

## “Patata in Bo”

Dopo la settimana del biologico e il week end del verde, ecco che Bologna si riconferma capitale della patata,. Si apre infatti lunedì' la sette giorni di “patata in Bo” , iniziativa che nasce proprio per valorizzare la patata tipica del territorio, prezioso tubero che la comunità europea designa come nuova DOP Bologna per la sua storia, bontà e tipicità. Certo che oggi, di strada ne ha fatta tanta... Era un prodotto povero, semplice e indistinto...oggi è un prodotto bandiera del territorio , ma che si arricchisce di valori funzionali e nutrizionali elevatissimi. Negli anni, nelle idee e nei progetti, sono arrivati il selenio, lo iodio , le meno calorie, e così' la patata di Bologna , oltre che buona per tutti gli usi e per tutti i gusti, è diventata anche una patata dalle molte facce. E dare valenze particolari a frutta e ortaggi è un po' la sfida del nuovo secolo: ad esempio gli scienziati australiani hanno creato un nuovo ortaggio con il 40 per cento di antiossidanti in più. Il vegetale, già ribattezzato “booster broccolo” arriverà presto in commercio avvolto con cura in fogli di plastica protettiva per mantenere intatte le proprietà e il prezioso contenuto di antiossidanti. Il super-broccolo è stato ottenuto senza ricorrere a tecniche di ingegneria genetica, ma affidandosi solo a innesti e tecniche naturali e selezionando i semi di oltre 400 varietà. Insomma agricoltura e agronomia fanno la loro, ma oggi in scena c'è la “nutraceutica”, un neologismo nato unendo i termini nutrizione e farmaceutica e si riferisce allo studio di alimenti, o parti di alimenti, che hanno una funzione benefica sulla salute umana, ponendosi anche l'obiettivo di sostituire farmaci o integratori con combinazioni appropriate di cibi. Per avere la giusta dose di omega 3 ci si può rivolgere alle noci, che ci forniscono anche vitamina E, per la vitamina K i cavoli, ottima fonte anche di quella vitamina C indispensabile sempre , ma soprattutto in questo periodo di inizi influenzali,

Dunque per le vitamine frutta e verdura restano fonti privilegiate, certo sapendo scegliere i migliori: i peperoni danno ad esempio 150 mg di vitamina C ogni 100 grammi di prodotto , i kiwi 85 mg. , i cavoli 65 mg. , gli spinaci 55 mg., agrumi e arance 55 mg. La rimanente frutta e verdura ha un quantitativo che va da 10 a 35 mg per 100 g. . Merende anti-influenza anche con macedonie fresche di pesche, mele e pere . Se poi si combinano cibi arricchiti + cibi nutraceutici + il consumo di una quantità superiore alla media di frutta e verdura è possibile avere un'integrazione ad alto dosaggio di vitamina C.

E tornando alla nostra patata, una ricetta facile e veloce: pelare 250 grammi di patate , e metterle a bollire in acqua fredda . una volta cotte metterle in un frullatore insieme a 150 grammi dell' acqua di cottura , 50 grammi di crema di latte fresca, , 30 grammi di olio extravergine di oliva, 2 chiare d'uovo, sale e pepe, e far girare molto tempo. E la spuma è servita.