

Noci, datteri, uva passa Che Natale sarebbe senza la frutta secca?

FICHI secchi, datteri, uva passa, castagne secche, noci, nocciole, non mancano mai sulla tavola delle Feste o come decorazioni dell'albero o del centrotavola. Sono un gruppo di alimenti poveri di acqua, caratteristica che ne permette una lunga conservazione e il consumo fuori stagione. Sono stati, infatti, cibo naturale dei viaggiatori di migliaia di anni fa, perché ricchi di vitamine e zuccheri e capaci, assieme all'acqua, di sostenere una persona per molti giorni. Ci sono quelli a guscio, oleosi come noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi, pistacchi, e quelli polposi, ma disidratati, come prugne, albicocche, uva passa e datteri.

LA FRUTTA secca è calorica, ma ricca di proprietà nutrizionali, quella oleosa contiene acidi grassi insaturi e polinsaturi che contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a ridurre il rischio di arteriosclerosi e cardiopatie. Sono ideali nel regime dietetico vegetariano in quanto contengono proteine (circa il 12% per ogni 100 grammi), hanno un buon contenuto in vitamine come la A, importante fattore di crescita, e la B, fondamentale per il metabolismo delle proteine e per la formazione dei globuli rossi. Non mancano poi i sali minerali come il ma-

gnesio, che favorisce la fissazione del calcio nelle ossa, o come il selenio, che combatte i radicali liberi. Per l'alto contenuto di zucchero e di grassi (anche se benefici), il consumo è sconsigliato a chi segue regimi dietetici ipocalorici, ai diabetici e a chi soffre di colite e quindi deve seguire un'alimentazione priva di fibre.

PER LE FESTE vi proponiamo anziché una ricetta un gioco simpatico e facile: 'Cavaliere in porta'. Si gioca in due o più persone, e ciascuno dei giocatori deve procurarsi

lo stesso quantitativo di frutta secca (mandorle, nocciole, arachidi, eccetera). Chi inizia il gioco deve nascondere nella mano un numero a piacere di frutti, quindi sfidare un altro giocatore domandandogli: «Cavaliere in porta?». L'altro deve rispondere «mi lasci entrare?», il primo replica «sì, ma quanti ce sono?». Il giocatore sfidato deve a questo punto indovinare quanta frutta ha l'altro nella mano. Se indovina vince tutta la frutta e prosegue il gioco, altrimenti deve cedere il numero di frutti dichiarato al primo giocatore che continua la sfida. Chi recupera tutta la frutta vince. Buone Feste!

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

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

Cavoli cappucci 0,90/1,10

Finocchi 2,20/2,40

Melanzane 2,60/2,90

Patate 0,90/1,10

Pomodoro insalatato t.l. 2,20/2,50

Radicchio Chioggia 2,00/2,30

Arance tarocco pezz. media 1,40/1,60

Clementine medie 1,20/1,40

Mele Fuji Emilia cal. 80-85 1,20/1,40

Pere Abate Fetel pezz. 75-80 2,20/2,40

Uva Italia 3,20/3,50.



FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA *

Ma il fegato invoca l'insalatona

CHI scrive crede che con le Feste il consumo di vini e di carne abbia un picco eccezionale, così come avrà un picco particolare il lavoro dello stomaco, dell'intestino, del fegato e di tutti gli organi annessi, che lavoreranno indefessamente di giorno, di notte, nei giorni feriali e festivi, non chiederanno il pagamento degli straordinari, non si rivolgeranno ai sindacati, ma, per tutelare la loro dignità e salute, fra uno stravizio e l'altro, pretenderanno che le mani portino alla bocca cucchiate di brodini vegetali, contorni a base di ortaggi di stagione quali i cardi (dritti lunghi o gobbi, consumati cotti o crudi), i sedani imbiancati, le lattughe cappucce che con scarole e radicchi rossi del tipo Chioggia, o Treviso, o variegati di Ca-

stelfranco saranno la base per grandi e rinfrescanti insalate.

PENSATE al sollievo del nostro fegato quando dopo due o tre giorni di traffico convulso di umidi, zamponi, cotechini e fiorentine, tortellini e lasagne, si vede arrivare una massa di colore scuro e di sapore amarognolo formata da gambi, foglie e calici di carciofi, o si ritrova a essere purificato dalle fibre anch'esse amarognole di un 'gobbo' consumato crudo al pinzimonio con olio extra vergine: il fegato respirerà come un sub che sta tre o quattro minuti in apnea senza respiratore, ringrazierà e si preparerà per un'altra gara.

* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna

I CONTI DELLA SPESA

Noci, datteri, uva passa. Che Natale sarebbe senza la frutta secca?

La Meridiana mercato unico

Multi Spese in un colpo solo



La Meridiana

mercato amico



Process Control
IT MI.03.P19 - STP 013/10

La Meridiana ha la certificazione di prodotto SGS, protocollo che impone frequenti analisi per rilevare eventuali residui di sostanze tossiche. La Meridiana è un'azienda che lavora e investe per cercare di darvi sempre un buon prodotto. Comprare da noi significa mangiare sano, sicuro e conveniente.

Il presidente Paolo Capucci

*Via Larga N° 38/3 Vendita Vino Sfuso
Trebiano, Pinot, Chardonnay, Lambrusco, Sangiovese.*

