

L'estate piu' calda degli ultimi 180 anni,

L'estate piu' calda degli ultimi 180 anni, seconda soltanto a quella del 2003. Secondo l'osservatorio geofisico dell' università di Modena e Reggio, l'afa ha imperato tra giugno e agosto con ben 56 giorni oltre i 30 gradi. Una estate ideale dunque per il consumo di frutta fresca di stagione, dissetante, ricca di Sali e vitamine, con le sue regine: pesche e nettarine, melone, anguria . E il fatto di affidarsi al cocomero quando il bollore persiste, ha radici che affondano nell'antichità' : mangiato dagli egiziani già 4000 anni fa, e', infatti, il frutto ideale per combattere il caldo. Appartenente alla famiglia delle zucche e' praticamente una bibita, visto che contiene il 95% d'acqua tanto che in alcune regioni d'Europa e' chiamato "melone d'acqua". Ma come scegliere l' anguria giusta ? "Un buon cocomero si riconosce dalla buccia – spiega Primo Mastrantoni segretario dell'Aduc – che deve essere di color verde scuro o con venature grigie. Inoltre alla percussione con le nocche delle dita deve dare un suono 'sordo". Un tempo per controllarne la qualita' se ne assaggiava un tassello, ma oggi questo non e' piu' possibile. Di qui un altro suggerimento: grattate la buccia con l'unghia se viene via facilmente il cocomero e' maturo al punto giusto. Frutta ma anche verdura, con centrifugati e frullati, oppure le crudite', dal sedano al finocchio, dall'indivia alla carota . Carota che tra l'altro a breve potrebbe essere "multicolor" , proprio per curare o prevenire diverse malattie. Non piu' solo arancioni, ma anche nere, gialle, rosse e bianche. E non si tratta di manipolazione genetica , tanto che gia' aziende agricole all'avanguardia anche in Italia stanno portando avanti questo progetto, destinato in particolare alla trasformazione in bevande, succhi e concentrati. In particolare si evidenzia l'aspetto multivitaminico di queste carote "arcobaleno" : perche' se la carota tradizionale arancione e' ricca di betacarotene, la carota nera aggiunge gli antociani (gli stessi dei mirtilli) , i famosi antiossidanti attivi contro i radicali liberi, danni da radiazioni ultraviolette , contro fragilita' capillare e per chi ha problemi di circolazione . Quella gialla invece si presenta con un alto contenuto di luteina, ideale per chi ha problemi agli occhi. Questa sostanza, infatti, aumenta la densità del pigmento maculare della retina e riduce fortemente i rischi di degenerazione. E sono in arrivo a breve le carote rosse (da non confondersi con la bietola rossa) e quelle bianche. D'altra parte il colore della carota e' cambiato negli anni, e alla fine ogni scoperta in qualche modo e' un ritorno alle origini: la carota nasce nera, probabilmente in Afghanistan. Sono gli olandesi, i più grandi produttori di semi al mondo che, nel 1500, in onore del re Guglielmo d'Orange, la fecero diventare arancione. Le "nuove" carote non verranno utilizzate solo per succhi, ma anche essiccate per aromi o coloranti naturali, e trasformate in farine per prodotti da forno destinati soprattutto ai celiaci.