Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Perché le sostanze amare sono importanti?

Lun 23/05/2016 - 11:38

Per i nostri antenati il sapore amaro costituiva un avvertimento, poichè indicava una fonte di nutrimento potenzialmente velenosa. Oggi il sapore amaro non costituisce più un campanello d'allarme, ciononostante resta un sapore da noi poco gradito. Tutt'oggi, all'amaro, preferiamo sapori salati e dolci.
Tra le sostanze amare rientrano diversi composti chimici, quali la cinarina del carciofo e la naringina del pompelmo. L'amarogentina è la sostanza più amara che si ritrova in natura, la quale viene estratta dalla radice della genziana.
Per dare alla frutta ed alla verdura un sapore più piacevole, le loro componenti amare vengono man mano eliminate tramite una coltivazione mirata. Con l'eliminazione delle sostanze amare si perdono però anche i benefici che da queste sostanze derivano. Il sapore amaro, infatti, fa aumentare la salivazione, incrementa la produzione di succhi gastrici nello stomaco, nel pancreas e nella cistifelia, attiva il moto gastrointestinale e stimola le funzioni disintossicanti nel fegato. Coloro che concludono un pasto abbondante con un liquore amaro fanno quindi bene? Non del tutto, poiché l'alcool contentuto nel liquore sembra che in realtà rallenti la digestione, riducendo così gli effetti positivi delle sostanze amare in esso contenute.
Al contrario è pienamente raccomandabile assumere regolarmente verdure dal sapore amaro, quali ad esempio il radicchio, l'insalata indivia, il carciofo, la rucola ed i cavoletti di Bruxelles. Alcuni tipi traduzionali di verdura che si possono ancora trovare nei mercati dei contadini oppure nei negozi biologici, contengono più sostanze amare delle stesse verdure che si possono, invece, trovare nei normali supermecati. Anche le piante selvatice come ad esempio la cicoria sono ricche di sostanze amare.

Comunicato stampa
Bolzano, 23/05/2016