermano il potere afrodisiaco, aggiungendo all' elenco delle spezie, delle foglie e degli ortaggi dalle proprietà erotizzanti la melanzana, considerata afrodisiaca già dal 1700; il peperoncino, universalmente riconosciuto come ingrediente stimolante; il peperone, soprattutto rosso, che, nonostante per qualcuno sia problematico digerire, per via dell' alta quantità di vitamina C è ritenuto un alimento con caratteristiche antiossidanti, che giovano agli amanti rendendoli particolarmente focosi; il sedano, di cui la parte più eccitante è la radice.



LIBEROQUOTIDIANO.IT

25 agosto 2018

<https://www.liberoquotidiano.it/news/scienze---tech/13371703/sexo-se-vuoi-evitare-figuracce-a-letto-devi-mangiare-verdure.html>

Non mancano poi gli asparagi, che sollecitano gli ormoni maschili favorendo una maggiore virilità, al pari della cicoria, fonte dell' ormone maschile androstenedione, per questo gli esperti invitano a mangiarla almeno un paio di volte alla settimana.

Persino la cipolla rossa (meglio se cotta) - di cui gli amanti evitano di cibarsi quantunque ne siano ghiotti per non rischiare di allontanare il partner a causa dell' odore pesante che fa assumere all' alito - è sexy, tanto che nella tradizione indiana e nel sistema ayurvedico sono diffusi "elisir" a base di succo bollito di cipolla e miele.

Bocche chiuse - Essa, infatti, vanta un elevato contenuto di ossido nitroso, molecola che aiuta a combattere le disfunzioni circolatorie e di conseguenza migliora il vigore sessuale sia negli uomini, aumentando durata dell' eccitazione e fertilità, che nelle donne, amplificandone la sensibilità. Insomma, tale bulbo infiamma le notti di passione, l' importante è non aprire mai la bocca. E magari, qualora fosse possibile, non respirare. Il peggio che vi possa accadere, in fondo, è morire soffocati piuttosto che uccidere con l' alitosi pestilenziale.

Infine, tra gli ortaggi erotici vengono annoverati il cetriolo ed il finocchio. Il primo, ricco di acqua e fresco, elemento principe dell' alimentazione dell' imperatore romano Tiberio, pulisce il palato e affina i sensi. Il secondo, anche in forma di semi, è dotato di proprietà digestive e carminative che purificano il corpo predisponendolo al piacere.

È quanto emerge da uno studio promosso da Polli Cooking Lab, osservatorio sulle tendenze alimentari dell' azienda toscana Fratelli Polli, condotto su un panel di 50 esperti tra chef e nutrizionisti, che si sono espressi sul rapporto verdure-eros. Per il 65% degli interpellati sono gli asparagi gli ortaggi afrodisiaci per eccellenza, seguono melanzane (61%), peperoni (54%), cipolla (42%), cicoria (39%), sedano (35%), rucola (29%).

Banchetto dei vegani - Sul podio non poteva che esserci il peperoncino, che rilascia endorfine, sostanze chimiche dotate di proprietà analgesiche e stimolanti. Dei risultati saranno lieti i vegetariani ed i vegani di tutto il mondo, che vengono accusati di non essere voluttuosi nonché di banchettare su tavole tristi e smorte



LIBEROQUOTIDIANO.IT

25 agosto 2018

<https://www.liberoquotidiano.it/news/scienze---tech/13371703/sexo-se-vuoi-evitare-figuracce-a-letto-devi-mangiare-verdure.html>

in cui campeggiano solo verdure cotte e crude. Adesso sappiamo che essi non divorano la carne, ma si godono comunque i suoi piaceri, tanto meglio e tanto più di chi bandisce gli ortaggi dalla sua alimentazione.

«Ci sono diversi tipi di verdure afrodisiache. Pensiamo, per esempio, alle zucchine o alla rucola, ma anche all' insalata nonché ad alimenti vasodilatatori come il peperoncino. L' elemento afrodisiaco, che dovrebbe aumentare la libido all' interno della coppia, è correlato alla mente, è di natura psicologica. In tale senso il cibo diventa eccitante quando rappresenta un valore per i due individui che lo condividono. Insomma, parte tutto dal cervello», spiega Alex Revelli Sorini, direttore dell' Accademia Italiana di Gastronomia Storica e docente di Gastronomia presso l' Università San Raffaele di Roma, autore del libro "Tacuinum de' afrodisiaci. Le ricette della seduzione", scritto insieme a Susanna Cutini.

Fanno bene ai bimbi - Il professore aggiunge che «mangiare verdure, soprattutto di stagione, mette il buonumore perché sono funzionali e colorate. Dovremmo abituare i bambini ad assumerle di più». Ma come prepararle? Il 38% degli chef e dei nutrizionisti consiglia di cucinarle al vapore, il 43% le suggerisce cotte alla griglia ed il 57% addirittura crude, in quanto durante la cottura le verdure potrebbero perdere le proprietà benefiche che le caratterizzano. Sono buone anche non condite e non accompagnate, ma l' ideale sarebbe intingerle nelle salse (49%) o in intrugli a base di olio extravergine di oliva e spezie (54%). I piatti più prelibati fatti con le foglie verdi sono l' insalata di riso (72%), ricetta tipica della bella stagione; la quiche di asparagi (49%); una semplice insalata di verdure e frutta (38%), come quella con fragole e rucola. Per quale ragione cucinare queste specialità?

Beh, il motivo è ovvio: prendere per la gola lei o lui, facendone arrivare la libido alle stelle. Unica avvertenza: consumare con prudenza.

di Azzurra Noemi Barbuto

