

6 aliments saludables a collir per gaudir aquest hivern



Grans cassoles de sopa a foc lent prop de la llar de foc, nits acollidores al costat del foc i tasses de cacau calent: molts valoren l'hivern com un moment per alimentar-se, restaurar i acollir els dies freds i les llargues nits. Tot i que hi ha molts beneficis per a la salut que es deriven d'un enfocament alimentari estacional, els mesos d'hivern poden presentar un petit enigma perquè és la temporada amb menys disponibilitat de fruites i verdures fresques. Tanmateix, un cop comenceu a explorar, us sorprendrà la quantitat d'opcions estacionals disponibles.

A moltes ciutats, hi ha mercats d'agricultors hivernals (sovint a l'interior) i programes d'agricultura amb suport

comunitari, plens de productes de collita tardana, inclosos els vegetals d'arrel terrosa, els cítrics brillants i acris i les verdures de fulla (bledes, espinacs,...) . És probable que moltes botigues d'aliments naturals del vostre barri també presentin productes de collita tardana.

Ja sabem que als supermercats hi ha fruita i verdura durant tot l'any. Estem parlant de fruita fresca de temporada, de collita tardana i aprofitar el que ens brinda la natura per aprofitar al màxim els seus nutrients.

Aliments de collita d'hivern per provar

Aquí teniu sis aliments saludables per collir per gaudir aquest hivern. Tot i que és possible que hàgiu provat alguns d'aquests aliments als vostres àpats, altres poden ser nous i emocionants d'explorar. Sigui com sigui, divertiu-vos experimentant i assaborint els diversos sabors dels aliments de collita hivernal.

1. Carbassa d'hivern

La carbassa de closca dura, també anomenada carbassa d'hivern, és coneguda pel seu sabor suau, cremós i nou. De carbassa n'hi ha molta varietat per explorar. La carbassa d'hivern de gla , per exemple, és baixa en sucres i en fibra . També és ric en vitamines C i A, calci i ferro. Mengeu-lo regularment per aprofitar la capacitat d'aquests nutrients per augmentar la immunitat , construir ossos forts i mantenir els nivells de ferro (evitant nivells baixos de ferro a la sang, una afecció coneguda com *anèmia*).

Com gaudir-ne: la majoria de les varietats de carbassa són fàcils de preparar, tallant-les per la meitat i després rostint-les cap per avall en una placa de forn untada a 220º C durant 30 a 40 minuts fins que siguin boniques i

tendres. Traieu les llavors per descartar-les, i traieu-les amb carn salada i mantega o oli de coco. Proveu de barrejar-ho en una sopa suau i cremosa amb ceba, sal i brou de verdures (no cal llet), o tal·leu-la crua a daus petits i salteu-la fins que estigui ben tendra i rossa.

2. Aranja

A l'hivern, és possible que noteu una gran quantitat d'aranja a les prestatgeries de la vostra botiga de queviures local. L'aranja és una fruita tropical, però també es cultiva en climes més càlids al sud d'Espanya, madurant a finals de tardor fins a la primavera. L'aranja és coneguda pels seus alts nivells de vitamina C i quercetina (un bioflavonoide que també és un antihistamínic natural). L'aranja també conté fibra dietètica i s'ha demostrat que disminueix els nivells d'insulina i afavoreix la pèrdua de pes saludable.

Com gaudir-ne: L'aranja es pot gaudir a la carta com un aperitiu saborós i naturalment dolç. Si us agrada el sabor de l'aranja, proveu de fer-ne suc a l'exprimidor de casa o afegint rodanxes pelades a una amanida de tema hivernal.

3. Xirivia

Estretament relacionat amb altres verdures d'arrel com la pastanaga, la xirivia és una altra arrel d'hivern a explorar. Amb un sabor dolç a fruits secs, les xirivies també inclouen nutrients meravellosos i beneficis per a la salut. Les xirivies són una gran font de vitamina C, vitamina K i folat. Una tassa de xirivia conté el 26 per cent del valor diari (per a adults i nens de quatre anys o més que segueixen una dieta de 2.000 calories / dia) per a la fibra dietètica, que dóna suport a una digestió saludable.

Com gaudir-ne: les xirivies es poden gaudir crues o cuites, de manera similar al seu cosí, la pastanaga. Proveu de rostir-les al forn amb oli d'oliva i sal, triturant-les crues a la vostra

amanida preferida o barrejant-les amb una deliciosa i cremosa recepta de sopa natural.

4. Nabius

Els nabius són una gran fruita hivernal per gaudir dels seus nombrosos beneficis per a la salut, així com el seu fàcil emmagatzematge i vida útil. Els nabius han estat utilitzats històricament pels nadius americans per tractar infeccions del tracte urinari. Contenen alts nivells de fitonutrients , incloses proantocianines, antocianidines, àcids fenòlics, terpens i flavanols, que són responsables de les seves propietats antibacterianes, antivirals i antioxidants. Els nabius també poden ajudar a disminuir la inflamació .

Com gaudir-ne: hi ha moltes receptes saludables de salsa de nabiu fresca endolcida, però hi ha altres maneres d'incloure més nabiu a la dieta durant tot l'any. Gaudeix del suc de nabiu (sense sucre afegit) com a gran addició al repertori de begudes i per mantenir a ratlla qualsevol infecció del tracte urinari. Intenteu afegir nabius a la vostra recepta de productes de forn preferits en lloc d'altres baies, o bé completeu la civada o el iogurt del matí amb uns nabius escalfats per obtenir un sabor dolç i acrit.

5. Magrana

En la mitologia grega, la magrana simbolitza la vida, la regeneració i el matrimoni. La fruita també es considera sagrada en moltes altres tradicions espirituals i passa a ser un aliment nutritiu també. Des de la perspectiva de la salut, la magrana és important pel seu perfil de nutrients rics en antioxidants. La magrana té un alt nivell de flavonoide conegut com antocianina , el fitonutrient responsable dels colors vermell, porpra i blau en aliments com els gerds, les móres i la col vermella. Els estudis demostren que l'antocianina té propietats antiinflamatòries i pot ajudar a prevenir malalties cròniques, com ara malalties

cardiovasculars, diabetis i alguns tipus de càncer.

Com gaudir-ne: la magrana és deliciosa per si sola, però també podeu afegir sucoses llavors per guarnir les vostres postres preferides o barrejar part d'aigua amb gas i part de suc de magrana per obtenir una refrescant *mocktail* rica en antioxidants (un còctel sense alcohol).

6. Rave picant

Potser coneixeu el rave picant del condiment picant que de tant en tant arriba a la taula del sopar, però sabíeu que l' arrel de rave picant forma part de la família *Brassica* , juntament amb el bròquil, la coliflor, el rave, les cols de Brussel·les i la col? S'ha demostrat que el rave picant té propietats antimicrobianes, antisèptiques i antioxidants, cosa que el converteix en un bon complement a la vostra dieta.

Com gaudir-ne: compreu el condiment ja preparat i, a continuació, proveu de ratllar una mica de rave picant fresc per completar el vostre plat de proteïnes o verdures preferit i prepareu el paladar per a una picada picant. Proveu de barrejar una mica de rave picant fresc amb el puré de patates o utilitzeu-lo en un entrepà per obtenir una cremallera addicional.

Hi ha moltes maneres d'explorar menjar nutritiu durant tot l'hivern. Gaudeix dels molts sabors nutritius que els aliments d'hivern poden aportar i ser creatius amb maneres atractives de reunir i assaborir els àpats d'hivern.