

Il mais calma e depura Privo di glutine non è vietato ai celiaci

SE È VERO che i nostri antenati sono divenuti prima fornai che agricoltori, è anche vero che le prime piante ad essere coltivate in modo esteso dal genere umano, grazie alle loro qualità nutritive e all'adattabilità delle varie specie alle diverse condizioni ambientali, sono i cereali, base dell'alimentazione di quasi tutti i popoli da almeno 10.000 anni. Sono ricchi di sostanze che ci assicurano benessere e salute favorendo le funzioni fisiologiche del nostro organismo, i cosiddetti componenti funzionali: carboidrati sotto forma di amido - sostanza energetica tra le migliori perché viene assimilata dall'organismo facilmente e lentamente - proteine, vitamine del gruppo B, minerali, composti fenolici, emicellulose, carotenoidi, componenti lipidici. Purtroppo queste sostanze vengono generalmente eliminate con la lavorazione ordinaria - quella, per intenderci, per la produzione di farina raffinata e di riso bianco - che rimuove gli strati più esterni del chicco. Perché allora non preferire i cereali integrali, non raffinati, che hanno anche il pregio di essere ricchi di fibra? Cereali e loro derivati, quindi pane, pasta, riso o altri, dovrebbero essere consumati ogni giorno e fornire più della metà delle calorie quoti-

diane, garantendoci una buona riserva energetica. Purtroppo però molti cereali contengono glutine, una proteina presente in avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale che provoca una delle intolleranze alimentari più gravi: la celiachia. L'unico modo certo per curarla è la completa esclusione del glutine dalla dieta, cosa non facile perché i cereali non permessi ai celiaci si trovano in moltissimi prodotti alimentari ed il rischio di contaminazione accidentale da glutine è spesso presente nei processi di lavorazione dell'industria alimentare.

Cominciamo una carrellata sui cereali dal mais, arrivato in Europa al seguito delle prime spedizioni di Cristoforo Colombo e chiamato da noi granturco perché con la parola 'turco' si indicava tutto ciò che era esotico, straniero. Non è molto ricco da un punto di vista nutrizionale, ma è ben dotato di ferro, fosforo, potassio, contiene vitamina A e non contiene glutine. È considerato un alimento calmante, depurativo e disintossicante.

L'amido di mais, la maizena, è molto utilizzato per addensare le salse e le creme, per preparare dolci da forno e dall'industria nella preparazione di alimenti senza glutine per celiaci.

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

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

Bietola da costa 1.30/1.50

Cavoli cappucci 0.90/1,10

Melanzane 2.00/2.20

Patate 1,10/1,20

Pomodoro insalatario t.l.

2.00/2.20

Radicchio chioggia 2.00/2.20

Arance tarocco pezz. media

1.20/1.40

Clementine medie 1.00/1.20

Kiwi pezz. gr.100 1.50/1.70

Mele Fuji Emilia Cal. 80-85

1.30/1.50

Pere Abate Fetel pezz. 75-80

2.00/2.20

Pere conference pezz. 65-70

1.50/1.70

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Patatine chips? Vere bombe caloriche

IL COLORE della busta è accattivante, giallo limone e disegni verdi, rosso arancio e marrone, sull'esterno della stessa troviamo anche il messaggio che oltre al contenuto di chips si troverà anche una sorpresa rappresentata da un pupazzetto magnetico, quelli che i bambini amano incollare alla porta del frigo. Fuori dal sacchetto ci sono le indicazioni di rito; per 100 grammi di patatine si superano seppur di poco le 500 chilocalorie, le proteine sono attorno ai 6 grammi, mentre i carboidrati o glucidi arrivano a 63 grammi e i grassi stanno fra 25 e 29 grammi. Ma la sorpresa avviene quando si comprano le 'light' (leggere) in quanto ogni consumatore pensa di poterne consumare di più, mentre il livello delle chilocalorie arriva a 490, i grassi superano sempre i 25 g per 100 g di prodotto e i carboidrati

si aggirano attorno ai 56 grammi. Per carità, 40/50 grammi di patatine ogni 15 o 20 giorni contribuiranno certamente alla gioia dei nostri bimbi e non nuoceranno alla loro salute, però, per chi ha problemi di sovrappeso la cosa più indicata rimane sempre il dilettarsi con il consumo di frutta fresca. Si pensi che per arrivare alle calorie fornite da soli 100 grammi di patatine occorre mangiarsi quasi 1.500 grammi di arance, 1.110 grammi di mele, o 1.220 grammi di pere, che però, per 100 grammi di prodotto forniranno rispettivamente solo 0,2 - 0,3 - 0,4 g di grassi e 15 - 12 - 19 grammi di glucidi. Crociata contro le patatine? Assolutamente no ma vanno consumate con intelligenza.

***Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna**

38 TENDENTI DELLA SPINA

Il mais calma e depura
Privo di glutine
non è vietato ai celiaci

laMediana
cristallo di frutta

Arance Italiane € 0,79 al kg
Mela Golden Delicious € 0,59 al kg
Clementine Puglia € 0,79 al kg
Lime € 1,29 al kg

Per saperne di più visitate il sito www.lamediana.it

Patatine chips? Vere bombe caloriche

Per informazioni e acquisti visitate il sito www.fedagromercati.it