

# Dai semi di pomodoro ecco il gel Fruitflow, alternativa all'aspirina

**S**COPERTO nei semi di pomodoro un nuovo ingrediente, importante per la salute del sistema circolatorio e ottimo come alternativa all'aspirina. Si tratta di un gel naturale, incolore e insapore, che può essere aggiunto come additivo agli alimenti senza cambiarne le caratteristiche. Il gel, ribattezzato Fruitflow, è stato scoperto dai ricercatori del Rowett Institute di Aberdeen, in Scozia. È già stato utilizzato in un succo di frutta in commercio, e potrebbe essere presto aggiunto anche ad altri alimenti. «Fruitflow è capace di mantenere in buona salute la circolazione impedendo al sangue di coagularsi nelle vene e arterie, come risulta da test clinici — ha detto il professor Asim Dutta-Roy, che ha scoperto l'ingrediente durante una ricerca sui benefici della dieta mediterranea —. Gli effetti del miglioramento del flusso sanguigno sono evidenti a partire da tre ore dopo l'assunzione del gel. Gli effetti permangono fino a 18 ore, rendendo il prodotto ottimo per l'assunzione giornaliera».

**GLI UFFICIALI** sanitari dell'Unione europea hanno ora certificato che l'ingrediente migliora effettivamente il flusso sanguigno, e hanno autorizzato i produttori a inserire questa caratteristica nelle etichette di prodotti che

contengono Fruitflow. «Si tratta a mio parere di un'ottima alternativa naturale all'aspirina», ha detto Dutta-Roy. E così presi dall'entusiasmo di queste novità sul pomodoro passiamo alla delizia di un tipico piatto povero della cucina tradizionale toscana, la pappa al pomodoro, ritenuta un vero toccasana per grandi e piccoli.

**ECCO** gli ingredienti: 250 grammi di pane toscano raffermo, 500 grammi di pomodori da sugo molto maturi, 4 spicchi d'aglio, molte foglie di basilico, 2 cucchiaini d'olio d'oliva extra-vergine, sale e pepe. Tuffate per mezzo minuto i pomodori in acqua in ebollizione quindi passateli sotto l'acqua fredda, pelateli e spezzateli scartando i semi. Scaldate l'olio in una casseruola e fatevi soffriggere gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati. Quando l'aglio sarà imbondito, unitevi abbondanti foglie di basilico spezzettate e subito dopo i pomodori. Lasciate cuocere per qualche minuto a fiamma vivace, quindi unitevi il pane tagliato a fette sottili, mescolate e, dopo qualche minuto, insaporite con sale e pepe e aggiungete circa tre quarti di litro di acqua calda. Proseguite la cottura per altri cinque o sei minuti e al momento di servirla sbattetela un po' con una frusta.

## I 'prodotti del venerdì'

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

- Carciofi violetti pezz. media** 0,60/0,80
- Carvolfiori** 1,10/1,30
- Carvoli cappucci** 0,70/0,80
- Finocchi** 1,60/1,70
- Patate** 0,70/0,80
- Radicchi Chioggia** 1,50/1,70
- Aranca Tarocco pezz. media** 1,20/1,50
- Clementine pezz. media** 1,40/1,60
- Actinidia pezz. 100 gr.** 1,30/1,40
- Mele pianura Fuji cal.** 70/75 1,10/1,20
- Pere Abate Fetel cal.** 70/75 1,60/1,80.



- Aranca Tarocco in rete** ....€ 0,50 al kg
- Mela Fuji** .....€ 0,85 al kg
- Pera Kaiser** .....€ 0,85 al kg
- Finocchi**.....€ 0,79 al kg
- Acqua Nerea naturale** lt 1,5 .....€ 0,24 la bottiglia
- Lambrusco Secco** (Cantine Riunite cl. 750) ..€ 1,49 la bottiglia

Offerta valida venerdì 29 e sabato 30 gennaio

### OFFERTA VALIDA NEI PUNTI VENDITA LA MERIDIANA

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>BOLOGNA</b><br>VIA LARGA 38/3<br>VIA FERRARESE 32<br>VIA CORTICELLA 183<br>VIA TOSCANA 122<br>VIA PESCHIERE VECCHIE 3 | <b>SAN GIOVANNI IN PERSICETO</b><br>VIA MAGELLANO 24<br><b>SAN LAZZARO</b><br>VIA EMILIA 110<br><b>VILLANOVA DI CASTENASO</b><br>VIA TOSARELLI 316 | <b>OZZANO</b><br>VIA EMILIA 155<br><b>ALTEDO</b><br>VIA FRANCHINI 23<br><b>BUDRIO</b><br>VIA MASSARENTI 8<br><b>CASALECCHIO</b><br>VIA BAZZANESE 5 |
|--|--|--|

## Bussola Verde

### Orientamento ai consumi

CON IL CONTRIBUTO:

PROVINCIA DI BOLOGNA  
CANTIERI DI AGRICOLTURA E AGRICOLTURA DI BOLOGNA  
Camera di Commercio  
ASCOM BOLOGNA  
ASSOCIAZIONE COMMERCianti della Provincia di Bologna

#### IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 5** Agli. per carezza di prodotto locale quelli importati provengono da Argentina e Cile
- 6/7** Carciofi. le provenienze prevalenti sono quelle siciliane, sarde, pugliesi ed egiziane
- 7** Carote. dal centro e nord Italia, la qualità è costantemente molto buona
- 7** Cavoli cappucci. di produzione locale, buoni sia crudi che nei minestrini
- 7** Cavolfiori. dall'Emilia Romagna e dalle Marche, ottime le produzioni
- 7** Ciceria catalagna. ottima per minestrini ma anche per consumo tal e quale
- 7** Cipolle. ad eccezione della Tropea, dal comprensorio di Medicina arrivano sui mercati le migliori cipolle italiane, che non temono concorrenza col prodotto estero
- 3/4** Fagiolini. quelli del Marco e dell'Egitto sono presenti sui Mercati Nazionali
- 6** Finocchi. il freddo intenso condiziona la presenza del prodotto
- 6** Lattughe. anche in questo caso il gelo crea problemi ai prodotti a foglia
- 5/6** Melanzane. il prodotto siciliano è quotato di più rispetto a quello spagnolo
- 7** Patate. accanite è la concorrenza con i tuberi d'oltralpe
- 5/6** Peperoni. notevoli quantità provengono dalla Spagna, ma anche dalla Sicilia con qualità decisamente buona
- 5/6** Pomodori ciliegini. rimane discreto il rapporto qualità prezzo
- 6** Pomodori insalatari. le provenienze principali sono nostrane: Sicilia, Sardegna, Campania e Lazio
- 5/6** Pomodori rossi a grappolo. Sicilia e Puglia sono le principali zone di produzione
- 5/6** Radicchi di campo. verdi e rossi sono prodotti localmente di qualità ottima
- 7** Radicchio tipo Chioggia. è quello rosso tondo con foglie ben serrate
- 5/6** Scarole. ben professionalizzati i produttori e ottima la qualità di questo prodotto locale
- 7** Zucche. sia la «violina» che la tonda «Delica» sono ottime per mille impieghi culinari
- 5** Zucchine. i prezzi sono aumentati ma la qualità rimane buona

#### IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 7** Actinidia o kiwi. le produzioni locali stanno conquistando i mercati nazionali ed europei
- 6** Ananas. i migliori provengono dall'America centrale, in particolare dal Costa Rica
- 7** Arance blonde. le provenienze principali sono quelle relative alle regioni: Sicilia, Puglia e Calabria
- 7** Arance rosse. la varietà tarocco è decisamente la migliore, proviene dalla piana di Catania
- 6** Banane. la qualità è generalmente buona, i prezzi sono popolari
- 6** Clementine. ottimo il rapporto qualità prezzo del prodotto calabrese
- 3/4** Fragole. prodotto fuori stagione con un cattivo rapporto qualità-prezzo... a buon intenditor...
- 6** Limoni. ottimi quelli del siracusano e della provincia di Palermo; buoni quelli spagnoli
- 7** Mandarini. le varietà migliori provengono dalla Sicilia
- 7** Mele di montagna. per tutte le varietà, buono il rapporto qualità prezzo
- 7/8** Mele di pianura. ben presenti le varietà «Fuji», «Golden D.», «Stark D.» e «Granny S.»
- 6/7** Noci. anche dagli USA, dalla Francia, dalla Campania e dal Veneto la qualità è generalmente molto buona
- 7** Pere. le ottime «Decane del Comizio», «Abate F.», «Kaiser» e «William» rappresentano il meglio della produzione emiliano romagnola

**LA VOTAZIONE DA 9 A 1 VA INTESA COME LA CLASSICA «PAGELLA SCOLASTICA»**  
**9 - 8 - 7 - 6** prodotto assolto di cui si consiglia l'acquisto e il consumo  
**5** prodotto incerto  
**4 - 3 - 2 - 1** prodotto per il quale si rilevano prezzi ancora superiori ai valori normali  
 Le valutazioni vengono aggiornate ogni settimana  
[www.bussolaverde.it](http://www.bussolaverde.it)

Il coordinatore del comitato **Dr. Roberto Piazza**

**IL COMITATO:**  
 Provincia di Bologna,  
 Comune di Bologna,  
 Camera di Commercio,  
 Azienda USL di Bologna,  
 Facoltà di Agraria dell'Università di Bologna,  
 Ascom, CAAB Mercati,  
 Acno, Ager, Borsa merci, Coldiretti, Cia, Contagricoltura, Confesercenti, Federconsumatori, Adconsom, Sos Consumatori, Conad nazionale, Coop Italia, Consorzio AgriBologna, AIAB Associazione Italiana Agricoltura Biologica

### FEDAGROMERCATI ACMO \*

## Dal Caab i colori della salute

**SONO** ormai passati più di cento anni dalla scoperta delle vitamine e la ricerca ha scoperto ora migliaia di composti chimici contenuti nei vegetali cui sono stati dati il nome di «fitonutrienti». Molti nomi non ci sono familiari, ma alcuni termini sono ormai entrati nel lessico comune, come ad esempio «licopene», contenuto nei pomodori rossi, «zeaxantina», trovato nell'uva rossa e nel vino, «carotenoidi», ovviamente nelle carote, «antocianine», «flavonoidi» e «polifenoli», rinvenuti anch'essi in tanti frutti e ortaggi. Tutti questi prodotti hanno una strana caratteristica: dimostrano di avere scarsa azione nutritiva o energetica, e nello stesso tempo sono i più accaniti avversari della degenerazione cellulare, proteggono cellule e tessuti e frenano l'invecchiamento.

**ECCO** allora che dal mercato dell'ortofrutta partono i protettori della salute che sono anche potenti antiradicali liberi e antiossidanti (in pratica aiutano a proteggerci dall'insorgere dei tumori) e i colori verdi li troviamo negli spinaci, nei broccoli, nelle cime di rapa, nei kiwi e in certe varietà di mele; i rossi sono nelle fragole, nei pomodori, ravanelli, ciliegie e angurie; i gialli nelle arance blonde, albicocche, carote, peperoni, zucche e pesche; i bianchi stanno nei cavolfiori, finocchi, mele, pere, cipolle, aglio e cavolfiori; i blu/viola nelle melanzane, susine, frutti di bosco e naturalmente in tanti altri prodotti ancora.

\* Associazione commercianti Mercato ortofruttilico di Bologna