

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La dieta della zia, giorno 9: Mangiare fichi fa bene alla salute

Redazione · Wednesday, September 1st, 2021

Sono tornata! Non mi chiedete dei chili in più o in meno perché sono dettagli che vorrei proprio trascurare.

Del resto come si fa?!?

Tu arrivi e devi passare a salutare tutti.

Chi ti dà le **melanzane sott'olio** che devi assolutamente provare perché “buone come quest'anno non sono mai venute...”

Chi ha appena comprato le **mozzarelle**... “che devono essere mangiate subito!” E per subito si intende subito! Anche se hai appena bevuto caffè e brioches a colazione.

Chi ti regala un intero capocollo da un kg e mezzo perché l'anno prima avevi detto che era buono.

E le friselle fatte di notte.

E i **panzerotti ancora caldi.**

Insomma... non è stato facile!

Dulcis in fundo... **ecco la frutta!** Ma non un frutto... no! Se tu passi da Enzo e sa che ti piacciono i fichi riparti con un'intera cassa... sì perché li devi provare tutti! Certo!

Ma voi sapete quanti tipi me ne ha fatti assaggiare?

Sapevate che esiste la Virnea nera e la virnea bianca il fico attalora e quello crossa il fico a panetto e quello a grana grosso, il culummegna e il lumicedda.

Potevo non assaggiarli tutti?

Mangiare fichi fa bene alla salute e al nostro organismo: è un frutto ricco di proprietà nutrizionali e sono numerosi i benefici per il corpo. Sono ricchi di fibre e vantano un basso contenuto di calorie quindi anche se ne mangiamo qualcuno in più non rappresenta un rischio per la nostra linea.

100 g di fichi freschi infatti contengono solo 50 calorie.

Sono ricchi di fibre quindi ottimi per il nostro intestino, contengono sali minerali e calcio che è ottimo per le ossa. Nelle giornate più calde sono un ottimo aiuto perché ricchi di magnesio e potassio e la presenza di polifenoli, antiossidanti naturali, mantengono giovani le nostre cellule e svolgono un'azione antitumorale tutelando in particolar modo prostata, colon e seno. Infine I fichi sono ricchi di vitamine A e B importanti per fortificare il nostro sistema immunitario.

al contrario di quello che si pensa contengono meno zuccheri di altri frutti come ad esempio uva o mandarini.

Quindi direi che possiamo partire con una bella ricetta estiva consigliata da mia cognata... consigliata significa che mi ha consigliato di prepararglieli...

Fichi burrata e gambero rosso

Prendete dei bei fichi maturi ed apriteli in 4 farciteli con burrata fresca e tartare di gamberi rossi crudi cospargete il tutto con granella di pistacchio sale pepe ed un filo d'olio... piatto semplice ma

di sicuro effetto!

Con i quantitativi che ho a disposizione non posso non pensare di preparare una buona marmellata per quando non sarà più stagione...

Marmellata di fichi

1kg di fichi

Scorza di un limone grattugiata e il suo succo

250g di zucchero di canna

Io aggiungo anche un pezzetto di zenzero fresco

Trito finemente la scorza del limone con lo zenzero e lo zucchero aggiungo i fichi lavati con tutta la buccia il succo del limone e faccio cuocere a fuoco medio per circa 40 minuti.

Ottima! Cosa dire. Grazie Enzo! Sembravano tantissimi e invece...

This entry was posted on Wednesday, September 1st, 2021 at 11:08 pm and is filed under [Legnano, Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.