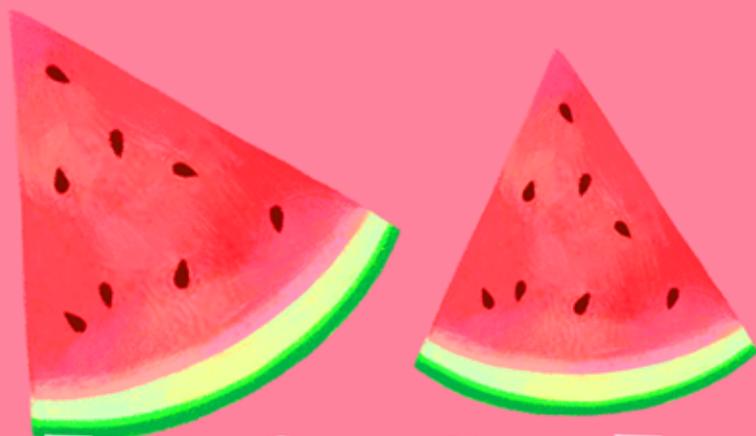


ACQUA AROMATIZZATA



ANGURIA, ZENZERO E BASILICO!



INGREDIENTI

5 foglie di basilico fresco
4 fettine di zenzero fresco
4 fette di anguria
1 litro di acqua

PROCEDIMENTO

Lava il basilico, priva della buccia e taglia a pezzettoni il cocomero. Inserisci tutti gli ingredienti in una brocca, o caraffa, e aggiungi l'acqua. Lascia insaporire in frigorifero per un paio d'ore.

PROPRIETÀ

ANGURIA

Ha un sapore molto dolce, ma non lasciamoci ingannare: il suo contenuto in zuccheri è basso rispetto ad altri frutti (circa 3,7g ogni 100g); è composta per il 95% da acqua ed è ricca di sostanze come vitamine, minerali e composti bioattivi importanti per il nostro benessere. Tra tutte spicca il **licopene**, un composto bioattivo appartenente alla famiglia dei carotenoidi che sembra avere un **ruolo protettivo nei confronti delle patologie cardiovascolari**.

ZENZERO

Una spezia molto studiata, che ha destato l'interesse degli scienziati! Gli esperimenti in laboratorio su cellule e animali mostrano che alcune particolari sostanze contenute nello zenzero hanno una **potente azione antiossidante, antinfiammatoria e antitumorale**. Questi risultati sono certamente incoraggianti, ma **non ancora dimostrati nell'uomo!**