

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Carote, spinaci e arance: gli alleati della vista

IL PORTICO dei Servi, in Strada Maggiore, è stato da sempre il punto di riferimento per chi volesse allestire un presepe o un albero di Natale, e nell'adiacente chiesa, il 13 dicembre, nella ricorrenza della morte della giovinetta Lucia avvenuta nel 304 dopo Cristo, è consuetudine pregare la Santa e baciare una reliquia, affinché vengano protetti gli occhi e pertanto la vista dei fedeli. È noto che la fede, quella con la 'F' maiuscola può aiutare tanto, in ogni caso è sempre opportuno che gli uomini, per mantenere sano il corpo, aiutino lo spirito con comportamenti altrettanto sani e virtuosi. Ecco allora che una corretta alimentazione contribuirà ad aiutarci a mantenere sano e ben funzionante tutto l'organo deputato alla vista diurna, notturna, da lontano e da vicino: i nostri occhi.

UNA delle vitamine che più agisce nella protezione dei tessuti dell'occhio è la vitamina 'A', chiamata anche 'retinolo', ben presente nelle carote (oltre 1.150 mcg per 100 grammi di prodotto), nei peperoncini piccanti (800 microgrammi per 100 grammi), nei prezzemoli (950 mcg), nella cicoria catalogna, in tutti i tipi di lattughe, dove si superano i duecento microgrammi per cento grammi di prodotto. Troviamo grandi quantità di vitamina 'A' nei pomodori rossi e maturi, negli spinaci e nelle zucche gialle. Nel

comparto della frutta sono *in primis* le albicocche, seguite dai cachi, a detenere il primato per il contenuto di vitamina 'A', seguono i meloni, le arance e le banane.

PER I FRUTTI di bosco, che comprendono i mirtilli, i lamponi, i ribes, le fragoline, le more ed altri 'piccoli' frutti, sarebbe necessario scrivere un testo infinito per informare sulle loro doti salutistiche. Per quanto riguarda il regno animale, è noto come le vitamine siano carenti a tutto profitto delle proteine e dei sali minerali, quali il ferro, il calcio e il fosforo, in ogni caso troviamo una

miniera di vitamina 'A' nel fegato degli ovicapri, dei bovini e dei suini, con quantitativi che in alcuni casi superano i 5.000 e 10.000 microgrammi per cento grammi di fegato. Nel mondo dei pesci troviamo la vitamina 'A' nelle carni di anguille di fiume e in quelle dei tonni. Fra i derivati del latte, oltre che nella materia prima, troviamo buone fonti di vitamina 'A' nei formaggi duri e semiduri. Termine il ricordo della Santa protettrice della vista, richiamando un vecchio detto popolare: 'Aiutati che Dio ti aiuta', in pratica, 'Prima comportati bene e poi prega i Santi!'

* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna

I 'prodotti del venerdì'

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

LATTUGA CAPPUCCIA:
1.60-1.80

PATATE: 0.70-0.90

CICORIA CATALOGNA:
1.10-1.20

MELANZANE OVALI:
1.40-1.60

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.

LA DELIZIA È RICCA DI CARBOIDRATI E SALI MINERALI

Farina di castagne, dolce e profumata

ABBIAMO ancora il ricordo delle caldarroste dei mesi autunnali e quale migliore occasione di questo weekend per gustare la farina di castagne appena macinata? È un prodotto inconfondibile e unico, viene ottenuto dalla macinazione delle castagne essiccate. Il prodotto migliore, ben diverso per sapore e profumo da quello industriale, è ottenuto con il metodo tradizionale dell'essiccamento sul fuoco. Il locale (seccatoio, metato, caniccio, casone) è munito di un soffitto (graticcio) formato di listelli di legno, distanziati quel tanto da non lasciar passare una piccola castagna. Le castagne raccolte vengono stese in uno strato di qualche decina di centimetri sul graticcio e sotto di esso, sul pavimento al centro del locale, viene mantenuto acceso il fuoco per oltre un mese, usando robusti pezzi di legno di casta-

gno stagionato. La migliore farina è ottenuta macinando con macine a pietra le castagne, liberate dal loro involucri esterno e prive di ogni residuo di pellicina. La farina ottenuta sarà finissima e con un leggero colore avorio. La farina di castagne è un ottimo alimento, ricco di carboidrati e sali minerali, in particolare potassio, calcio e fosforo; non contenendo glutine è un ottimo sostituto della farina di grano per chi soffre di celiachia. Le ricette tradizionali a base di farina di castagne sono tante: il castagnaccio, la pattona, le frittelle, i ciacci. Per un gustoso piatto unico suggeriamo gnocchi preparati con 100 grammi di farina di castagne, 100 di farina bianca e circa 7 etti di patate.

*A cura del Centro
divulgazione agricola*

Carote, spinaci e arance: gli alleati della vista

La Meridiana

Carote, spinaci e arance: gli alleati della vista

La Meridiana

Carote, spinaci e arance: gli alleati della vista

La Meridiana