

CEREAL TERRA: ORTAGGI E VERDURE PER LA TUA DISPENSA

Matteo e Nadia, con Barbara e Valentina conducono Cereal Terra, azienda che produce ortaggi e verdure da agricoltura biologica al naturale, in agro-dolce, sott'olio, ottenuti con cura artigianale. Cereal Terra è nata a Robassomero, poi si è trasferita a Mathi con una prima struttura, e ancora a Mathi con un secondo stabilimento. La sede attuale, la quarta in questi 15 anni di attività, si trova a Ciriè, in un laboratorio di 2000 mq vicino a Torino perché la mole di lavoro, cresciuta nel corso del tempo, ha richiesto locali sempre più grandi. Come una pianta mette radici, germoglia e si sviluppa, così Cereal Terra è cresciuta, e sta crescendo, coinvolgendo ora due generazioni: Matteo, Nadia e le loro figlie.

IL NOME

I cereali sono alla base dell'alimentazione umana, tutti i popoli del mondo si nutrono di cereali siano essi il riso, il grano, il mais, ma anche il miglio, l'orzo, la segale, l'avena. Il cereale è la base di tutto. È la terra che genera l'alimento, nella terra ci sono le forze per nutrire le piante che daranno nutrimento all'uomo. Scegliendo il nome Cereal Terra, Matteo e Nadia hanno voluto esprimere il senso di un'attività indispensabile come lavorare la terra, e di un nutrimento semplice,

concreto, essenziale, che dura nel tempo, come i cereali.

LE MOTIVAZIONI

Vent'anni fa iniziò a diffondersi in Piemonte un pensiero legato all'alimentazione macrobiotica, sostenuto da alcune aziende che producevano e commercializzavano questo genere di alimenti. Matteo e Nadia, fondatori di Cereal Terra, sentirono l'esigenza d'intraprendere l'attività di trasformare prodotti da agricoltura biologica in seguito all'aver maturato personalmente la scelta di mangiare bio. All'epoca non esisteva ancora il regolamento comunitario 2092/91, entrato in vigore nel 1993, esistevano però le norme che la commissione "Cos'è biologico" si era data nel 1987. Cereal Terra è certificata dall'inizio della propria attività.

I PRODOTTI

I prodotti Cereal Terra sono interamente vegetali, ricchi di sapore e nutrienti: sono ottenuti esclusivamente da materie prime e verdure fresche – mai da semilavorati –, per mantenere al meglio il sapore e il valore nutrizionale nel prodotto finito.

La scelta è varia, salutare e golosa: ragù di soia, ragù di seitan, pesto, condimenti per pasta all'ortolana, al gusto mediterraneo,



creme di verdure al radicchio, ai carciofi, agli asparagi, di olive, di funghi, antipasti come cipolline in agrodolce, carciofini e capperi sott'olio, peperoncini piccanti farciti, condimenti per riso al naturale ed altre specialità.

COME NASCE UN PRODOTTO CEREAL TERRA

I carciofini sott'olio Cereal Terra, per esempio. I carciofini vengono puliti e in parte lavorati meccanicamente, ma preparati in modo definitivo a mano; poi vengono lavati con acqua e limone perché non scuriscano per effetto dell'ossidazione. Mondati e puliti, subiscono una cottura in acqua e aceto con sale ed aromi. Il prodotto così ottenuto è poi sgocciolato, invasettato, e colmato con olio extravergine d'oliva. Viene inoltre pastorizzato per garantire un'ottima capacità di conservazione, e successivamente etichettato e confezionato

per la consegna. Quando si prepara invece un condimento vegetale, quello per il riso, le singole verdure sono pulite e tagliate secondo le modalità previste. Vengono poi cotte con tempi di cottura differenziati: una zucchina cuoce prima di una carota. Il prodotto viene invasettato a mano e colmato con acqua, aceto di mele, sale oppure con olio extra vergine d'oliva; anche in questo caso segue una pastorizzazione per garantire il prodotto dal punto di vista igienico-sanitario.

UN MENÙ DI MATTEO E NADIA

“Per una cena sfiziosa e appetitosa, proponiamo: come antipasto, carciofini e melanzane sott'olio condite con capperi, sempre sott'olio. Come primo, lasagne al forno con ragù vegetale o pesto; come secondo, “fagioli all'uccelletto” e un'insalata.

CONSERVARE GLI ALIMENTI

La conservazione degli alimenti è stata fin dall'antichità una delle principali necessità dell'uomo. Alcune tecniche di conservazione ancora utilizzate, quali la salagione e la marinatura, erano già conosciute dagli antichi egizi e dai greci.

Le attuali tecnologie impiegate, ammesse in agricoltura biologica, si basano sull'utilizzo della temperatura e sull'impiego di sostanze come succo di limone, aceto di mele, sale, che aiutano il prodotto a mantenersi inalterato nel tempo.

Le conserve sono quegli alimenti che hanno subito un trattamento di stabilizzazione in grado di inattivare gli enzimi, di distruggere i microrganismi esistenti e le eventuali tossine. La durata di questi prodotti può variare da alcuni mesi ad alcuni anni in base alla loro natura. Si possono conservare a temperatura ambiente finché la confezione rimane chiusa ermeticamente.

Le alte temperature riescono a distruggere i microrganismi dannosi, le altissime temperature le spore dannose, mentre le basse temperature rallentano fino a fermare completamente l'attività dei microbi (prodotti surgelati) ma senza distruggerle (effetto batteriostatico). Il processo di acidificazione o di abbassamento dell'attività dell'acqua con l'aggiunta di sale, rallentano l'attività microbica, senza però uccidere i microrganismi.

LA GARANZIA DELLA QUALITÀ CEREAL TERRA

Cereal Terra, pur essendo un laboratorio artigianale, è in grado di offrire tutte le garanzie oggi richieste dal consumatore quanto a tracciabilità, provenienza delle materie prime, controllo della filiera produttiva, garanzie igienico-sanitarie. Ciò è possibile sia grazie al metodo di rintracciabilità applicato non solo al prodotto finito, commercializzato, ma anche ad ogni singola materia prima

impiegata per la produzione del prodotto, sia grazie al piano di autocontrollo igienico-sanitario applicato secondo la metodologia dell'HACCP. Per questo i prodotti Cereal Terra si affacciano sul mercato garantendo genuinità, qualità e salubrità. I prodotti Cereal Terra si trovano in Italia nei negozi specializzati in alimentazione biologica; una parte della produzione è esportata soprattutto in Francia, Germania, Inghilterra, Olanda e Stati Uniti. Tutte le materie prime sono prodotte in Italia da aziende di fiducia, fornitori storici con i quali Cereal Terra ha stabilito rapporti commerciali ormai da molti anni. In particolare l'olio extra vergine d'oliva, così importante per la buona riuscita di tanti prodotti, arriva dalla Calabria, gli ortaggi da Sicilia, Sardegna e Piemonte, il basilico esclusivamente dalla Liguria.

IL CIBO, LA TERRA, LA PACE

Cereal Terra è un'esperienza iniziata 15 anni fa quasi per scherzo. È cresciuta, maturata, ha portato come una pianta i suoi frutti: desiderio di chi opera in Cereal Terra – Matteo e Nadia, Barbara e Valentina, ma anche Anna, Marisa, Angela, Veronica, Monica, Margherita, Liliana, Teresa, Manuela e Silvio – è che questi frutti siano legati al lavoro dell'uomo, e che portino pace. Pace perché la terra sia coltivata con rispetto, con dedizione. Pace perché i prodotti siano trasformati con cura, manualmente, con riguardo. Pace perché nel generare questa economia ci sia attenzione per le persone con cui si lavora, e per chi infine si nutre di questi prodotti, ottenuti con amore.

Alcuni dati. Lavorano stabilmente in Cereal Terra 14 persone, titolari inclusi. Produzione: circa 1.000.000 di vasetti l'anno di sott'oli e verdure conservate. Prodotti commercializzati, in ordine d'importanza: pesto ligure, pesto vegetale, crema di carciofi, crema di olive, pomodori secchi. Il 65% dei prodotti è esportato in Gran Bretagna, Germania, Austria, Olanda, USA. Il rimanente 35% è distribuito in Italia nei negozi specializzati in alimentazione bio.



Il Cosmo fu rappresentato in forma di albero perché, come l'albero, si rigenera periodicamente. La primavera è una resurrezione della vita universale e di conseguenza della vita umana. Con quest'atto cosmico tutte le forze della creazione ritrovano il loro vigore iniziale, la vita è integralmente ricostituita; tutto comincia di nuovo; in breve si ripete l'atto primordiale della creazione cosmica, perché ogni rigenerazione è una nuova nascita, un ritorno a quel tempo mitico in cui apparve per la prima volta la forma che si rigenera.

VALORE ALIMENTARE

per la vita della terra
e dell'uomo

marzo/aprile 2005
bimestrale

Anno 2 Numero 7
Registrazione del Tribunale
di Treviso n.1205
del 30 aprile 2004

Valore Alimentare è un periodico gratuito distribuito esclusivamente nei negozi che aderiscono al marchio B'io. Il raccoglitore per le schede è disponibile su richiesta presso il vostro negoziante.

Insieme a B'io
B'io è un progetto associativo che riunisce distributori e punti vendita specializzati, finalizzato a migliorare l'efficienza e la trasparenza nella diffusione dei prodotti biologici e biodinamici, a beneficio di tutte le realtà e le persone coinvolte: dai produttori fino ai consumatori.

www.b-io.it
info@b-io.it



Editore: Ecor S.p.A
Via Palù 23 S. Vendemiano TV

Direttore responsabile:
Rossella Bertugno

Comitato scientifico:
Matteo Giannattasio
Gabriele Roncarati

**Direzione, amministrazione,
redazione e servizio
arretrati:** Via Palù, 23
San Vendemiano TV
Tel. 0438 7704

Hanno collaborato:
Corrado Bertotto
Gaetano Colonna
Alessandra Dassie
Sergio Maria Francardo
Filippo Zaccaria
Viaggi e Miraggi

Art direction:
www.metalli-lindberg.com

Consulenza: Franco Tagliente

Fotolito: Fotolito Brisotto
Tezze di Vazzola TV

Stampa: Graficart srl
Via Boscalto, 27 Resana TV

SE VUOI INIZIARE A CAMBIARE IL MONDO MANGIA BIOLOGICO

di Fabio Brescacin

Amministratore delegato di Ecor SpA

Ho avuto modo di incontrare recentemente Adriaan Beckman, amico e consulente olandese, consigliere e fondatore della Triodos Bank, una delle più importanti banche alternative europee. Adriaan mi diceva che era stupito di come in Italia si manifestasse un'altissima sensibilità al tema della pace, ma che nello stesso tempo fosse, in Europa occidentale, uno dei paesi dove è minimo il consumo di prodotti biologici.

Questo, a mio avviso, manifesta la contraddizione fra un'idea giusta, nobile e sublime come è l'idea, o meglio l'ideale della Pace e la difficoltà di andare a fondo nell'idea stessa, per vederne le sue dirette conseguenze sulle azioni individuali nella vita quotidiana.

In questo senso l'amico olandese vedeva nella scelta di mangiare biologico una concreta possibilità di indirizzare il mondo in quella direzione che ha sostanzialmente a che fare con il tema della Pace ma anche con gli avvenimenti del nostro tempo, i quali solo apparentemente sembrano non avere alcuna relazione con ciò che noi pensiamo, sentiamo e facciamo quotidianamente.

Mangiare biologico è solo un piccolo passo, ma significa contribuire a non usare violenza al pianeta ed alla natura del nostro corpo, significa ridurre l'utilizzo di energia non rinnovabile, significa ridurre la dipendenza dell'agricoltore dagli approvvigionamenti esterni del sistema industriale e favorirne la sua crescita ed indipendenza individuale, significa aiutare gli agricoltori ad avere cura del territorio, significa favorire un sistema di scambi e di prezzi economicamente più equi e quindi un sistema sociale più sano.

Ognuno di noi può quindi andare nei luoghi di guerra o nei luoghi ove catastrofi naturali affliggono l'umanità a portare il proprio contributo, ma può anche essere promotore nella vita quotidiana di un sistema virtuoso molto più vicino ad eventi drammatici che affliggono il mondo rispetto a quanto appaia a prima vista alla nostra debole coscienza ordinaria. Oggi è indispensabile essere in grado di portare gli ideali di verità, bellezza e bontà fino alle loro più pratiche conseguenze perché influenzino positivamente anche la vita economica. Nello stesso tempo serve capire che la vita economica non è determinata solo dalla borsa o dagli economisti ma può essere indirizzata da una parte o dall'altra anche dalle scelte individuali di vita e di consumo quotidiano.

valore.alimentare@b-io.it

Cosa sono l'agar agar, la carragenina, la farina di semi di carrube e la farina di semi di guar che trovo in alcuni prodotti bio come additivi?
Giovanna, Firenze

Risponde la Redazione. L'agar agar e le carragenine sono sostanze estratte da alghe marine. Sono utilizzate come addensanti in creme pasticciere, semilavorati di frutta, composte di frutta, panna vegetale, dessert. Le carragenine trovano diffusione in prodotti come, ad esempio, i gelati. La farina di semi di carrube viene ricavata dalla macinazione dei semi del carrubo, una pianta della famiglia delle leguminose, tipica del bacino del Mediterraneo.

La farina di semi di carrube presenta un'azione di sinergia con agar agar e carragenine, quindi spesso si utilizzano insieme per dare consistenza a creme e dessert.

La farina di semi di guar si ricava dalla macinazione dei semi del guar, una pianta della famiglia delle leguminose tipica dei paesi dell'Estremo Oriente quali India e Pakistan. Ha un forte potere addensante, ma non si utilizza frequentemente perché, mentre la farina di semi di carrube ha buone caratteristiche organolettiche, la farina di semi di guar non è gradevole da questo punto di vista.

Tutte queste sostanze sono ammesse nei prodotti trasformati da agricoltura biologica perché d'origine naturale, estratte da alghe o da semi di piante. Il loro utilizzo è limitato ad alcuni prodotti ed è in quantità limitata. Dalla normativa attuale sono considerati additivi e devono essere dichiarati nella lista degli ingredienti, affinché il consumatore possa scegliere se acquistare o no i prodotti che li contengono.

Vorrei sapere se i prodotti di farro e kamut contengono glutine.
Marco, Treviso

Risponde la Redazione. Il glutine è un complesso di sostanze proteiche presenti in alcuni cereali come il frumento (tenero e duro), l'orzo e la segale, il triticale ed anche in farro e Kamut. Nelle persone affette da celiachia – l'intolleranza alimentare al glutine –, il consumo di alimenti ottenuti con cereali che contengono glutine, comporta una risposta immunitaria molto forte a livello d'intestino tenue, con conseguente infiammazione e scomparsa dei villi intestinali. Ne consegue, oltre ai disturbi del caso, un limitato assorbimento dei nutrienti. La dieta priva di glutine resta al momento l'unica terapia possibile per la celiachia. Alimenti naturalmente privi di glutine sono il riso, il mais, il miglio, l'avena, il sorgo, la tapioca, il grano saraceno, la quinoa, l'amaranto, le patate, le castagne, i legumi.

Scrivete a:

VALORE ALIMENTARE

Casella Postale 31020 Zoppé TV
valore.alimentare@b-io.it

CORSO RESIDENZIALE TEORICO E PRATICO DI AGRICOLTURA BIODINAMICA

**5-13 marzo 2005 a Zelata di Bereguardo
(Pavia), Cascine Orsine**

Il corso si svolge nella pace del Parco del Ticino presso Cascine Orsine, affermata azienda biodinamica che, da circa trent'anni, tratta la terra con la massima cura; l'ospitalità è semplice e familiare, il cibo è di provenienza biodinamica o biologica, la socialità comprende i piccoli lavori del vivere comune. Il corso sarà condotto, fra gli altri, da Matteo Giannattasio, Giorgio Bortolussi, Aldo Paravicini Crespi, Marco Bernhard, Paolo Pistis (responsabile), insieme a numerosi altri esperti di biodinamica.

Programma in via di definizione.

Per informazioni:

Associazione per l'Agricoltura Biodinamica,
Milano. Tel. 02 29002544 Fax 02 29000692

TORNA TERRA FUTURA

8-10 aprile 2005 a Firenze, Fortezza da Basso

Dopo il grande successo della prima edizione lo scorso anno, torna Terra Futura.

La mostra-convegno internazionale di cultura ed economia della sostenibilità, promossa da Banca Etica, Fondazione culturale Responsabilità Etica, in collaborazione con Regione Toscana, offrirà anche quest'anno un'ampia area espositiva e numerosi convegni, laboratori, dibattiti, e ancora momenti di spettacolo e animazione. Per conoscere da vicino le buone pratiche di vita, di governo, d'impresa e costruire insieme un futuro più sostenibile ed equo.

Per maggiori informazioni:

www.terrafutura.it

VI ASPETTIAMO ALL'ECORINCONTRA

**24-25 aprile 2005 a Conegliano, Treviso
Azienda Agricola San Michele**

Ecorincontra, giunta alla 3° edizione, è l'incontro promosso da Ecor per far conoscere e assaggiare tanti prodotti da agricoltura biologica e biodinamica. Potrete trascorrere due piacevoli giornate in un suggestivo contesto paesaggistico, trovando risposte alle vostre domande sul biologico e conoscendone i produttori. Uno speciale programma sarà riservato ai più piccoli, per i quali sono previsti giochi ed attività creative.

Per maggiori informazioni chiedete il materiale informativo al vostro negoziante.

VALORE ALIMENTARE

**PROSSIMO NUMERO:
MAGGIO/GIUGNO 2005**

**ACQUA, SORGENTE
DI VITA**

**PER VIVERE MEGLIO
LA STAGIONE DEL SOLE**

**LA FRUTTA
NELLA NUTRIZIONE
DEL BAMBINO**



PRIMAVERA, È TEMPO DI DEPURARSI

di Gaetano Colonna

La primavera è la stagione del rinnovamento, della rinascita dopo il lungo periodo invernale. Il nostro corpo, come la natura, esce da un periodo di sonno e concentrazione per entrare in un momento di espansione e risveglio, e si prepara a rinnovarsi, ad alleggerirsi dalle scorie accumulate, per rifiorire con nuova vitalità.

Il primo passo per ritrovare il benessere è costituito da una sana alimentazione, preferibilmente ricca di frutta e verdura, che regolano l'assorbimento di glucosio e colesterolo e aiutano le funzioni di fegato e intestino. Sono consigliabili, inoltre, alcuni preparati vegetali, tisane o ancora lo sciroppo di betulla. Su indicazione di una persona esperta, si possono utilizzare estratti vegetali per depurare il sangue, che alleggeriscono e coadiuvano l'attività epatica svolgendo una profonda azione protettiva contro l'accumulo di impurità e tossine.

Per ridare lucentezza alla nostra pelle è necessario intraprendere un trattamento specifico, studiato per pulire dalle impurità nel totale rispetto delle caratteristiche di ogni tipo cutaneo. Gli adolescenti e i giovani che presentano problemi cutanei legati allo squilibrio ormonale, caratteristico di queste fasi della crescita, assistono in primavera

ad un aumento delle eruzioni cutanee che richiedono un trattamento cosmetico specifico di grande efficacia. Sarà da associare quindi, ai suddetti preparati vegetali da assumere per via orale, una linea di prodotti per il viso adatta a pelli grasse e impure, per ridonare benessere e vitalità all'intero organismo.

Quando la pelle è più matura necessita ugualmente di un trattamento depurante che restituirà lucentezza e vitalità alla cute. Si consiglia una linea specifica, completa di crema detergente, formulata per pulire in profondità lasciando la cute idratata, luminosa e una lozione che, con la sua azione astringente, previene le impurità della pelle. Completeranno il trattamento oli per il viso a base di pregiati oli vegetali.

Per la cura del corpo è ideale un bagno all'essenza di rosmarino: con le sue qualità purificanti e tonificanti, ridona energia e vitalità all'organismo.

ALCUNI RIMEDI PER I MALESSERI DI PRIMAVERA

di Corrado Bertotto

Con l'arrivo della primavera molti di noi avvertono stanchezza, difficoltà di concentrazione e senso di appesantimento. Interpretare il fenomeno nella giusta luce e aiutare il nostro corpo con quanto ci offre la natura, ci preparerà nel modo ottimale all'arrivo della stagione calda.

L'essere umano è collegato con il ritmo delle stagioni più profondamente di quanto la vita cittadina oggi sembra mostrarci. Con l'arrivo della primavera la natura si risveglia dal sonno invernale, il manto verde vegetale torna a far capolino sulla superficie terrestre; è tutto uno scorrere di succhi, un costruire sostanza incorporando luce e colore. Questo momento anabolico della natura è l'immagine speculare del lento spegnersi, appassire e ritirarsi della stessa in autunno.

Anche il corpo umano vive di questi ritmi, la nostra fisiologia è un complicatissimo dialogo tra processi di costruzione (anabolici) e di distruzione (catabolici) che si devono quotidianamente bilanciare. In autunno portiamo in noi una sottile predominanza dei processi catabolici che consentono alla coscienza di destarsi pienamente (qualunque processo di coscienza in natura è legato al ritirarsi dei processi anabolici vegetativi).

Con la primavera tutto ciò s'inverte, ci apriamo maggiormente al mondo che ci

circonda e sottilmente ci addormentiamo in esso (per questo è ben più facile concentrarsi in inverno che non in estate), nel nostro corpo iniziano a predominare la costruzione e la depurazione. Ogni qualvolta domina il polo distruttivo abbiamo un ristagno. Se questo ristagno non viene adeguatamente eliminato, si pongono le basi per successive manifestazioni patologiche degenerative tipiche (gota, reumatismi, stasi venose e linfatiche). L'agevolare questo processo "di pulizia"

COME ALLEVIARE I FASTIDI DA RINITE ALLERGICA STAGIONALE

L'allergia è una patologia in costante aumento nel mondo industrializzato. Sicuramente è un problema medico che andrebbe affrontato individualmente caso per caso. Con la medicina antroposofica si possono ottenere ottimi risultati. Accanto ad una cura individuale, che dovrebbe essere iniziata alcuni mesi prima del periodo critico, si associa un rimedio più generale a base di estratti di mela cotogna e limone. Per ridurre i sintomi è essenziale rivolgersi al proprio medico che potrà indicare i più opportuni rimedi omeopatici: colliri a base di Eufrasia per la congiuntivite allergica ed, eventualmente, una soluzione salina a base di aloe per i sintomi rinitici.

è un elemento profilattico importante nei confronti delle patologie croniche.

La natura ci offre una moltitudine di piante fra cui la cicoria, il tarassaco, l'achillea, l'equiseto – che aiutano i nostri organi emuntori, fegato e reni, nel loro lavoro e possono venir utilizzate come tisane in questo periodo. Tra tutte, la betulla occupa però il posto di primo piano.

Quest'albero bello e nobile unisce in sé i due tipi di processi sopra descritti, ma li gestisce in modo peculiare. In tutta la pianta il processo mineralizzante, salino, indurente (invernale) viene tenuto separato da quello anabolico, fluido, proteico (estivo) ed esiliato nella corteccia, dove viene abbandonato; ciò fa sì che la betulla conservi nella chioma un aspetto sempre giovanile e che persino i suoi rami rimangano fini e mobili.

I preparati a base di foglie di betulla sostengono la depurazione nel sistema metabolico delle scorie e tossine accumulate e risolvono le stasi portando vitalità e movimento dell'elemento liquido.

Una cura disintossicante primaverile dovrebbe essere condotta per quattro, sei settimane, accompagnata da un adeguato movimento fisico (passeggiate, escursioni, gite in bici) e da una dieta leggera. Si dovrebbero evitare quindi prodotti che contengono molte proteine animali, zucchero bianco, prodotti da farina bianca, conservanti, coloranti ed aromi sintetici che devono venir metabolizzati dal fegato appesantendolo ulteriormente.

Tra le verdure è particolarmente indicata l'ortica, che deve però essere raccolta in luoghi protetti e non inquinati, magari durante un'escursione. Il contenuto di silice dell'ortica è un ottimo depurativo intestinale.

Il senso di stanchezza e di pesantezza può essere anche vinto da bagni rilassanti alla castagna d'India, seguiti da frizioni con olio di arnica per massaggi.

Corrado Bertotto, medico antroposofa, vive e lavora tra Torino e Trento.

BENEFICA BETULLA

La Betulla... elegante e flessuosa, dal fusto bianco e resistente, dalla chioma sempre giovane, è come una fibra ottica apportatrice di forze di luce.

Dopo la raccolta ai margini più assolati dei boschi di Boemia, **Weleda** realizza un decotto di piccole foglie che conservano la vitalità del voler divenire foglie adulte, espressione delle forze rigeneratrici attive in natura all'inizio della primavera.

Il decotto di betulla aiuta l'organismo a ritrovare, specialmente nei passaggi di stagione, equilibrio e rigenerazione; illimpidisce e depura, favorendo il fluire dell'attività. Il prodotto è confezionato in flaconi di vetro brunito per preservarne le proprietà organolettiche e vitali.

Sciroppo di Betulla da 200 ml

Ingredienti: zucchero, estratto di foglie di betulla, acqua, succo fresco di limone, miele.

Arricchito con miele, gradevole anche al gusto dei bambini, se ne aggiungono 2 cucchiaini in una bevanda o in una caraffa di acqua fresca, due volte al giorno prima dei pasti, preferibilmente per un periodo di circa sei settimane. Si mantiene bene se conservato in frigo dopo l'apertura.

Decotto di Betulla

(senza zucchero) da 200 ml

Ingredienti: Estratto di foglie di betulla, acqua, succo di limone.

Ideale, se preso al mattino a digiuno, preferibilmente per un periodo di almeno quattro settimane. Aggiungere due cucchiaini del preparato in mezza tazza di acqua tiepida, agitare il flacone prima dell'uso e conservare in frigo dopo l'apertura.



pubbliredazionale

B1



22



A



K



B6



D

LE VITAMINE: SALUTARI A PICCOLE DOSI

di Matteo Giannattasio

Se ci nutrivamo soltanto di cibi cotti e a lunga conservazione, saremmo fatalmente destinati a soffrire di gravi disturbi. Ne era consapevole, già alla metà del '700, il mitico capitano Cook il quale aveva trovato il modo di evitare che i suoi marinai si ammalassero di scorbuti (disturbo che poi fu scoperto essere causato da una carenza di vitamina C) integrando con agrumi la razione alimentare fatta di cibi secchi e salati.

Oggi sappiamo che lo scorbuti e altre patologie frequenti in passato, come la pellagra e il beri-beri, sono dovute a carenze vitaminiche causate da un'alimentazione priva di prodotti vegetali freschi.

IL RITARDO NELLA SCOPERTA DELLE VITAMINE: UN ESEMPIO SPIACEVOLE DI DOGMATISMO SCIENTIFICO

Alla scoperta delle vitamine¹ si sarebbe arrivati molto prima se, nell'Ottocento, la scienza medica non fosse stata dominata da due dogmi: l'origine microbica di tutte le malattie e l'uomo come macchina vivente bisognosa soltanto d'energia ricavabile dagli alimenti. Solo all'inizio del Novecento il consesso scientifico ammise che l'uomo aveva bisogno di vitamine e che esistevano malattie da carenza di queste sostanze. A quante persone sarebbero state risparmiate inutili sofferenze se la scienza non fosse stata condizionata da pregiudizi!

Col tempo si è poi scoperto che esistono numerose vitamine. Alcune, A, D, E, K, sono solubili nei grassi; le altre, quelle del gruppo B (B1, B2, B6, B12, niacina, biotina, acido pantotenico, acido folico) e la C, sono solubili in acqua.

LE VITAMINE SVOLGONO FUNZIONI FONDAMENTALI, AGENDO A PICCOLE DOSI

Le vitamine solubili in acqua e la vitamina K hanno il compito di aiutare gli enzimi – i catalizzatori delle reazioni chimiche che si svolgono nel nostro organismo – a funzionare bene.

1. La parola vitamina, cioè amina della vita, fu coniata intorno al 1910 dallo scienziato polacco Funk. A rigor di termini, è appropriata per la B1, ma non per le altre vitamine.

Le vitamine E e C hanno azione antiossidante, prevengono quindi i danni cellulari causati dall'accumulo di radicali liberi². La vitamina A permette la visione notturna e una sua carenza, ancora abbastanza frequente nei paesi in via di sviluppo, provoca la xerofthalmia, una grave malattia degli occhi. La vitamina D è importante per il sano sviluppo e l'integrità dello scheletro.

Le diverse vitamine agiscono nel nostro organismo a piccole dosi (solo frazioni di grammo) e in equilibrio tra loro. È quindi del tutto errato pensare che, abbondando nel consumo di un alimento ricco di una determinata vitamina, si ottengano maggiori benefici per la salute. Anzi, l'accumulo di vitamine nel nostro organismo può risultare nocivo. Per lo stesso motivo è sconsigliabile prendere integratori vitaminici senza il parere del medico.

2. I radicali liberi causano lo "stress ossidativo", che è coinvolto nella genesi delle malattie degenerative.

PRODUZIONE ALIMENTARE E VITAMINE

Non è ancora chiaro se gli alimenti biologici e biodinamici contengano più vitamine di quelli convenzionali. Ciò, comunque, non ci deve interessare più di tanto perché la qualità di un alimento non dipende dal contenuto in un singolo nutriente, ma dal concorso di molteplici caratteristiche, quali il valore nutrizionale globale, la vitalità, le virtù organolettiche e, ovviamente, l'assenza di sostanze tossiche (in tal modo si può valutare concretamente la qualità superiore degli alimenti biodinamici e biologici).

Diffidate dunque della pubblicità che reclamizza certi alimenti esaltandone la ricchezza in qualche vitamina o in particolari nutrienti. Un esempio? Le patate che sarebbero più buone perché più ricche di selenio e di vitamina C. Non abbiamo bisogno di prodotti del genere, ma di un'alimentazione variata ed equilibrata.

Nitriti e solfiti, usati come conservanti dall'industria alimentare, distruggono la vitamina B1. Poiché questa vitamina è coinvolta nel metabolismo degli zuccheri, una sua carenza impedisce a cervello e nervi di essere nutriti nel modo giusto. Sono a rischio soprattutto quei bambini che si alimentano prevalentemente di dolci, prodotti trasformati e farine raffinate. I sintomi sono difficoltà di concentrazione, nervosismo e mancanza di volontà.

Ingerendo alimenti ricchi di vitamine, come frutta e verdura, si blocca la pericolosa trasformazione dei nitrati e dei nitriti in nitrosamine³. La vitamina C migliora anche l'assorbimento intestinale del ferro presente negli alimenti a base di cereali integrali.

3. Le nitrosamine, che si formano nel nostro organismo a partire dai nitriti, sono potenzialmente cancerogene.

PERDITE DI VITAMINE DOVUTE ALLA CONSERVAZIONE E ALLA COTTURA

Le vitamine deperiscono rapidamente per effetto del calore. Per questo tutti gli alimenti freschi – i più ricchi di vitamine – vanno conservati in frigorifero a 4°- 8° C e soltanto per pochi giorni. Anche la surgelazione industriale riduce la quantità di vitamine

perché gli alimenti sono previamente sottoposti ad un rapido trattamento ad alta temperatura.

Con la cottura gli alimenti perdono parte delle vitamine. Consiglio la cottura a vapore perché dà la possibilità di recuperare molte delle vitamine rilasciate dagli alimenti nell'acqua usata per generare vapore. Non buttate quest'acqua, ma usatela per fare un brodo o quant'altro vi suggerisce la vostra fantasia culinaria.

Gli oli biologici vanno consumati a crudo se non si vuole sciupare il loro ricco patrimonio di vitamine. Con la frittura, ad esempio, si perde buona parte della vitamina E.

La carne perde molte più vitamine con la bollitura che con la cottura al forno o con l'arrosto. Sconsiglio il forno a microonde perché sono ancora dubbi i suoi effetti sulla degradabilità delle vitamine.

Matteo Giannattasio, medico e agronomo, è professore di Biochimica vegetale e responsabile del Master in agricoltura biologica all'Università di Napoli.

Le vitamine: fabbisogno giornaliero, sintomi da carenza e alimenti ad alto contenuto vitaminico

Vitamina	Fabbisogno (mg)	Sintomi da carenza	Alimenti
A (retinolo)	0,8 - 1	secchezza, disturbi visione notturna, xerofthalmia	burro, uova, pesce, latte; come carotenoidi, carote, zucca, albicocche
B1 (tiamina)	1 - 1,4	disturbi nervosi, beri-beri	maiale, cereali integrali, semi, frutta secca, legumi
B2 (riboflavina)	1-2	non ben definiti	latte, uova, cereali integrali, soia, frutta secca
Niacina	15-20	dermatiti, pellagra	carne, pesce azzurro, cereali integrali
B6 (piridossina)	2 - 3	dermatiti, anemia	pesce azzurro, uova, cereali integrali, frutta secca
Biotina (vit. H)	0,1 - 0,15	dermatiti	tuorlo, soia, frutta secca, vegetali freschi
Acido pantotenico	5-7	non ben definiti	tuorlo, pesce azzurro, germe di grano, vegetali freschi
B12 (cobalamina)	0,001 - 0,003	anemia perniciosa	prodotti animali, pesce azzurro, alghe
Acido folico	0,2*	anemia megaloblastica	legumi, spinaci, germe di grano
C (acido ascorbico)	30-60	emorragia, gengiviti, scorbuto	broccoli, cavoli, spinaci, kiwi, agrumi, fragole
D (calciferolo)	0,003 - 0,005**	alterazioni scheletro, rachitismo	pesce, latte intero, formaggi
E (tocoferolo)	10	alterazione pelle, anemia	germe di grano, oli vegetali, pinoli, frutta secca
K (fillochinoni)	0,1	emorragie	tè verde, spinaci, cime di rapa, vegetali a foglia verde

* il doppio in gravidanza ** maggiori esigenze alla crescita; necessità ridotta se l'esposizione al sole è adeguata
Il fegato è ricco di numerose vitamine del gruppo B e della K.



“Esiste un modo di viaggiare la cui prima caratteristica è la consapevolezza: di sé e delle proprie azioni, anche quando sono mediate dal comprare (un biglietto, un regalo, una stanza per dormire); della realtà dei paesi di destinazione (sociale, culturale, economica, ambientale); della possibilità di una scelta meditata e quindi diversa. Questo è il turismo responsabile. Un viaggiare etico e consapevole che va incontro ai paesi di destinazione, alla gente, alla natura con rispetto e disponibilità. Un viaggiare che sceglie di non avallare distruzione e sfruttamento, ma si fa portatore di principi universali: equità, sostenibilità e tolleranza”.

AITR Associazione italiana del turismo responsabile.

IL TURISMO RESPONSABILE

a cura di Viaggi e Miraggi

Il turismo responsabile esiste in Italia da alcuni anni. È un modo diverso di viaggiare, organizzato da pochi e piccoli tour operator, dove il turista non è “incastrato” in un pacchetto, ma può esprimere la sua identità di uomo libero, che compie le proprie scelte con la piena coscienza di cosa fa, come lo fa, e con chi lo fa. Questa differenza è resa possibile attraverso l’adesione di tour operator e viaggiatori ai criteri di equità, sostenibilità e tolleranza promulgati dalla **Carta d’identità per viaggi sostenibili**.

La carta è stata sottoscritta a Verona dalle 11 associazioni fondatrici di Aitr il 23 novembre 1997. L’organizzazione, che oggi conta più di 50 realtà del mondo no-profit, impegnate a vario titolo nello sviluppo di un modo di viaggiare responsabile verso tutte le destinazioni, privilegia i paesi poveri come mete principali: sono i più fragili dal punto di vista politico ed economico, carenti di infrastrutture e di management.

ORGANIZZARE IL VIAGGIO

L’itinerario del viaggiatore consapevole inizia con una riunione preparatoria. Il piccolo gruppo che ha scelto la medesima meta s’incontra e l’agenzia si presenta, enuncia il programma di viaggio con i relativi costi, le spese da sostenere in loco – tutte espresse con il prezzo trasparente –, e introduce la realtà culturale con cui si entrerà in contatto,

affrontando problematiche, punti deboli del viaggio ed eventuali cambi di programma.

Gli intervenuti sceglieranno se partecipare all’evento soltanto dopo la riunione, alla luce di tutte le informazioni ricevute. A distanza di un mese, dopo telefonate, fax, e-mail, caparre e biglietti, il viaggiatore consapevole è pronto a partire, libero dal package tour tutto compreso: si consiglia di portare con sé, oltre ad un sobrio bagaglio, anche adattabilità, rispetto, curiosità e voglia di mettersi in gioco.

Volo aereo a parte, si cerca dove possibile di utilizzare mezzi di trasporto ecologici o pubblici, per limitare l’impatto del viaggio nella terra ospite: si alla crociera sul Nilo, ma in barca a vela; i grandi fiumi del Brasile si potranno esplorare in canoa; i siti archeologici

PER SAPERNE DI PIÙ

I libri:

“L’arte del viaggio. Ragioni e poesia di un turismo sostenibile” di Michela Bianchi, MC Editrice
“Trofei di viaggio. Per un’antropologia dei souvenir” di Duccio Canestrini, Bollati Boringhieri
“Andare a quel paese. Vademecum del turista responsabile” di Duccio Canestrini, Feltrinelli Traveller
“Turisti Responsabili. La guida ai viaggi di turismo responsabile, all’accoglienza di comunità e agli agriturismi solidali” di Umberto Di Maria, Editrice Berti

Il turismo responsabile on line:

www.aitr.org
www.viaggiemiraggi.org
www.tures.it



in Messico saranno raggiunti con autobus locali, e sarà il trekking in Aspromonte a svelare il fascino selvaggio della regione.

Le guide locali sono sia mediatori culturali, sia accompagnatori. Hanno un ruolo impegnativo: sintonizzare i viaggiatori con la realtà ospite e farli interagire con essa. Anche le strutture ricettive sono rigorosamente autoctone: nulla sarebbe più lontano dal senso di questi viaggi – favorire lo scambio culturale e lo sviluppo delle economie locali –, che alloggiare o mangiare presso l'albergo di una multinazionale. Quindi si alloggerà piacevolmente nel Convento dei padri francescani a Luxor; nelle accoglienti pousade brasiliane; in linde, piccole pensioni in Marocco, nelle missioni keniate e, nella nostra Sardegna, negli accoglienti Bed & Breakfast gestiti dalle donne di Domus Amigas.

In somma, il principio base della ricaduta economica sul territorio è basilare in un viaggio responsabile. E questo non significa per niente alloggiare in alberghi fatiscenti

e fuori mano: il grado di pulizia e gentilezza che s'incontrano in questo genere di viaggi è solitamente in grado di superare qualsiasi pregiudizio e di dimostrare quanto il diffuso luogo comune, ripetuto alla noia dalle agenzie di viaggi convenzionali "Se va in Brasile vada almeno in un quattro stelle!", sia solo un'interessata bugia.

ANDARE, TORNARE

Oltre alle visite nei posti di comune interesse, in questo genere di viaggi il gruppo riesce a vedere molto, ma senza "disturbare", magari partecipando ad una preghiera in moschea in Marocco; ad una lezione di cucina, ad Aswan, in casa della cuoca; facendo una visita ai piccoli ospiti di un orfanotrofio in Camerun, o incontrando comunità – come quella del Caffè del Nicaragua – attive in vari progetti del Commercio equo e solidale.

Ogni agenzia di turismo responsabile stabilisce una quota che i viaggiatori

ITINERARI DI VIAGGI E MIRAGGI

ESTERO

Africa: Egitto, Marocco, Kenya, Senegal e Camerun. **Americhe:** Brasile, Messico, Venezuela, Nicaragua e Perù.

Europa: Sarajevo, Camargue.

ITALIA

Aspromonte. Sette giorni insieme agli amici di Naturaliter, piccola Società Cooperativa a.r.l. dell'Area Grecanica, nel Parco Nazionale dell'Aspromonte, impegnata nella creazione di reti di servizi turistici capaci di coinvolgere la comunità locale.

Molise. Una settimana tra le sconosciute e straordinarie bellezze della più piccola regione d'Italia, in condivisione con una comunità che esce dalla difficile esperienza del terremoto, e attraverso incontri con realtà che operano in campo sociale.

Napoli. Attraverso l'accoglienza in famiglia e l'incontro con persone impegnate nelle realtà sociali, le tradizioni, la cultura e le trasformazioni che la città ha avuto nel corso dei secoli fino ai giorni nostri, alla riscoperta del suo ruolo di capitale d'Europa e del Mediterraneo.

Sardegna. Per conoscere e sperimentare le tradizioni artigianali locali, sostenendo il progetto di autosviluppo di un gruppo di donne che fa fronte ai problemi di occupazione attraverso la creazione della rete di ospitalità in famiglia.

Sicilia. Un mondo ricco di tradizioni, profumi, sapori, suoni e paesaggi da scoprire insieme all'associazione Artemisia, da anni impegnata nella promozione del turismo naturalistico e culturale, e nella ricerca per una fruizione sostenibile del territorio.

dovranno versare a uno dei progetti visitati; la scelta viene effettuata di comune accordo alla fine del viaggio, con la coscienza che pochi euro per noi saranno un'importante risorsa per i piccoli produttori o per le missioni incontrate.

Al rientro il gruppo si riunirà per una verifica, ma anche per ritrovarsi, spesso ormai amici, alla luce delle forti esperienze vissute, non tutte semplici forse, da ri-condividere tra una foto e l'altra.

OLTRE IL VIAGGIO

Il turismo responsabile è una delle espressioni di una possibilità che vogliamo e possiamo darci, quella di uno sviluppo sostenibile per tutti. È un processo guidato, che prevede la gestione globale delle risorse per assicurarne una redditività diffusa, consentendo la tutela del nostro capitale naturale e culturale di esseri umani.

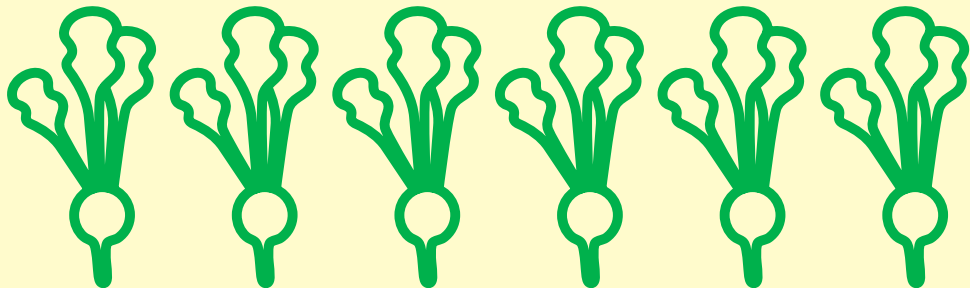
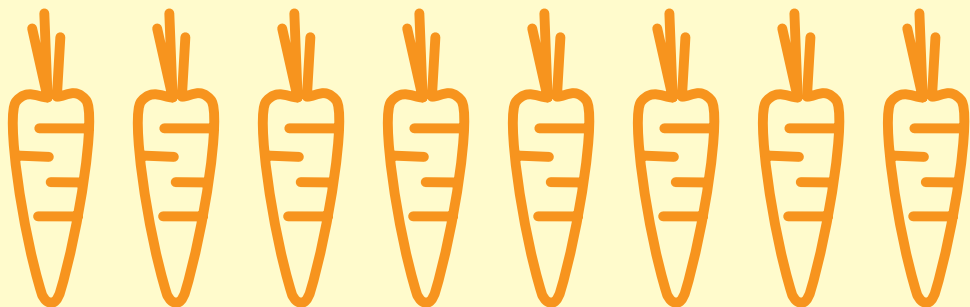
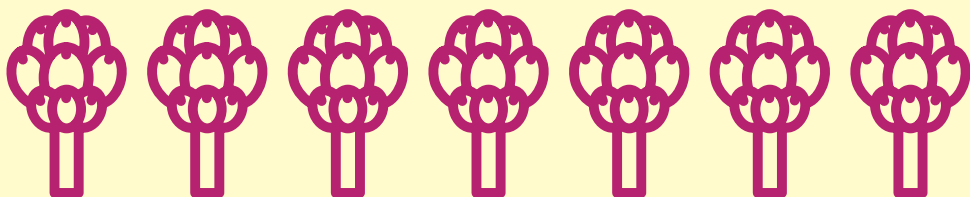
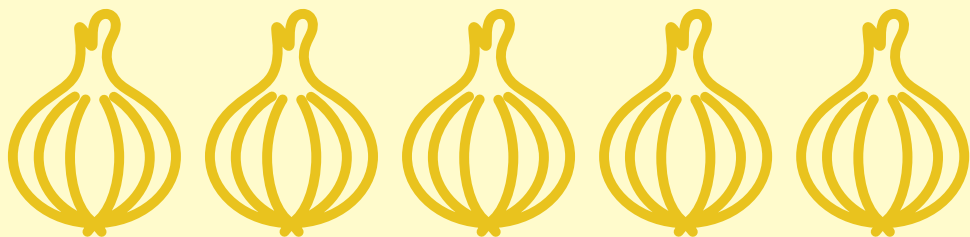
Lo sviluppo di questo genere di turismo rappresenta una grande potenzialità per

molti Paesi del Sud del mondo sia in campo strettamente economico, attraverso la crescita dell'occupazione locale e l'introito di valute forti, sia in campo sociale, attraverso la valorizzazione delle risorse ambientali, umane e culturali, che lo sviluppo di altri settori produttivi non consente.

Viaggi e Miraggi, cooperativa sociale Onlus, nasce a Treviso nel 2000. Lavora in collaborazione con le comunità locali e con gli investitori per l'affermazione di un turismo programmato, giusto ed equo per le comunità ospiti, rispettoso del patrimonio turistico e dell'ambiente naturale, sostenibile nel lungo periodo. Viaggi e Miraggi organizza viaggi all'estero e in Italia. Propone inoltre, a livello associativo, attività di sensibilizzazione nelle scuole e negli Enti pubblici e serate divulgative.

Viaggi e Miraggi, via Montello 4 - 31100 Treviso
Tel/fax 0422 304242 www.viaggiemiraggi.org

Errata corrige: in OGM di Valore Alimentare n. 6, il titolo del paragrafo "Brevetti e agricoltori" ha preso il posto del successivo "I rischi per l'ambiente", e viceversa. Ce ne scusiamo con i lettori.



LA VERDURA NELLA NUTRIZIONE DEL BAMBINO

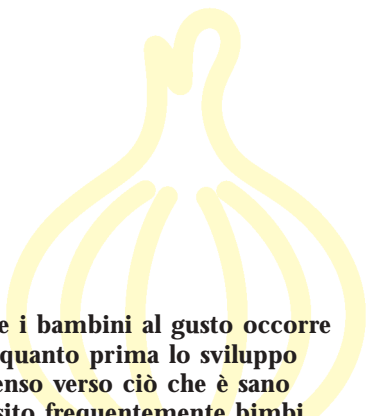
di Sergio Maria Francardo

Nell'educare i bambini al gusto occorre indirizzare quanto prima lo sviluppo di questo senso verso ciò che è sano e giusto. Visito frequentemente bimbi che, a detta dei genitori, rifiutano ogni tipo di verdura. Sono fermamente convinto che si tratti di un grave errore pedagogico; infatti quando chiedo loro se i figli rifiutano anche le patate fritte, mi sento rispondere che quella è l'unica verdura che accettano.

La sorgente primaria di energia utilizzata da tutte le forme di vita terrestre è la radiazione solare. Le piante, tramite la fotosintesi, fanno il miracolo di trasformare la luce in sostanza vivente, consentendo la vita sulla terra. Le piante sono avidi di anidride carbonica, che trasformano in ossigeno durante le ore diurne; questo processo è indispensabile per l'organismo umano. L'uomo non prende dalla pianta solo l'ossigeno che essa libera,

ma ha bisogno di nutrirsi di tutta la pianta. La pianta è composta di radici, foglie, fiori e frutti. Per il bambino sono importanti le **verdure a radice**. Esse estraggono dal terreno i sali minerali che sono fondamentali per lo sviluppo della testa. Si pensi al bimbo nel corpo della madre: in pratica è quasi sola testa. Dalla testa partono le forze minerali (carbonato di calcio, fosfato di calcio, ecc.) che compenetrano l'organismo e lo rendono solido. Dopo la nascita la testa diviene più solida e riesce a dare al corpo le forze che permettono di formare le parti solide fino alle ossa, denti, unghie, capelli.

Occorrono le radici per alimentare la testa. Un sintomo di debolezza nel processo di ossificazione e conformazione che parte dal capo del bambino è la facilità ad essere soggetto ai vermi intestinali. I vermi possono svilupparsi nell'intestino quando il processo della testa non riesce ad agire nel resto del corpo. La migliore soluzione è nutrire per un certo periodo il bambino con le carote, non in



modo esclusivo, ma facendo sì che assuma carote almeno una volta al dì. Si tratta di una pianta che ha sviluppato soprattutto la radice, ricca di sali minerali. Per la sua completezza è la verdura ideale per il bambino: in una radice, la presenza del colore indica l'aspetto del frutto e il sapore dolce fa pensare al fiore.

La patata, al contrario, non è una vera radice ma un tubero, una parte della pianta a metà tra radice e fusto. Infatti non contiene abbastanza sali minerali come la carota, contiene invece molti carboidrati (zuccheri); è un alimento che può essere dato raramente, cucinato in modo delicato. La patata appartiene alla famiglia delle solanacee che comprende anche peperoni, melanzane e pomodori. Si tratta di una famiglia di piante che porta un principio velenoso. Nella patata questo viene spinto nel frutto; persino le parti commestibili delle solanacee contengono un leggero veleno, la solanina. Sono alimenti da usare con parsimonia nella stagione calda.

Altre sane radici sono la barbabietola, la scorzonera. Quando il bambino è un po' più grande si possono usare la sana rapa rossa, una radice che porta colore e sapore, il ravanello, la cipolla.

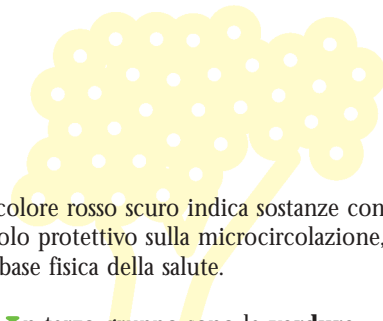
Un secondo gruppo sono le **verdure a foglia e a gambo** (stelo). La cicoria, il cavolo rapa, le insalate (qualche foglia di lattuga nel passato di verdura è utile nei bimbi sempre in movimento), i finocchi e le verdure a gambo come le zucchine, utili nel piccolo bimbo per le sue proprietà diuretiche, lassative e disinfiammanti del tratto intestinale. Ottimi sono i cavoli, verdura umile e salutare, in particolare il cavolo rosso da mangiare in insalata:

il colore rosso scuro indica sostanze con un ruolo protettivo sulla microcircolazione, la base fisica della salute.

Un terzo gruppo sono le **verdure a infiorescenza** come i cavolfiori, i broccoli, i carciofi, i cavolini di Bruxelles. Infine le **verdure a frutto** più utili sono la zucca, il frutto più grande che esista, il cetriolo, le zucchine.

Le verdure sono una fonte basilare di fibra alimentare, e il complesso di sostanze presenti nelle pareti dei vegetali è strumento di prevenzione di numerose patologie degenerative. Le verdure forniscono inoltre i sali minerali alla base della vita e della crescita. L'unilateralità nel consumo di verdure unita ad una coltivazione "chimica" sono alla base delle crescenti intolleranze alimentari. Senza nutrirci di verdura non possiamo sviluppare **l'immunocompetenza alimentare**, la cultura del nostro sistema immunitario che, nell'afferrare e comprendere le differenze tra le piante, potenzia le proprie capacità. La biologia chiama biodiversità la ricchezza genetica delle varie specie viventi sulla terra, entro l'uomo essa diventa **individualità**, la base fisiologica che rende possibile la libertà.

Sergio Maria Francardo, medico, è membro del Comitato Tecnico Scientifico di Medicina Complementare della Regione Lombardia. Ultima opera pubblicata: "Medicina Antroposofica familiare. Riconoscere ed affrontare le malattie più comuni", Edilibri. Tutto quello che vorreste sapere sulla Medicina antroposofica e che non avete il tempo di chiedere al vostro medico.



ASPARAGI E FRAGOLE, DONI DI PRIMAVERA

di Filippo Zaccaria

ASPARAGI *Asparagus officinalis*

La parte commestibile dell'asparago è fornita dai turioni, che sono i giovani germogli dei fusti. Gli asparagi coltivati derivano dalla forma spontanea tuttora reperibile in natura e ampiamente diffusa nei luoghi sabbiosi, nei boschi e lungo i fiumi nell'Europa centro meridionale, nell'Asia occidentale e centrale, nell'Africa settentrionale.

L'asparago è una della verdure di cui abbiamo testimonianza storica da più lungo tempo. Si crede di averne trovato documentato l'uso nell'antico Egitto. Sicuramente lo usarono i greci e i romani e nel 200 a.C. Catone il censore illustrava, nella sua opera (De Re Rustica), le tecniche di coltivazione con modalità non troppo diverse da quelle di oggi. La coltivazione dell'asparago sembra sparire nel medioevo, tranne che presso gli arabi, per riprendere a diffondersi in Europa intorno al XV° secolo.

Gli usi culinari dell'asparago sono svariati: per preparare minestre o risotti, in frittata o lessati (tenendoli legati a mazzo nella pentola, con le punte sporgenti dall'acqua e conditi con burro o parmigiano, o olio e limone). Osannato nei ristoranti, è proposto frequentemente nei menù non solo perché è costoso e considerato un cibo "di lusso", ma anche perché è facilissimo da preparare, però abbastanza povero di sostanze utili. Presenta il 3,6 % di proteine, il 3,3 % di carboidrati, lo 0,2 % di grassi, il 2 % di fibre con 29 kcal per 100 g di prodotto. L'asparago contiene ferro, calcio, fosforo, vitamina A, vitamina C e quelle del gruppo B, ma anche sostanze come l'acido ossalico, che lo rendono potenzialmente dannoso per chi soffre di malattie renali e del ricambio. Ha proprietà diuretiche, depurative, dimagranti.

FRAGOLE *Fragaria vesca*

Pianta di origine incerta, spontanea nel sottobosco delle zone temperate. La sperimentazione è riuscita a proporci un ibrido dall'incrocio fra due piante americane, la *Fragaria chiloensis* e *Fragaria virginia*.

Il frutto risultante, attraente e magnifico, è diverso dal frutto del bosco, molto più aromatico e fragrante, dalle spiccate proprietà. La fragolina è un frutto acidulo e poco zuccherino, ricco di calcio e vitamina C, interessante per le tracce di acidi che contiene, acido malico (0,11 mg), acido citrico (0,67 mg), acido tartarico (1,37 mg) e tracce preziose di acido chinico e acido salicilico (1 mg), che ne fanno una sorta di "aspirina" naturale.

Utile nella gotta e per rafforzare immunità e meccanismi di autodifesa. Il succo di fragola distrugge *in vitro* alcuni virus e microrganismi patogeni. Indirettamente è anticancro, in quanto può impedire nello stomaco la formazione delle nitrosammine. I polifenoli che contiene hanno azione antiossidante.

Ipotensiva, diuretica e lassativa è raccomandata nei casi di artrite, reumatismi, arteriosclerosi, calcoli renali, malattie del fegato. Può essere consumata dai diabetici, lo zucchero che contiene è per lo più fruttosio. Raramente può procurare reazioni allergiche. In questi casi è necessario rinunciare al suo consumo. È controindicata, comunque, nell'ulcera gastroduodenale e nelle enterocoliti.