

Sei nervoso? L'uva è la tua medicina

Queste sono le giornate del SANA, il salone del naturale, dell'eco compatibile, del biologico che festeggia la 18a edizione, in un 2006 che vede un rinnovato boom nei consumi, nelle superfici investire, e nei produttori.

E se a livello italiano le principali produzioni biologiche interessano in primis foraggi, prati, pascoli e cereali, poi coltivazioni arboree (olivo, vite, agrumi, frutta) e colture industriali, l'Emilia Romagna assomma oltre 83.000 ettari coltivati con metodi biologici, l'8% dell'intera produzione nazionale, ed esistono numerosi organismi come il Centro Agricoltura Ambiente, in cui lavorano insieme istituzioni ed associazioni agricole e dove, da decenni, si studia la nuova frontiera dell'agricoltura eco-compatibile. Questi fattori fanno sì che la nostra agricoltura sia molto evoluta dal punto di vista della salubrità delle produzioni. Nella provincia di Bologna l'agricoltura biologica, che conta circa 700 aziende sulle 3296 dell'intera regione, è praticata soprattutto nelle zone "svantaggiate" cioè di collina e montagna, in particolare nell'area della Comunità Montana di Vergato, di Pianoro e – in misura più ridotta – della Valle del Samoggia e di Fontanelice. Prevale la coltivazione cerealicola e la produzione zootecnica (latte, carni e formaggi) ma sta aumentando anche la produzione ortofrutticola e vinicola, frenata da alcuni problemi agronomici ma anche dai limiti connessi al marchio commerciale: nella scelta del consumatore ancora molto conta infatti il nome o il marchio "conosciuti". Il salone bolognese è anche l'occasione per conoscere appieno le virtù degli alimenti genuini, e tra questi frutta e verdura la fanno da padrone.

La scoperta delle proprietà tranquillizzanti dell'uva è ad esempio solo l'ultima delle novità scientifiche che avvalorano risultati noti nella tradizione popolare sulle proprietà tranquillizzanti della frutta che secondo recenti studi contiene sostanze come il diazepam, il principio attivo presente in noti farmaci, che si trova soprattutto nelle mele, nella quantità di 10-20 nanogrammi per grammo. In generale, il consumo di alimenti con zuccheri semplici come la frutta dolce, anche per il gran caldo che sta caratterizzando il primo rientro dalle ferie, aumenta la produzione da parte dell'organismo di serotonina, il neuromediatore del benessere che stimola il rilassamento, dalle pesche alle mele, dall'uva al melone, dalle pere alle zucchine, ma anche pomodoro, peperoni e insalate sono ricchi di proprietà "curative" che possono agevolare il ritorno ai ritmi di vita quotidiani. La frutta e verdura di stagione è dunque una farmacia naturale che esprime il massimo delle potenzialità in questi giorni quando è più varia l'offerta, più conveniente l'acquisto e soprattutto è possibile scegliere produzione Made in Italy locale guardando con attenzione l'etichetta. Particolarmente apprezzate sono le proprietà terapeutiche dell'uva dove è presente la vitamina B6 necessaria per individui contratti, nervosi, insonni, e per tutti coloro che hanno bisogno di rilassarsi e le vitamine A e C essenziali per assicurare il buono stato dei vasi sanguigni e per svolgere un'azione antiossidante. Ma molti altri sono gli effetti dietetici della frutta e verdura per compensare gli "sgarri" commessi sotto l'ombrellone dai tanti italiani che non sono riusciti a seguire un preciso regime alimentare durante le vacanze e si trovano così ora con qualche taglia in più e il fegato affaticato anche per il consumo di alcolici. Il melone, ad esempio, ha proprietà diuretiche e l'apporto calorico è di sole 80 calorie per tre etti di prodotto. Le pesche sono ricche di betacarotene hanno un rilevante effetto depurativo che incrementa la funzionalità di reni e intestino. Anche in questo caso la dieta è assicurata: una pesca grande pari a circa 2 etti, fornisce circa 60 calorie. Le pere contengono zuccheri semplici (quasi tutto fruttosio), fibra, molta acqua e poche calorie e sono quindi adatte per gli intestini pigri e per chi vuole mettersi a dieta, grazie anche al loro buon potere saziante. I peperoni sono ricchissimi di vitamina C: 151 mg per etto, circa il triplo di quella contenuta dalle "mitiche" arance, ma anche di vitamina A, di calcio e fosforo. 100 grammi di prodotto forniscono, peraltro, solo 30 calorie. Le zucchine verdi forniscono appena 14 calorie per etto e sono uno degli alimenti più digeribili da anziani e convalescenti. L'insalata conferisce volume e potere saziante con un apporto calorico estremamente limitato e assicura anche un certo contributo di vitamine, calcio, fosforo e potassio. Inoltre è ricca di vitamina E che protegge il sangue e le altre sostanze del corpo dalle intossicazioni da smog ed è molto valida per i disturbi di cuore e della circolazione, mentre i pomodori oltre a essere gli ortaggi dietetici per eccellenza perché hanno solo 17 calorie per 100 grammi, regalano all'organismo un buon apporto di fibre, vitamine e sali minerali in particolare fosforo, calcio e magnesio.