

# Torta di panna, fragole e meringhe: i food blog lasciano a bocca aperta

**NEL GERGO** di Internet, un blog è un diario in rete. Il termine blog è la contrazione di web log, ovvero 'traccia su rete'. I blog sono nati in America nel 1997 e dal 2001 si sono diffusi anche in Italia, con la nascita dei primi servizi gratuiti dedicati alla loro gestione. Alcuni di questi sono tematici, come i *food blog*, che permettono l'incontro degli amanti del cibo e della buona cucina. I *food blog* sono spesso legati a testate giornalistiche di quotidiani e settimanali, ad esempio <http://espresso.repubblica.it/food/> o <http://alimentazione.guidaconsumatore.com/>, oppure sono di un singolo blogger, che sperimenta in prima persona le ricette che propone, elenca gli ingredienti, descrive le modalità di preparazione, il tutto corredato da foto e commenti lasciati dai vari visitatori. Merita una visita il blog *labna* ([WWW.labna.it](http://WWW.labna.it)), che presenta una ricca selezione - *Blogroll* - di siti di blogger italiani e stranieri.

**VIAGGIANDO** di click in click tra i vari blog, vi segnaliamo la ricetta di una golosità di panna, fragole e meringhe suggerita da 'Il Cavoletto di Bruxelles': è dedicata alla ballerina russa Pavlova per il sapore delicato e leggero come i passi di danza. Ecco gli ingredienti per 8 persone: 5 albumi (circa 200 g), 200 g di zucchero a ve-

lo, 200 g di zucchero semolato, 1 pizzico di sale, 1 bustina di vanillina, 1 cucchiaino di maizena, 1 cucchiaino di succo di limone 500 ml di panna, 200 g di fragole, 100 g di lamponi.

**MONTARE** gli albumi con il sale usando le fruste elettriche, unire poco per volta metà dello zucchero e continuare a montare. Aggiungere il resto dello zucchero, la maizena, la vanillina e goccia a goccia il limone. Sbattere finché il miscuglio sarà diventato

spesso e lucente. Versare la meringa sulla placca foderata di carta forno, modellandola con la spatola in una grande forma rotonda; poi alzare il bordo creando la forma di un cestino poco profondo. Cuocere in forno caldo a 140° per circa un'ora e mezza finché la meringa non diventa color nocciola pallido, lasciandola poi raffreddare nel forno spento. Disporre nella meringa fredda le fragole a pezzi, coprire con la panna montata, decorando con i lamponi e qualche fragola. Non è certo una torta 'dietetica', ma almeno è preparata con un frutto di stagione, la fragola, ricco di vitamine A, B1, B2 e soprattutto di vitamina C. Sconsigliata solo agli allergici perché può scatenare una forte orticaria.

**A cura del Centro divulgazione agricola**

## I 'prodotti del venerdì'

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

**ASPARAGI** prima cat. 3,70/3,90

**FINOCCHI** 1,20/1,40

**LATTUGA CAPPUCCIA**

1,10/1,30

**PATATE** 1,00/1,20

**POMODORO GRAPPO-**

**LO Sicilia** 1,50/1,80

**RADICCHIO CHIOGGIA**

1,60/1,70

**FRAGOLE** cestino 500 gr

2,30/2,50

**KIWI** pezz. gr.100 1,70/1,90

**MELE GOLDEN** Tr.A.A.

cal. 75-80 1,10/1,30

**PERE CONFERENCE**

pezz. 70-75 1,60/1,80.



## FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA\* 'Giallo-arancio', avanti c'è polpa

*DOPO i colori della bandiera italiana, trattiamo oggi i prodotti che hanno la polpa o la buccia con una colorazione prevalente 'giallo-arancio'. A ben pensarci non sono pochi e qui di seguito vogliamo ricordarli in modo da rinfrescare la memoria di chi ha tagliato il cordone ombelicale con la cultura contadina; fra gli agrumi citiamo le arance, le clementine, i mandarini, i limoni, e i pompelmi; fra le drupacee ricordiamoci di pesche, albicocche, nettarine, cachi, nespole; fra gli ortaggi dominano le zucche e le carote seguite dai peperoni e dai meloni. Il beta-carotene è il principale componente delle polpe 'giallo-arancio', e oltre a svolgere una grande funzione immunitaria è particolarmente utile nella protezione dell'apparato visivo. Assunto con gli alimenti, il beta-carotene non crea problemi di sovra-*

*dosaggio che invece possono insorgere se un individuo esagera con l'uso di integratori. I prodotti sopra citati sono anche ricchi di flavonoidi, sostanze riconosciute come coadiuvanti nella prevenzione delle malattie tumorali. I flavonoidi agiscono prevalentemente a livello dell'apparato digerente, neutralizzando in buona parte la formazione di radicali liberi, prima che vadano a danneggiare molecole o tessuti. È noto a tutti, inoltre, come gli agrumi e i peperoni siano ben dotati di vitamina C, che oltre a essere un potente antiossidante, e anche per questa non c'è rischio di sovradosaggio, svolge azione antinfettiva e protegge l'organismo, in particolare durante l'inverno, dall'insorgere di affezioni alle vie respiratorie.*

*\* Associazione Commercianti Mercato Ortofrutticolo di Bologna*

