



il Quotidiano *della Basilicata*



Anno 9. n.77 € 1.00 www.ilquotidianodellabasilicata.it Sabato 27 marzo 2010

Direzione e Redazioni: POTENZA, via Nazario Sauro 102, cap 85100, tel. 0971-69309, fax 0971-601064; MATERA, Piazza Mulino 15, cap 75100, tel. 0835-256440, fax 0835-256466

ESEDRA organizzazione di produttori ortofruttili e agrumari.
COMPENSORIO PRODUTTIVO BASILICATA E PUGLIA CON 60 SOCI PRODUTTORI
Riconosciuta dalla regione Basilicata il 6 ottobre 2000 quale Organizzazione di Produttori.
CODICE MINISTERIALE IT 166 AZIENDA CERTIFICATA ISO 9001:2000 CERTIFICAZIONE DI PROCESSO E DI PRODOTTO
ADOTTA IL PROTOCOLLO GLOBALGAP IN OPZIONE 2.
Produzioni sociali: vive da tavola apitene e non, gruppo agrumi, ortaggi, frutta estiva
REALIZZA PROGRAMMI OPERATIVI IN OTTEMPERANZA AL REGOLAMENTO CE 2200/96.
Realizza azioni rivolte alla produzione, alla riduzione dei costi, alla promozione delle produzioni, alla difesa dell'ambiente.
ADERISCE ALLA U.N.A.PRO.A. SCARL



FINOCCHIO (*Foeniculum Vulgare*)

Il Finocchio è una pianta erbacea, spontanea, perenne o biennale. Il finocchio è originario dell'Asia Minore e delle regioni mediterranee, è oggi diffuso in tutte le zone temperate. La Basilicata è tra le regioni d'Italia dove maggiormente si produce il finocchio.
Il Finocchio . . . per la Salute: Il finocchio è uno degli ortaggi meno calorici essendo sprovvisto di lipidi e amido, è ricco di acqua e contiene oli essenziali che lo rendono molto diuretico e digestivo, inoltre gode di azione antifermentativa, antispasmodica e carminativa (combatte l'accumulo dei gas intestinali). Il decotto dei semi di finocchio è un eccellente rimedio contro gli occhi arrossati.
Il Finocchio . . . in cucina: Il finocchio può consumarsi crudo, in insalata, pinzimonio o lessato (in questo caso è consigliabile farlo cuocere in acqua e succo di limone evitando di farlo annerire); oppure fritto, alla parmigiana. I semi di finocchio si accompagnano bene a tutte le carni grasse (maiale), pesce, salumi e formaggi. I semi si usano inoltre per aromatizzare l'acqua in cui si lessano le castagne, per profumare le olive nere o i fichi secchi.
Curiosità: Il forte sapore del finocchio selvatico, simile a quello dell'anice, in tempi antichi veniva utilizzato per coprire eventuali sapori indesiderati durante la preparazione di pietanze, da questo deriva il modo di dire "finocchiare"



FRAGOLA (*Fragaria vesca*)

Le fragole sono un ottimo esempio di superfrutto. Sono ricche di nutrienti, ma hanno anche un basso contenuto di zuccheri e solo 50 calorie a porzione (circa 8 fragole in media). E con un così basso contenuto calorico e di zuccheri sono un gradito supplemento alimentare per tutti coloro che vogliono apparire in forma e sentirsi bene tutto l'anno - non solo in estate! Le fragole contengono diverse sostanze nutritive, tra cui la vitamina C, l'acido folico, le fibre e il potassio. Esistono molti di studi che misurano i benefici per la salute delle sostanze nutrizionali che si trovano nelle fragole. Il potassio aiuta a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e combatte l'ictus. Le fibre aiutano a controllare il peso e combattono la stitichezza. La vitamina C aiuta a riparare i danni dell'organismo ed è un importante nutriente per l'efficienza del sistema immunitario, particolarmente importante durante la stagione fredda. L'acido folico è una vitamina del gruppo B che previene alcuni difetti di nascita e aiuta a controllare il processo infiammatorio associato con le malattie cardiache. I nutrienti vegetali che si trovano nelle fragole, in particolare i polifenoli, hanno capacità antiossidanti che possono ridurre le infiammazioni e lo stress ossidativo. Questi due processi nocivi sono stati collegati alle problematiche più importanti per la nostra salute, compresi il cancro, le malattie cardiovascolari e neurologiche, l'artrite, l'obesità, il diabete, le malattie autoimmuni e quelle polmonari. Alcuni superfrutti sono disponibili freschi solo in alcuni periodi dell'anno - o praticamente mai - e perciò non sono poi così super. Poiché invece le fragole vengono coltivate tutto l'anno, le potete trovare fresche o congelate nel vostro negozio di alimentari locale ogni volta che volete. Le fragole sono le numero uno nella classifica dei frutti preferiti dai bambini, a anche gli adulti le amano. Sono versatili come ingrediente nelle insalate, nelle zuppe, nei dolci e nei piatti salati. E la cosa migliore è che sono deliziose da gustare anche da sole.



O.P. ESEDRA Spc. Cons. a r.l. - S.P. Destra Basento - C.da San Teodoro 75020 Marconia di Pisticii (Mt) -info@opesedra.org www.esedranet.eu www.opesedra.org