

I 10 Alimenti della Longevità Alpina

Questa guida non è una dieta, ma una raccolta di consigli ispirati alla tradizione alimentare alpina dei paesi del Trentino. Consulta sempre un professionista prima di intraprendere cambiamenti nella tua alimentazione.

1. Ortica

Ricca di ferro, vitamina C e antiossidanti. Usata in zuppe e frittate. Detossinante e tonificante.

2. Polenta di Mais Integrale

Carboidrato complesso a basso indice glicemico, ricco di fibre.

3. Fagioli Borlotti o Nostrani

Fonte di proteine vegetali. Base di molte zuppe contadine.

4. Crauti Fermentati

Probiotici naturali che supportano il microbiota intestinale.

5. Rapa Rossa

Ricca di folati e nitrati naturali. Migliora la circolazione.

6. Fieno Alpino (in infuso)

Raccolto in quota, rilassa e depura.

7. Funghi Porcini

Ricchi di selenio e vitamine del gruppo B. Potenziano l'immunità.

8. Patate di Montagna

Sapore unico grazie al terreno minerale. Perfette lessate.

I 10 Alimenti della Longevità Alpina

9. Yogurt di Capra

Piu digeribile di quello vaccino. Ricco di fermenti vivi.

10. Pane di Segale

Ricco di fibre e minerali. Nutriente e saziante.

Come integrarli nella tua dieta?

- Prediligi ingredienti stagionali e locali
- Limita i cibi industriali e processati
- Mangia lentamente e con gratitudine

Vivi come in montagna, ovunque tu sia.

Iscriviti alla newsletter gratuita di Terra da Vivere per ricevere altri consigli naturali.