

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA *

Il vino? Una spremuta da bere con giudizio

COME nel mondo della frutta ci sono centinaia di varietà di pesche, mele, pere, ciliegie, albicocche o susine, che maturano in maniera diversa a seconda dei modelli colturali e delle zone di produzione, anche nel settore della viticoltura abbiamo centinaia di varietà, decine di sistemi di coltivazione e forse migliaia di microclimi che danno un aroma, un sapore, un colore, un gusto diverso ai derivati dei grappoli d'uva: ai vini! Nel mercato agroalimentare di Bologna si possono vendere vini, in quanto il vino è un alimento che, se consumato nella giusta misura, come tutti gli altri alimenti non può fare che bene alla salute umana. Nel vino è ormai noto il contenuto del resveratrolo, di polifenoli e dei loro antiossidanti oltre che di pigmenti antociani, ma è recente la scoperta di una sostanza denominata 'cianidin -3- rutinoside' (C-3-R) che sembrerebbe contrastare le cellule tumorali di alcune forme leucemiche e del linfoma.

È OVVIO che se con la sperimentazione si dovesse arrivare alla certezza dell'azione del C-3-R questa sostanza dovrebbe essere ottenuta per sintesi chimica, in quanto le percentuali contenute nel vino non sarebbero sufficienti per essere considerate determinanti nella lotta alle malattie, in ogni caso andrebbero sicuramente considerate come

un aiuto preventivo, così come il consumo di mirtili e lamponi, di susine e albicocche, pesche, mele e pere, banane e ananas.

MA QUANTO vino si può bere prima di mettersi alla guida di un'auto, di una moto, di un motoscafo, o anche di una bici? Intanto, per chi beve, occorre tenere presente che il livello massimo di concentrazione di alcol è di 0,50 g per ogni litro di sangue (mentre la tolleranza è zero per 3 anni per i neopatenati), occorre tenere presente che c'è differenza fra il bere a stomaco vuoto o a stomaco pieno, inoltre influisce il sesso e il peso corporeo.

Facciamo l'esempio di un uomo di 75 chili che mentre mangia beve vino in bicchieri da 125/130 cc (col 12% di grado alcolico), e di una donna dal peso di 60 chili che pranzando beve lo stesso vino. Per l'uomo ogni bicchiere gli farà aumentare la sua concentrazione alcolica di 0,15/0,18 g/l, pertanto non dovrebbe superare il livello di sicurezza di 3 bicchieri di vino; per la donna ogni bicchiere fa aumentare la concentrazione di 0,22/0,25 g/l e allora saranno sufficienti due bicchieri. Se poi, dopo aver mangiato, si fa una passeggiatina di mezz'ora, un mezzo bicchiere di vino in più non farà provocare né incidenti né multe.

* *Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna*

I 'prodotti del venerdì'

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

CAROTE	0.60/0.80
FAGIOLINI	2.00/2.30
PATATE	0.70/0.90
POMODORO	
rosso da conserva	0.60/0.70
POMODORO CILIEGINO gr. 500	1.20/1.40
RADICCHIO CHIOGGIA	1.40/1.60
SCAROLA IMBIANCATA	1.70/1.80
COCOMERI	0.60/0.70
MELONI RETATI	1.20/1.50
NETTARINE cal. medio	1.50/1.70
PERE Abate cal. medio	1.30/1.50
SUSINE O PRUGNE	1.70/2.00.

DA UNA VENTINA D'ANNI È UN'OSPITE FISSA A TAVOLA Toglieteci tutto ma non la rucola

LA RUCOLA ha visto negli ultimi vent'anni un grande ritorno sulle nostre tavole, sia come ingrediente base sia, più spesso, accessorio nella preparazione di insalate, pizze, condimenti (ottimo come sugo per la pasta il pesto di rucola, che si presta bene anche per condire insalate fredde di orzo e farro e accompagnare riso e patate). Conosciuta nei dialetti regionali come arucola, ruca, ruchetta, rucoletta, e altro ancora, non rappresenta una specie singola, bensì diverse specie erbacee, che crescono un po' in tutto il mondo. In Egitto, per esempio, si utilizza per l'alimentazione una varietà a foglie larghe, mentre in India la rucola viene impiegata non a scopi alimentari ma esclusivamente per l'estrazione di un olio da lampada ottenuto dai suoi semi.

L'IMPIEGO della rucola per usi medicinali è dovuto alle sue proprietà: diuretiche, digestive, stimolanti, toniche, emollienti. Sul piano nutrizionale è consigliata soprattutto per il contenuto in vitamina C, ma la pianta è ricca anche di sali minerali e fibre alimentari. Oggi non è più necessario cercare la rucola selvatica (*Diplotaxis tenuifolia* L.) ai margini dei campi, perché si trova in commercio la specie coltivata *Eruca sativa* Mill., dal sapore meno piccante. Consigliamo di seminarla, anche in vaso, da marzo a settembre in più volte per avere a disposizione sempre foglie fresche. Non esagerate con l'irrigazione: tanto più il terreno è arido e la raccolta tardiva, tanto maggiore è l'intensità del sapore!
A cura del Centro divulgazione agricola

