

More, mirtilli e lamponi A spasso nel bosco si fa il pieno di vitamine

CRESCONO spontanei in ambienti boschivi di collina e montagna: fragoline di bosco, more, lamponi, ribes e mirtilli, diventano il prezioso bottino delle passeggiate di fine estate. Colorati, gustosi e saporiti i frutti di bosco sono una fonte importante di vitamine A, B1, B2, C e sali minerali, in particolare potassio, essenziali per una corretta alimentazione. Le more, pur essendo i frutti più calorici con ben 36 calorie per 100 grammi, sono ottime per chi soffre di reumatismi o infiammazioni, perché aiutano a smaltire l'acido urico. Il ribes, soprattutto quello nero, è ricco di vitamina C e contiene inoltre potassio e ferro. La sua azione aiuta a prevenire e guarire alcune forme di allergia e possiede una forte azione antiossidante. I lamponi sono i frutti più completi poiché contengono tante vitamine, zuccheri, minerali, fibre e acido folico. Sono ottimi per contrastare l'iperglicemia e hanno un forte potere disintossicante.

PREZIOSI alleati del nostro benessere sono anche i mirtilli con benefiche proprietà antiossidanti, ricchi di carotenoidi e antocianine che aiutano a contrastare i radicali liberi e a rinforzare il sistema immunitario. Già gli antichi romani, conoscevano e utilizzavano i frutti di

bosco per le loro proprietà. Ad esempio, usavano decotti di foglie di more e lamponi per far cicatrizzare ferite, guarire infiammazioni alla gola, combattere la stitichezza. I frutti di bosco contengono polifenoli che hanno proprietà antiproliferative, cioè in grado di inibire lo sviluppo delle cellule tumorali e in particolare l'acido ellagico che si è rivelato un potente anticarcinogeno. E adesso in cucina a preparare un appetitoso risotto ai quattro sapori, buono e 'di bella presenza'.

Lavare accuratamente 250 grammi di frutti di bosco, asciugarli e schiacciarne metà con la forchetta, tenendo l'altra metà intera per la decorazione finale.

SOFFRIGGERE in una casseruola la cipolla tritata nell'olio di oliva, dopodiché versare il riso e farlo tostare brevemente. Bagnare quindi con il vino bianco, lasciando che evaporino completamente a fuoco dolce, prima di aggiungere la frutta schiacciata. Proseguire la cottura bagnando, quando occorre, con un mestolo di brodo bollente. Alla fine, salare a piacimento, mantecare il risotto con il burro morbido, spolverare di formaggio parmigiano, profumare con il basilico e terminare disponendo nel centro del piatto la frutta intera.

*A cura del Centro
Divulgazione Agricola*

I 'prodotti del venerdì'

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

LATTUGA 1,50/1,70

MELANZANE 1,20/1,40

PATATE 0,80/1,00

POMODORI INSALATA-

RI 2,00/2,10

SCAROLE 2,20/2,50

ZUCCHINE 1,40/1,60

PERE William

Pezz. Media 1,40/1,60

ANGURIE intere 0,40/0,60

NETTARINE Cal. AA

1,10/1,30

PESCHE Gialle Cal. AA

1,10/1,30

SUSINE Stanley

1,10/1,30

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Sono brutti, ma buoni e genuini

FARMER market: ma che prezzi! Nel passato si era detto che i mercatini degli agricoltori, o dei contadini, o degli imprenditori agricoli, dovevano servire anche a riallacciare il cordone ombelicale dei consumatori della città con la cultura contadina, dovevano puntare sulla genuinità delle produzioni e sul fatto che gli agricoltori ci mettevano la propria faccia nel garantire un giusto rapporto fra qualità e prezzo. Purtroppo è capitato di osservare e di ascoltare le parole di alcuni produttori che cercavano di convincere i consumatori che i difetti di buccia dei pomodori da conserva (peronosporati) non intaccavano la qualità intrinseca del prodotto, anzi, erano il segno della loro genuinità (un euro al chilo), abbiamo visto la vendita di meloni macchiati e cre-

pati (al mercato di Loiano, un produttore aveva esposto un cartello con la dicitura: 'brutti ma buoni' e li vendeva a 1,50 euro al chilo, quando al mercato all'ingrosso non venivano valutati più di 0,40/0,50 euro al kg). Quando un addetto ai lavori vede e sente cose del genere, non può non chiedersi perché nella fase di ingrosso e di dettaglio tradizionale ci si debba confrontare con almeno cinque o sei organismi di controllo e rischiare pene pecuniarie pesantissime, mentre è sufficiente possedere il 'cartello', o l'immagine del produttore agricolo, per avere una sorta di patente di impunità e vendere al consumatore prodotti che nei mercati all'ingrosso non vorrebbero.

* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna

More, mirilli e lamponi
A spasso nel bosco
si fa il pieno di vitamine

La Meridiana
mercato online

Sostegno ai buoni prodotti