

Grano precotto, pomodorini e cetriolo: W l'insalata tricolore!

RIPRENDIAMO la carrellata sui cereali con quello più coltivato nel mondo, il grano. Che sia tenero o duro, viene da sempre macinato per ricavare sfarinati, che differiscono fra loro per il contenuto in amido e, soprattutto per la qualità del glutine, una sostanza proteica che rende le farine adatte a essere panificate. Dal grano duro, più ricco di sostanze nutritive, si ricavano semole e semolati dai granuli grossi utilizzati per la produzione di pasta alimentare, di pane, soprattutto in alcune regioni, e del *cous cous*. Dal grano tenero si ricava una farina dai grani sottili, utilizzata per la produzione di pane e altri prodotti da forno, che per legge viene venduta con diversi livelli di raffinazione, partendo dalla più raffinata e dalla grana più fine, la 00, che contiene la minor quantità di ceneri, seguita da 0, 1, 2 e integrale.

LA PARTE più interna del chicco di grano, il germe, è un vero e proprio concentrato di sostanze nutritive - aminoacidi, acidi grassi, sali minerali, vitamine B ed E -, ma purtroppo viene eliminato insieme agli involucri esterni durante il processo di raffinazione, privando la farina di frumento di buona parte del suo prezioso carico di fibre, vitamine e sali minerali. Quest'operazione si rende necessaria

soprattutto per aumentare i tempi di conservazione, dato che gli acidi grassi contenuti nel germe irrancidiscono rapidamente. Il germe di grano, reperibile facilmente sui banchi dei supermercati sotto forma di piccoli fiocchi biancastri, può essere consumato al naturale o insieme ad altri alimenti come yogurt, insalate e minestre di verdura per migliorare la nostra efficienza fisica e mentale. Il grano duro è disponibile sul mercato anche sotto altre forme, pensate per usi culinari particolari, legati alle tradizioni regionali: per esempio il grano parboiled, da cucinare come se fosse riso, e, ancora più veloce nell'uso, il grano precotto in lattina, classicamente impiegato per la pastiera, il dolce pasquale napoletano.

ED È proprio con il grano precotto che oggi - per celebrare ancora l'Unità nazionale - vi suggeriamo di realizzare un'appetitosa insalata tricolore: lavare sotto l'acqua il grano, asciugarlo e farlo saltare in padella con olio e aglio, tagliare pomodorini, cetriolo e mozzarella, quindi unire tutti gli ingredienti aggiungendo sale, olio, aceto e alcune foglie spezzettate di basilico. Un piatto nutriente e pieno di colore: viva l'Italia, il Paese del sole!

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

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

CARCIOFI VIOLETTI

cad. 0.70/0.80

CAVOLI CAPPUCCI

1.00/1.20

CICORIA CATALOGNA

1.00/1.20

LATTUGA CAPPUCCIA

1.40/1.60

PATATE 1,10/1,20

RADICCHIO CHIOGGIA

1.80/2.00

ARANCE TAROCCO pezz.

media 1.10/1.30

KIWI pezz. gr. 100 1.50/1.60

MELE Fuji Emilia cal. 80-85

1.40/1.60

PERE Abate Fetel pezz. 75-80

2.00/2.20

PERE CONFERENCE

pezz. 70-75 1.60/1.80.

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA***E i mille sbarcarono al Mercato**

SONO proprio mille, gli studenti delle scuole medie di Bologna e provincia, che stanno animando le mattinate dei grossisti del mercato ortofrutticolo all'ingrosso della città. Sono stoici questi ragazzi e i loro accompagnatori, che sfidano giornate nelle quali la temperatura è grossomodo polare, sono bravi, pazienti e interessati alla provenienza italiana e straniera di decine di specie e varietà di frutta e ortaggi. Ed è stato bello vedere accendersi la luce negli occhi di alcuni ragazzini, con la pelle leggermente più scura degli altri, nel momento in cui si sono esaltate le caratteristiche di alta qualità dei prodotti che provenivano dal Marocco: fagiolini, fragole, fave, patate precoci, e sorrisi d'orgoglio non sono mancati sulla bocca di centroamericani, quando si sono osserva-

ti gli ananas e le banane del Costa Rica e gli avocado, i mango e le papaie del Brasile. Bella, la scuola multietnica. Sono gli adulti ad avvertire maggiormente la differenza fra i ragazzi delle diverse nazionalità, mentre loro, i cinni, sembrano non accorgersene, e, a ben pensarci, è proprio così che deve essere. E che gioia quando hanno saputo che il Bologna F. C. sponsorizzava l'iniziativa attraverso il contributo dei Commercianti Rosso Blu: ci troveremo in mille allo stadio, a vedere probabilmente il derby della via Emilia, Bologna - Parma (le Due Torri contro La Pilotta): ai mille infatti sarà riservata un'ala dello stadio e potranno fregiarsi dei gadget rossoblù.

*** Associazione commercianti
Mercato ortofrutticolo di Bologna**

The thumbnail shows a newspaper page with several columns of text. At the top, there's a headline about 'Grano precotto, pomodori e cetrioli' and 'W l'insalata tricolore!'. Below that, there are smaller headlines and text blocks. At the bottom of the page, there's a logo for 'La Meridiana mercato aiuco' with a small graphic of a leaf. The page is densely packed with text and small images.