

L PIENO DI ERRO A IVOLA

anemica e ai primi caldi ti senti
eni al supermercato con noi
menu che ti rimettono in forze

ALIERI scrivi a dminforma@mondadori.it

maliero di ferro per le donne in età fertile è pari
o una parte del minerale contenuto nei
lato dall'organismo. Ecco perché a tavola
giare il più possibile gli alimenti ricchi di ferro
cchi che ci aiutano a "incamerarlo".

U FEGATO E VONGOLE «Carne
esce e crostacei contengono ferro eme, il tipo
eglio, in percentuali attorno al 25 per cento»
anco, dietologo. Se ti piace il fegato di manzo sei
ei cibi-miniera di ferro: 8 mg all'etto, contro gli
a di manzo. Preferisci il pesce? Ottimi i
e, ostriche e cozze ne hanno circa 6 mg all'etto.

BARBABIETOLE E TARASSACO
rdure privilegia gli ortaggi dalle foglie verdi
crescione, spinaci, prezzemolo: grazie alla
ento che fissa il ferro nelle piante, contengono
to del minerale. Porta in tavola anche le
se: non solo contengono ferro, ma sono ricche
come il rame, che ne facilitano l'assimilazione.

OCCHIA LA FRUTTA SECCA
emia? Qualche fettina di albicocca essiccata
g di ferro. Da aggiungere a una manciatina
e pinoli (2-3 mg di ferro all'etto). E di pistacchi:
a B6, che facilita l'assimilazione del minerale.

**ISCI TÈ E CAFFÈ CON
D'ORTICA**

ngono polifenoli che ostacolano
el ferro a livello intestinale» dice il dietologo.
ri le due-tre tazzine al giorno non c'è nessun
solati con il cioccolato fondente: è ricchissimo
punta sul decotto d'ortica: per i medici
pianta che "insegna" al tuo corpo ad assimilare
comunque ne contiene quasi 2 mg all'etto.
so con tre cucchiaini da tè di erba in una tazza
e bevine tre tazze al giorno. Oppure
i foglie fresche con mezzo bicchiere d'acqua e
limone e bevilo ogni mattina.

Non è una leggenda metropolitana. La ricetta della mela
chiodata funziona davvero. Fai così. Lava bene e infila nel
frutto un chiodo di carpenteria: lascialo 24 ore, poi togliolo e, al
mattino a digiuno, mangia la polpa annerita.

LACOPPIATA VINCENTE CON GLI AGRUMI

*Sei abituata a spruzzare limone sulla
bistecca, l'insalata o un piatto di
pesce. È un'ottima abitudine: «Con
100 milligrammi di vitamina C, pari al
succo di due limoni, si aumenta di
un terzo la quantità di ferro contenuta
nella carne e assorbita dall'organismo»
dice Anna D'Eugenio, medico
nutrizionista e coautrice di Bioterapia
nutrizionale (Tecniche nuove).*

5. CUCINA NEL WOK DI GHISA

Con il wok e i tegami in ghisa ti assicuri un rifornimento
quotidiano di ferro piccolo ma costante, perché queste
pentole cedono particelle del minerale al cibo. Oltretutto sono
ottime per cucinare, visto che questo materiale mantiene
a lungo il calore. Unica avvertenza, quando le lavi spalma un po'
d'olio all'interno per evitare che si arrugginiscono.

6. ASSAGGIA LA MELASSA: NE BASTA UN CUCCHIAINO

I bei capelli delle donne sudamericane? C'è chi dice che il loro
segreto sia la melassa, uno dei concentrati naturali più
ricchi di ferro, minerale indispensabile per le cellule del follicolo
pilifero. «La melassa, densa e scura, si ricava dalla canna
e dalla barbabietola da zucchero e contiene ben 35 mg
di ferro all'etto» dice il dietologo. Certo, ha un sapore forte e
non è facile mangiarne tanta. Ma per una buona cura
antianemia ne basta un cucchiaino al mattino sciolta in poca
acqua. La trovi nei negozi di prodotti naturali.