

Zucchine e cetrioli fanno dimagrire e aiutano la bellezza

ZUCCHINE, meloni, cetrioli, cocomeri: appartengono ad un'unica famiglia, le Cucurbitacee, e sono piante originarie di paesi tropicali, perciò temono il freddo e nei nostri climi temperati la stagione tipica di produzione è la tarda primavera e l'estate, anche se ormai si trovano sul mercato tutto l'anno, grazie alla produzione in serra e all'importazione da altri continenti. Acquistiamoli quindi in questo periodo e gustiamoli nei mesi estivi, quando sono più ricchi dal punto di vista nutrizionale, più buoni e naturalmente più convenienti. Oggi ci soffermiamo sulle cucurbitacee che vengono dall'orto, zucchine e cetrioli, e ci diamo appuntamento alla prossima settimana per proseguire la nostra carrellata. La zuccina — sia essa lunga o tonda, chiara o scura — è un frutto acerbo, che, se lasciato sulla pianta, cresce e diventa zucca.

È UN ortaggio rinfrescante e leggero. Ha un bassissimo valore calorico, essendo costituita per oltre il 90% di acqua, ma un buon contenuto di sali minerali e vitamine: potassio, vitamina E (che ci aiuta a difenderci dai radicali liberi), carotenoidi (che favoriscono l'abbronzatura), vitamina C e acido folico. Consumiamo le zucchine crude, o almeno

non troppo cotte, in modo da preservare tutte queste utili sostanze. Se la zuccina è adatta a tutti e a tutte le età, grazie all'ottima digeribilità, il cetriolo dal punto di vista della digestione non è ben tollerato da tutti: per aumentarne la digeribilità è consigliabile sbucciarlo, tagliarlo a rondelle, salarlo e lasciarlo in un colino per almeno mezz'ora. Anche il cetriolo è ricco di acqua e potassio, e contiene anche l'acido tartarico, che ostacola la trasformazione dei carboidrati in grassi ed aiuta quindi a perdere qualche chilo in eccesso e a contrastare l'obesità.

I 'prodotti del venerdì'

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

FAGIOLINI 2,50/2,60

FINOCCHI 1,50/1,70

PATATE NOVELLE 0,90/1

POMODORI CILIEGINI

Pezz. media - Conf. 500 gr.

1,20/1,40

RADICCHI CHIOGGIA

2,60/3

SCAROLE

2,20/2,50

ZUCCHINE

1,20/1,40

ALBICOCHE

Precoce di Imola

2,30/2,50

MELONI RETATI

1,40/1,50

PESCHE

Cal. A 1,50/1,60

IL CETRIOLO è utilissimo per la nostra pelle: già nel cinquecento il medico e umanista italiano Pietro Andrea Mattioli raccomandava i semi e il succo del cetriolo per 'far bella la pelle', e la sua particolarità è che fa bene a tutti i tipi di pelle, da quelle grasse alle impure, alle pelli secche e screpolate, a quelle non più giovani con le rughe, tutte si avvantaggiano dell'azione del cetriolo. Una maschera preparata con cetriolo tritato, olio e qualche goccia di limone è più efficace, e decisamente meno costosa, delle creme cosmetiche, per ridurre le rughe e rendere la pelle più morbida e luminosa.

**A cura del Centro
Divulgazione Agricola**

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA***Se conservi bene mangi meglio**

QUANDO c'erano le 'massaie' che andavano a fare la spesa tutti i giorni, o quasi, non c'era il problema della conservabilità dell'ortofrutta, il consumo era quotidiano e gli acquisti erano calibrati sul consumo della famiglia. Oggi molti fanno la spesa una o due volte la settimana, acquistano prodotti in parte non completamente maturi, e devono servirsi del frigorifero di casa per la conservazione dei deperibili. Attenzione però, ci sono specie che mal sopportano la temperatura media del frigo che sta fra 2 e 4 gradi centigradi, vediamole: la temperatura ideale è compresa fra gli 8 e 12 gradi per: arance, limoni, pompelmi, banane, ananas, pomodori verdi, cetrioli, melanzane, patate e peperoni, questi prodotti subi-

scono gravi danni nella consistenza della polpa e nel sapore a temperature inferiori (le banane e le melanzane anneriscono, le patate diventano dolci). Per quasi tutte le altre specie, temperature più basse possono allungare la vita e mantenere la freschezza delle stesse, oltre che il sapore e le loro caratteristiche nutrizionali, infatti, quando mangiamo una mela, o una pesca, o un grappolo d'uva, una lattuga o un sedano mangiamo prodotti vivi, cellule vegetali che ancora hanno un loro metabolismo e vitamine prontamente assorbibili dai nostri organi vitali, questi sono le 'flebo' che vorremmo sempre fare attraverso il nostro apparato digerente, flebo di salute e di vitalità.

*** Associazione commercianti
Mercato ortofrutticolo di Bologna**

