

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Natale sano a tavola? Verdure e birra speciale

NONOSTANTE l'inverno tiepido, non ci allontaniamo dalla sacralità del Natale imminente, e, assieme alla sacralità, come sempre accade, c'è il richiamo alle tradizioni, a quelle che si ispirano ai Santi, come a Santa Barbara che ricorre il 4 dicembre, e durante quella giornata, fino a qualche anno fa, i 'cinni' facevano scoppiare le castagnole; poi a Santa Lucia, protettrice della vista, e il 13 dicembre l'appuntamento è alla chiesa dei Servi, in Strada Maggiore, dove si può baciare una reliquia della Santa; poi arriviamo alla Vigilia di Natale, forse una delle poche ancora osservate, e durante quel giorno si sta ben attenti a non mangiare carne e la preferenza va all'anguilla capitone; di seguito tutto l'apparato digerente e gli organi annessi, ma anche quello circolatorio, sono messi a dura prova da piatti stracolmi di tortellini, di lasagne, di cannelloni, di tagliatelle, e da secondi dove in prima fila troviamo zamponi e cotechini, lessi e relative salse, e dolci di tutti i tipi, fatti in casa o presi dall'industria dei panettoni e dei pandori.

E I PRODOTTI del nostro orto? Spesso vengono dimenticati, oppure occupano un posto secondario rispetto ai flebo di colesterolo e di grassi animali che normalmente ci facciamo. E allora proviamo a non privarci dei sapori e dei profumi della tradizione, preparando e proteggendo il nostro

amato fisico dall'attacco degli inquinanti: avete mai pensato di iniziare un pranzo con un antipasto di una bella insalata mista composta da scarola, radicchio rosso, sedano, capperi, acciughe e pomodori? E i lessi si condiscono con salsine vegetali e si può chiudere con una bella pinzimonio di cardi (ottimi quelli gobbi), di carciofi, di radicchi trevigiani, di sedani e ravanelli. E da bere? Dalle colline bolognesi arrivano dei pignoletti da sogno, per non parlare dell'albano, del barbera allegro, del sangiovese e del lambrusco.

I 'prodotti del venerdì'

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

LATTUGA CAPPUCCIA
1.70/1.90

PATATE 0.70/0.90

CICORIA CATALOGNA
1.20/1.30

MELANZANE OVALI
1.50/1.70

POMODORO ROSSO
a grappolo 1.90/2.00

SCAROLA IMBIANCATA
1.80/2.00

MELE DI PIANURA
Fuji, cal. medio 1.40/1.60

PERE Abate cal. medio
1.30/1.50

UVA Italia 2.20/2.30.

E POI una novità natalizia: si può pranzare e bere con una chicca tutta bolognese: la birra Ronzani, che si abbina benissimo con i piatti della tradizione e che nasce proprio a Bologna nel 1855 ad opera di Camillo Ronzani, di Casalecchio, che usava l'acqua del Reno (all'epoca limpido e cristallino) tanto che la birra prese l'appellativo di 'Oro del Reno'. Nella sede della birreria Ronzani, che ospitava il Circolo turistico bolognese, venne fondato il Bologna Football Club. La Birra Ronzani non si trova nei supermercati, va a ruba nelle enoteche e nei negozi specializzati, oltre che nei ristoranti della tradizione bolognese.

* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna



LA RICETTA

Uno sformato di riso per i celiachi

IL GLUTINE è una sostanza proteica presente soprattutto nei chicchi dei cereali. Il suo valore nutritivo è elevato, ma purtroppo vi sono persone che devono farne a meno in quanto affette da celiachia, l'intolleranza al glutine. Il cereale privo di glutine più noto e più coltivato al mondo è il riso, di cui l'Italia è il maggior produttore in Europa. È molto equilibrato dal punto di vista nutritivo, con ottima presenza di fibre, vitamine, sali minerali, proteine e carboidrati, ma queste importanti sostanze sono molto ridotte nel riso bianco raffinato. Perciò, a parte i dolci tradizionali e alcuni risotti, bisognerebbe sempre preferire il riso integrale. Si può utilizzare direttamente dopo averlo lavato o lasciarlo un po' in ammollo, e va lessato in acqua abbondante per 50 - 60 minuti.

CHI DEVE evitare il glutine può provare la ricetta di un ottimo sformato di riso integrale al cavolfiore, adatto all'inverno. Si lessa un cespo di cavolfiore in acqua bollente salata, che si utilizza poi anche per cuocere 250 grammi di riso integrale lavato. Si fa rosolare un porro tagliato a fettine sottili insieme a rosmarino tritato, poi si aggiungono le cimette di cavolfiore e si fanno insaporire schiacciandole. Si mescola il riso scolato, ancora caldo, con 150 grammi di formaggio dolce semi-stagionato a dadini e noce moscata, se ne stende metà in una tortiera unta, si aggiunge il cavolfiore, si copre con il restante riso spennellando la superficie con olio e infine si fa gratinare in forno a 200 gradi per 15 minuti.

A cura del Centro divulgazione agricola

