

Spesa quotidiana: low cost e discount

Bilanci familiari in crisi e a rimetterci e' la spesa quotidiana , sempre meno di qualita', sempre piu' low cost e orientata agli hard discount. L' Istat ci racconta cose che gia' sappiamo, ma ci mette numeri e percentuali che spesso amplificano il peso di un cambiamento. Se 3 italiani su 4 hanno cambiato le abitudini variando il menu , la verdura e' tra i generi piu' penalizzati . Anche se basterebbe applicare meglio i consigli come quelli della pagella di BUSSOLA VERDE , per potere approvvigionarsi di vitamine e sali minerali senza pesare troppo sul portafogli: sono infatti quasi tutti promossi nel rapporto qualita'-prezzo gli ortaggi e frutti di stagione (a parte le ciliegie, connotate da una annata pessima e ormai provenienti da altre aree europee). Sempre secondo le indagini , crescono gli acquisti in fattoria e anche degli orti fai da te , passione che coinvolge 4 italiani su 10. E' l'insalata che batte tutti, per la facilita' di coltivazione e velocita' di crescita . Al di la di tutto comunque la quota di famiglie che ha scelto prodotti alimentari di qualita' inferiore supera il 30%, e tra i piu' penalizzati le fasce giovanili. Il tutto proprio mentre l' Unesco promuove la dieta mediterranea come patrimonio culturale dell'umanita' (e frutta e verdura , territorio e tradizione sono il filo conduttore) , e all'indomani della soluzione proposta da Bruxelles di distribuire gratuitamente frutta e verdure fresche nelle scuole europee, a partire dall'anno scolastico 2009-2010, per lottare contro l'obesita' dei bambini, in un momento in cui l'impennata dei prezzi riduce il potere d'acquisto delle famiglie, e tonnellate di frutta e verdura rischiano di finire al macero.. Le ultime stime indicano che in Europa ci sono 22 milioni di bambini in sovrappeso, di questi oltre cinque milioni sono obesi e questa cifra e' destinata ad aumentare di 400.000 casi ogni anno. Ma non finisce qui, perche' dal mondo della scienza arrivano ulteriori ricerche anche curiose rispetto al valore nutrizionale dei prodotti ortofrutticoli. Basterebbero ad esempio sei fette di cocomero per ottenere gli stessi effetti delle famose pillole "blu" capaci di risvegliare l'eros. Sembra infatti che l'anguria, frutto estivo per eccellenza e consumato in quantita' nel nostro Paese, abbia una sostanza , la citrullina (da 'citrullus', nome latino del cocomero), che una volta nell'organismo si trasforma in arginina, un altro amminoacido che interviene positivamente sul cuore e promuove la dilatazione dei vasi sanguigni. Si tratta di un amminoacido presente anche nella carne rossa e nel guscio delle noci, la cui azione ha gli stessi effetti della nota pillola, ma e' tutto al naturale e senza controindicazioni, tranne quelle legate alle proprieta' diuretiche del frutto. Il cocomero e' costituito infatti dal 95% d'acqua e ha una presenza di zuccheri che va dal 3,7% al 6,4%, ma contiene anche sodio, fosforo, potassio elemento importante per combattere la disidratazione. Insomma "la frutta fa bene alla salute ... e anche al resto!" come recita la nota dei commercianti del mercato. Ma l'estate curiosa non finisce qui perche' arriva anche una dieta sempre dagli States per evitare il jet lag, ovvero i pericolosi fastidi da volo prolungato. Alimentazione e attivita' fisica nei tre quattro giorni precedenti il viaggio , limiterebbero i sintomi da fuso orario come l'affaticamento, l'insonnia, l'irritabilita' e disordini gastrici.