ANTIETÀ

PIÙ GIOVANE CON LE PATATE DOLCI

Crude o cotte, sono una miniera di vitamine e minerali utili a rallentare l'invecchiamento

di **Francesca Soccorsi**

Ricche di nutrienti dalle proprietà antiage e molto versatili in cucina: sono le patate dolci americane, che trovano nel clima umido e nei terreni ghiaiosi della Carolina del Nord il luogo ideale per crescere. Le riconosci dalla buccia liscia e pulita, di colore marroncino vagamente sfumato di rosa, e dalla polpa arancione brillante. «Se le prepari alla griglia, esalti il loro sapore intenso e molto aromatico, ma si possono consumare anche crude, grattugiate e condite con olio, sale e limone, da sole o insieme ad altre verdure», dice Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto.

PREZIOSA ANCHE LA BUCCIA

«La patata dolce fornisce solo 86 calorie l'etto e la sua dolcezza, data dalla trasformazione dell'amido in zuccheri durante il processo di maturazione, si accompagna a un basso indice glicemico, quindi si può consumare, purché senza eccessi, anche quando si è a dieta. E ne vale la pena: è ricca di calcio, proteine, vitamina C, B6, betacarotene, potassio, zinco e fibre, un mix di nutrienti dalle spiccate proprietà antinvecchiamento. Vale la pena mangiare anche la buccia: è qui e nel sottilissimo strato sottostante che la concentrazione di antiossidanti è massima», dice l'esperta. Provala nella ricetta della chef Anne Wiedey.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA CIASTELLARDI

Nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto

Tel. 02-70300159
15 settembre ore 12-13

La ricetta: gli spiedini con ananas e rosmarino

Ingredienti per 4 persone:
500 g di patate dolci
250 g di yogurt
8 rametti di rosmarino
6 cucchiai di miele
1 peperoncino
1/2 ananas
1-2 rametti di menta piperita
olio extravergine d'oliva

Lessa le patate dolci per 20 minuti. Nel frattempo, togli gli aghi del rosmarino dal gambo e taglia in obliquo le estremità dei gambi. Trita finemente un po' di aghi di rosmarino, unisci 4 cucchiai di miele e mescola bene. Affetta il peperoncino nel senso della lunghezza, elimina i semi, sminuzzalo e aggiungilo al composto di rosmarino e miele. Metti da parte. Pela l'ananas, togli il torsolo e taglialo a fette spesse 1,5 cm e poi a dadini. Stacca le fogliolline di menta dal gambo e tritale grossolanamente. Incorpora la menta allo yogurt, aggiungi 2 cucchiai di miele e mescola. Scola le patate, lasciale raffreddare, pelale e tagliale a dadini. Prepara degli spiedini infilando i dadini di patate e di ananas sui gambi di rosmarino. Spennella la griglia di olio e cuoci gli spiedini per circa 4-6 minuti. A fine cottura, copri con la marinata al miele e servi con la salsa alla menta.