

## Marzo in tavola

di *Lorenzo Somenzini* Equipe *Enervit*

**La stagione fredda si sta mitigando e, con l'arrivo di marzo, si riprende anche a fare attività all'aperto. Quali cambiamenti porta sulle tavole degli sportivi l'avvicinarsi della primavera? La parola all'esperto**

A poco a poco stiamo passando alla stagione calda, ma dal punto di vista dei cibi stagionali non ci sono grandi novità: ortaggi a foglia e radici sono le verdure più diffuse, mentre per la frutta ancora non si è svegliata primavera ad arricchire la nostra tavola.

E' comunque bene non fare mancare al nostro organismo le giuste dosi di vitamine e minerali. In questo periodo dell'anno, infatti, è facile subire negativamente il passaggio dalla stagione fredda a quella primaverile e si notano spesso carenze di sali minerali: per esempio, ferro e calcio sono i più soggetti a diminuzioni sensibili. Ecco perciò rendersi necessaria un'abbondante assunzione di frutta e verdura, preferibilmente cruda e fresca, per mantenere integro il patrimonio vitaminico.

Oltre ai vegetali si dovrebbe rispettare la stagionalità dei prodotti della pesca, anche se il mercato ittico offre ormai un'ampia varietà di pesci freschi, congelati o surgelati. Alcuni tipi di pesce fresco non sempre sono consigliabili in determinati periodi dell'anno, a causa dei cicli vitali e di riproduzione che variano tra le differenti specie.

### Verdura

Verdura	calorie %	contenuto principali nutrienti
broccoli	32	Vitamina C, A - ferro, calcio, fosforo
barbabietole	20	Vitamina C - PP, potassio, calcio, fosforo
carciofi	22	Vitamina A, C - sodio, potassio, calcio, fosforo
carote	10	Vitamina A, - potassio, sodio, fosforo, calcio
catalogna	16	Vitamina A, - sodio, potassio, calcio, fosforo
cavolfiori	24	Vitamina C - sodio, potassio, calcio, fosforo
cavolini di Bruxelles	42	Vitamina C - PP magnesio, potassio, calcio, fosforo
cipolle	30	Vitamina C- sodio, potassio, calcio, fosforo
erbette o coste	17	Vitamina A, C- sodio, potassio, calcio, fosforo
porri	40	Vitamina C - potassio, magnesio, calcio, fosforo
rape	24	Vitamina A - sodio, potassio, calcio, fosforo
sedano	20	Vitamina A, C - sodio, potassio, magnesio, calcio, fosforo
spinaci	30	Vitamina A, C - sodio, potassio, magnesio, calcio, ferro, fosforo
lattuga	18	Vitamina A - potassio, calcio, fosforo, magnesio
patate	85	Carboidrati, Vitamina A, C - potassio, magnesio, calcio, fosforo
verze	20	Vitamina C- potassio, magnesio, calcio, fosforo
		Vitamina A, C gruppo B- potassio, magnesio calcio, ferro,

erbe aromatiche

12.25

fosforo

## Frutta

Frutta	calorie %	contenuto principali nutrienti
arance	40	Carboidrati - Vitamina A, C - potassio, magnesio, calcio, fosforo
mele	35	Vitamina A, C - potassio, magnesio, calcio, fosforo
pompelmo	40	Vitamina A,- potassio, magnesio, calcio, fosforo
pere	41	Vitamina C,- potassio, fosforo

## Pesci

Il periodo migliore per il consumo e il sapore delle loro carni è quello precedente la deposizione delle uova, in quanto le carni più ricche di fosforo sono più saporite e delicate.

Le caratteristiche nutritive sono piuttosto varie tra le specie: proteine nobili (vanno dal 15 al 20 per cento), carboidrati quasi assenti, grassi variabili tra lo 0,1 e il 30 per cento. Tra i minerali sono ben rappresentati fosforo, potassio, ferro, calcio, magnesio, iodio e fluoro, mentre tra le vitamine sono abbondanti la A, la D e la B12.

Pesce	calorie %	grassi
acciughe	96	2.6
anguilla	240	20
calamaro	68	1.7
carpa	120	7
cefalo	127	6.8
merluzzo	71	0.3
rombo	81	1.3
sardina	129	4.5
seppia	72	1.5
sogliola	86	1.7
spigola	82	1.5
vongole	72	2.5