

I chicchi
spengono
l'incendio.
Non solo
dello
stomaco

ORZO

STOP AI BRUCIORI



Getty

Ha un'azione rinfrescante, utile per attenuare tutte le infiammazioni. «Nella medicina popolare l'orzo (o meglio l'acqua in cui veniva fatto bollire) era utilizzato per impacchi disinfiammanti agli occhi e per gargarismi lenitivi nei casi di mal di gola», spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma.

MIGLIORA LA DIGESTIONE

Oggi, invece, questo cereale viene impiegato soprattutto per attenuare i bruciori di stomaco. «Lo consiglio in insalata, associato a radicchio o altre verdure a piacere, tutte saltate in padella», dice la nostra esperta, che da anni usa i cibi per curare diversi disturbi. «Preparato in questo modo, ha il vantaggio di poter essere messo in un contenitore a chiusura ermetica e consumato fuori casa. La minestra d'orzo va invece utilizzata con prudenza. Come tutti i piatti ricchi di liquidi, infatti, può facilitare la ripresa

PERLATO CUOCE PIÙ IN FRETTA

Di colore bianco, è stato privato della pellicina che riveste i chicchi e anche di un po' di fibre, vitamine e minerali. La sua cottura richiede solo 20-25 minuti.

DECORTICATO È PIÙ NUTRIENTE

Di colore più scuro, ha ancora una parte del rivestimento esterno. Cuoce in 45 minuti dopo una notte di ammollo.

del dolore». L'orzo ha un effetto calmante anche a livello intestinale. «La sua azione antinfiammatoria riduce gli spasmi del colon irritabile, mentre le fibre solubili che contiene stimolano la regolarità», spiega la dottoressa D'Eugenio. «Altro vantaggio dell'orzo: è ben tollerato, perché ha meno

glutine del grano, e non gonfia la pancia perché ha una ridotta fermentazione».

CURA LA CISTITE

«Per il suo ruolo di pompiere (oltre che per la sua azione diuretica) l'orzo può essere inserito con successo anche nei menu anticistite», aggiunge la nostra esperta. «In questo caso meglio però preferire quello decorticato o semi integrale (vedi a sinistra): la maggiore presenza di fibre rallenta l'assorbimento degli zuccheri che, come sappiamo, vanno ridotti quando si ha un'infezione della vescica. Sì, quindi, a una minestra d'orzo più cicoria bollita o cruda (che favorisce la "pulizia" delle vie urinarie) e a una spremuta di pompelmo».

RIDUCE LE VAMPATE

Questo cereale dall'effetto rinfrescante ha una proprietà in più: fornisce piccole quantità di fitoestrogeni, sostanze simili agli ormoni femminili la cui produzione diminuisce con il termine dell'età fertile. Ecco

perché può essere d'aiuto per contrastare alcuni disturbi tipici della menopausa, primo fra tutti le caldane. «Alla sera un piatto di orzo con zucchine, fiori di zucca e zafferano, seguito da un'insalata mista, è un ottimo pasto per ridurre le vampate. Se invece vuoi

TI DÀ UNA MANO
A CONTRASTARE
L'OSTEOPOROSI

proteggere le ossa, condisci l'orzo (che essendo ricco di silicio e fosforo è un ottimo rimineralizzante) con del pesto fresco e associalo a un'insalata di tarassaco: sia i pinoli che questa insalata forniscono calcio», conclude la dottoressa D'Eugenio.

Valori nutrizionali

100 g di orzo perlato ti danno 352 calorie, 9,91 g di proteine, 77,7 g di carboidrati, 15,6 g di fibre, 221 mg di fosforo