

COME LAVARE LE VERDURE

Come lavare le verdure?

Le verdure vanno lavate SOLO con acqua. L'uso del **bicarbonato**, **amuchina** e altri **disinfettanti** rompe le membrane dei batteri che vivono nelle verdure, ciò significa che uccidiamo i batteri e gli altri microorganismi e quindi la possibilità di mangiare vitamine, in quanto la gran parte delle vitamine che noi sintetizziamo in realtà non le sintetizziamo noi, ma ce le sintetizzano i batteri.

Quindi sterilizzare le verdure porta a un **IMPOVERIMENTO** delle stesse, mangiamo apparentemente sano ma in realtà facciamo tutt'altro. Questo nel tempo porta a MALNUTRIZIONE: quante persone conoscete che pur mangiando bene, fanno uso di multi-vitaminici? Ecco il grande **PARADOSSO**.

Mangiate un pò più "sporco", lavate con acqua le verdure, nutrite bene il vostro microbiota. Inoltre, NON TAGLIATE MAI PRIMA LE VERDURE, solo al momento di mangiarle!

L'esposizione all'aria dei pezzi di verdure tagliati determina la morte degli amici **bifidobatteri** (batteri anaerobi) che offrono un grande vantaggio per il nostro intestino. Questo vale anche se devo **cuocere le verdure** e non consumarle crude. Sicuramente dipende dal metodo di cottura che si usa e dalla temperatura raggiunta in cottura perché ovviamente i batteri possono morire.

Tuttavia vale sempre la pena usare il metodo che dicevo perché non considerando i **batteri**, e ammettendo di acquistare verdure che contengono vitamine, se uso il bicarbonato o altro, **tutte le vitamine acide** (sintetizzate in precedenza dai microbi) **muoiono**, quindi anche quelle resistenti alle alte temperature (e quindi alla cottura) le faccio fuori prima.

Quindi in generale è meglio lavare solo con acqua e tagliarle al momento del consumo. L'uso di insalatina già pronta o il mix per minestroni pronti, VA LIMITATO.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.