

Melone e anguria dissetano e rinfrescano con poche calorie

PROSEGUIAMO la carrellata sulle cucurbitacee, iniziata la scorsa settimana con zucchine e cetrioli, parlando di melone e anguria, i frutti tipici dell'estate, freschi, dissetanti, ricchi di acqua, ma anche di proprietà benefiche. L'anguria ha un buon contenuto di vitamine A e C e di sali minerali, ed è ricca di licopene, la sostanza che determina la colorazione rossa, un prezioso carotenoide che agisce come antiossidante nei confronti dei radicali liberi. Il melone, più zuccherino, ha più calorie, contiene meno acqua ed è più ricco di sali minerali e vitamine, soprattutto vitamina C: è ideale dopo aver passato una mattinata sotto al sole perché nutre, disseta e reintegra i sali perduti con la sudorazione. In più favorisce l'abbronzatura grazie al betacarotene, che stimola la produzione di melanina.

IL MELONE è ricco anche di fibra, che contribuisce alla regolazione delle funzioni intestinali fornendo un valido aiuto contro la stitichezza, e contiene vitamina B, utile per il mantenimento dell'equilibrio nervoso e indicata nei casi di leggera depressione. Entrambi hanno un buon contenuto di potassio, la cui assunzione è efficace nella lotta all'ipertensione. Attenzione però a non abusarne alla fine dei nostri pasti estivi: in realtà andrebbero

consumati da soli e a digiuno, in quanto così sono molto più digeribili, rimanendo nello stomaco per pochi minuti e passando direttamente all'intestino. Quando invece vengono assunti insieme ad altri cibi, il loro tempo di permanenza nello stomaco si allunga di parecchio rendendo più difficile la digestione e arrivando a volte a causare dolori addominali.

L'INSALATA di anguria e melone allo zenzero è una fresca merenda estiva. Dopo aver sbucciato l'anguria e il melone (per 4 persone ne occorrono 600 gr di ognuno), raccogliete in una ciotola la polpa privata dei semi e tagliata a pezzetti e mettetela in frigorifero per circa 2 ore. Prendete 50 gr di radice di zenzero fresco, raschiatela con la punta di un cucchiaino per eliminare la pellicina che la riveste, tagliatela a fettine poi a sottili bastoncini, che metterete in un pentolino con 200 gr zucchero, il succo filtrato di un limone e 2 dl di acqua. Fate cuocere per 15 minuti, finché il liquido non sarà ridotto in sciroppo, che, una volta freddo, metterete in frigorifero per circa 1 ora. Al momento di servire dividete l'insalata nei piatti e irrorate abbondantemente con la salsa allo zenzero.

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i prodotti del venerdì (prezzi al dettaglio in euro al chilo)

FAGIOLINI 2,30/2,50

FAGIOLI BORLOTTI 2,30/2,50

PATATE NOVELLE 1,00/1,20

POMODORI CILIEGINI Pezz. media - Conf. 500 gr. 1,20/1,40

RADICCHI CHIOGGIA 2,60/2,80

SCAROLE 2,20/2,50

ZUCCHINE 1,20/1,40

ALBICOCHE Pezzatura media 2,00/2,30

ANGURIE intere 0,60/0,80

Melone e anguria dissetano e rinfrescano con poche calorie



La Meridiana
MERCATO AGRICOLO

Attività: ...
Presidenza: ...
Indirizzo: ...

È un'attività che favorisce la vita.

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Frutta e ortaggi fonte di vitamine

NON TUTTI sanno che i produttori italiani di frutta e ortaggi sono fra i pochissimi a produrre una materia prima che l'Italia può esportare, non solo, dalla punta più meridionale della Sicilia (Pachino) a quella più settentrionale (provincia di Bolzano). Ogni giorno vengono a maturazione e si raccolgono precocemente e tardivamente i migliori ortaggi e la migliore frutta, grazie al meraviglioso clima mediterraneo ed alpino. E sulla sanità del prodotto ci sono da fare dei distinguo? La sicurezza totale non viene data neppure per il buon latte della mamma, va detto però che oggi le garanzie rispetto alla problematica dei residui di agrofarmaci (quelli che Legambiente insiste a definire ancora 'pesticidi' e che con la 'peste' nulla hanno a che vedere) sono mol-

to superiori a quelle che potevano essere rilevate solo quindici o venti anni fa, quando i sistemi di lotta integrata iniziavano ad essere applicati nelle nostre campagne. Il prodotto che passa dai mercati all'ingrosso è super controllato dalle Ausl e dai grossisti stessi, che hanno tutto l'interesse a vendere merce sana, fresca, buona e bella. A giugno, il ministero della Salute, nel suo annuale rapporto, certifica che il 99% dei campioni analizzati è a norma e che ben i 2/3 degli stessi campioni sono esenti da residui di agrofarmaci e potrebbero fregiarsi di essere prodotti 'biologici', ecco perché il rischio sta nel non mangiare questa fonte naturale di vitamine, sali minerali e acidi organici.

*** Associazione commercianti
Mercato ortofrutticolo di Bologna**

Melone e anguria dissetano e rinfrescano con poche calorie

Presente Velle

La Meridiana

Frutto estivo fonte di vitamine