

# L'orzo, ideale per chi fa attività intellettuali e per i soggetti nervosi

**TERMINIAMO** la carrellata sui cereali iniziata nei mesi scorsi con l'orzo, che si può veramente definire eclettico dato che il suo utilizzo abbraccia molti settori. Fatto germinare, trasformato in malto ed essiccato, viene fermentato dai lieviti e trasformato in alcool, impiegato per la produzione di birra e di liquori ad alta gradazione alcolica, come il whisky. Tostato, macinato e liofilizzato, è impiegato invece come componente base per la produzione di bevande succedanee del caffè o del cioccolato. Nell'alimentazione si usa in forma di farina, fiocchi e granella. Se ne può impiegare il chicco integrale, il cosiddetto orzo mondo, particolarmente aromatico e ricco di principi nutritivi ma che richiede lunghi tempi di ammollo e di cottura; il chicco raffinato, definito perlato, privato degli strati esterni, dal colore bianco opaco, sapore più dolce e minor contenuto di principi nutritivi, ma che meglio si adatta a molte preparazioni culinarie e richiede cotture più brevi; e infine il chicco decorticato, che è una via di mezzo tra gli altri due.

**L'ORZO** è particolarmente digeribile e molto salutare, grazie alla ricchezza di silicio, fondamentale per il sistema nervoso, di zuccheri, di vitamina E e B1, di proteine, carboidrati e fosforo, che

lo rendono indicato per chi svolge attività intellettuale e per i soggetti nervosi. Le proprietà antinfiammatorie, rinfrescanti e rimineralizzanti lo rendono indicato per le infiammazioni dell'intestino e delle vie urinarie, le forme influenzali e le convalescenze. Controindicazioni: il meteorismo intestinale che provoca e la presenza di glutine, che lo rende inadatto per i celiaci. L'orzo si gonfia molto durante la cottura, e ciò, unito alle fibre, consente di preparare zuppe e minestre sazianti e adatte a diete ipocaloriche.

## I 'prodotti del venerdì'

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

**CAROTE 0.60/0.80**

**CICORIA CATALOGNA 0.70/0.90**

**PATATE 0.75/0.85**

**POMODORO GRAPPOLO Sicilia 1.20/1.50**

**POMODORO CILIEGINO gr. 500 1.00/1.20**

**RADICCHIO CHIOGGIA 1.30/1.50**

**SCAROLA IMBIANCATA 1.30/1.50**

**CILIEGE cestino 500 gr 3.50/4.00**

**MELE GOLDEN Tr. A. A. cal. 75-80 1.10/1.30**

**MELONI RETATI 0.60/0.80**

**PESCHE cal. medio 1.20/1.40.**

**PER** un'insalata estiva dalle ottime proprietà rinfrescanti cuocete in acqua abbondante per circa 40 minuti 200 grammi di orzo perlato, scolatelo e lasciatelo intiepidire. Nel frattempo affettate 2 cipolle, fatele rosolare in padella con poco olio d'oliva, aggiungete 2 zucchine a dadini e cuocete per 10-15 minuti a fuoco vivace. Pelate 2 pomodori maturi e sodi, tagliateli a dadini e uniteli alle zucchine insieme a 2 mazzetti di rucola lavata e spezzettata con le mani. Salate e cuocete per altri 5 minuti, spegnete il fornello e aggiungete 40 grammi di olive nere tritate e una spruzzata di origano. Infine unite la salsa di verdure all'orzo, mescolate bene e servite.

**A cura del Centro divulgazione agricola**

L'orzo, ideale per chi fa attività intellettuali e per i soggetti nervosi

**la Meridiana**  
mercato agricolo

Asparagi	0,32/0,40	col. blu
Carote	0,60/0,80	col. blu
Funghi Bianchi	1,20/1,50	col. blu
Meloni	0,60/0,80	col. blu

... e altri prodotti agricoli

**FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA\***

# Escherichia coli, Italia-Germania 1-0

*UN AMICO tedesco, che importa ogni anno parecchie migliaia di quintali di prodotti ortofrutticoli provenienti dai migliori territori di produzione italiani, pur apprezzando la qualità dei prodotti e la serietà dei nostri esportatori, parlando genericamente del carattere del popolo italiano e di quello tedesco non ci risparmiava la storiella del noi e del voi: «Noi tedeschi amiamo gli italiani, ma raramente li stimiamo, voi italiani stimate i tedeschi ma raramente li amate!». Beh, un fondo di verità ci può stare, e dalle liti del passato alle ultime settimane qualcosa è cambiato. Dopo l'allarme sui cetrioli spagnoli, lanciato dalle autorità germaniche, noi agronomi italiani da subito sostenevamo che il problema non poteva venire né dai cetrioli spagnoli né da quelli italia-*

*ni, né dalle lattughe o dalle zucchine. Altri colleghi sostenevano che bisognava monitorare tutte le acque dell'ambiente dal quale era partita l'infezione. Ancora, in Italia e a Bologna in particolare si facevano centinaia di analisi su tutta l'ortofrutta e nulla si è trovato! E allora? Allora, caro amico di Germania, ti facciamo una promessa: noi non fatteremo a volerti più bene, ma tu fai lo sforzo di stimarci un po' di più e sappi che il paradiso è dove ci sono un agricoltore e un cuoco italiano, mentre l'inferno è... Beh, lo puoi immaginare! Ti vogliamo bene e dopo il flop dell'Escherichia coli ci sei un po' più simpatico: la pioggia e il sole, come vedi, bagnano e baciano tutti.*

**\* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna**

L'Espresso  
L'orzo, ideale per chi fa attività intellettuali e per i soggetti nervosi

la Meridiana  
meridiana.com

Impresa	di 22.400 sul 100
Capitalizzazione	di 21.210 sul 100
Fatturato Meridiana	di 1.200 sul 100
Dividendo	di 11.200 sul 100