

Superfood per un italiano su 4, quelli veri sono in campagna

Un italiano su quattro (25%) ha acquistato almeno qualche volta durante l'anno i superfood, cioè i prodotti alimentari ai quali vengono associati specifiche proprietà salutistiche, con l'Italia che può offrire una valida alternativa ai prodotti esotici come dimostra la prima esposizione dei supercibi della nonna, dalle carote viola alla patata turchesa, dalla roveja di Cascia alla pompia fino ai fagioli del purgatorio. E' quanto emerge dall'indagine Coldiretti/Ixe' presentata in occasione dell'incontro su "Le vacanze tra cibo e cultura con i superfood della nonna" nell'anno dedicato dall'Onu al turismo sostenibile.

Sul territorio nazionale ci sono ben 40mila aziende agricole impegnate nel custodire semi o piante a rischio di estinzione. Un patrimonio del Made in Italy che in modo del tutto naturale aiuta il benessere e l'ambiente e risponde alla domanda del wellness a tavola, che si sposta dal supermercato alle vacanze. Dagli elisir di lunga vita agli antistress, dagli afrodisiaci agli energizzanti fino a quelli che aiutano la dieta, combattono il colesterolo o le intolleranze i superfood della nonna rispondono a tutti i gusti e alle diverse necessità mentre i più conosciuti curcuma, fagioli azuchi o zenzero sono in gran parte provenienti da Paesi come India e Cina che si trovano ai vertici mondiali per i rischi di contaminazione e l'insicurezza alimentare.

"In Italia è nata con Campagna Amica la più vasta rete di aziende agricole e mercati di vendita a chilometri zero che ha offerto opportunità economiche agli allevatori e ai coltivatori di varietà e razze a rischio di estinzione che altrimenti non sarebbero mai sopravvissute alle regole delle moderne forme di distribuzione", ha affermato il presidente della Coldiretti Roberto Moncalvo nel sottolineare che "i superfood della nonna sono tornati sulle tavole degli italiani grazie all'impegno degli agricoltori che li hanno salvati dal rischio di estinzione e alla domanda dei consumatori per le sorprendenti proprietà salutistiche e nutrizionali".

Le carote viola di Polignano sono considerate un vero e proprio elisir di lunga vita anche grazie alle elevate quantità di polifenoli, flavonoidi e antocianine dal potere antiossidante, mentre il barattiere, antica varietà di cetriolo pugliese, è l'ideale per chi è a dieta, poiché assicura un elevato contenuto in potassio e basso di zuccheri e sodio. Per chi, invece, è a caccia di "aiutini" tra le lenzuola in Calabria si coltiva il peperoncino di Diamante dalle note proprietà afrodisiache. La cipolla rossa di Cavasso Nuovo, dal Veneto, è, invece, un toccasana contro lo stress e l'ipertensione a causa di una vita sempre più frenetica, ma aiuta anche a ridurre il colesterolo.

E per chi ha il fegato ingrossato da dispiaceri e rabbia c'è pure la carota bianca piemontese che ha un effetto benefico in quanto regola la produzione di bile. In Sardegna è stata recuperata la pompia, sorta di cedro dalla buccia spessa e ruvida usata - spiega la Coldiretti - nella preparazione di dolci e liquori, ma dal quale si ricavano anche oli essenziali che curano tosse e raffreddore e aiutano anche l'intestino. Per chi soffre di celiachia dalla Lombardia arriva il mais corvino dal colore nero-violaceo, che è senza glutine, oltre che ricco di antocianine, molto

In Campania si trova poi il pomodorino del piennolo una varietà antica di pomodoro che sapientemente intrecciato e lasciato all'aria aperta ha la capacità di resistere per un intero anno mantenendo inalterate le sue straordinarie caratteristiche organolettiche. La patata turchesa in Abruzzo invece possiede interessanti proprietà antitumorali e contro l'invecchiamento grazie soprattutto ad alcune sostanze presenti nella buccia. In Friuli Venezia Giulia sboccia la rosa di Gorizia che non è un fiore, ma di una varietà pregiata di radicchio rosso che aiuta a depurare l'organismo per chi ha esagerato un po' a tavola, oltre a essere ricca di ferro, calcio, antiossidanti, acido folico e vitamine.

La melanzana rossa è tornata a essere coltivata in Basilicata grazie all'impegno degli agricoltori e ciò ha rappresentato una fortuna per i consumatori poiché questo tipo di ortaggio vanta tra le proprietà principali, quella antiossidante, utile per contrastare l'invecchiamento cellulare, oltre a ridurre il colesterolo. Dalle Marche – prosegue la Coldiretti - arrivano le visciole, varietà selvatiche di ciliegia che una volta crescevano spontaneamente nelle campagne. I contadini le coglievano e le facevano seccare al sole per poi consumarle durante il lavoro nei campi per le loro proprietà rinvigorenti.

La roveja di Cascia, coltivata dagli agricoltori umbri terremotati, è un legume antico con alto contenuto di proteine e pochi grassi, dunque adatto a chi deve perdere peso. Si deve agli agricoltori dell'Emilia Romagna il recupero del carciofo moretto di Brisighella, noto già nell'antichità per la sua ricchezza di ferro, il basso contenuto di zuccheri e le proprietà lassative, oltre che per la preparazione di decotti e amari. In Sicilia la fava di Leonforte era coltivata nell'antichità per migliorare la qualità dei terreni a grano e assicurare un alimento ricco di proteine e sali minerali che poteva essere seccato e conservato a lungo.

Nel Lazio si producono i fagioli del Purgatorio dalle ottime proprietà nutrizionali. Ma ci sono anche i prodotti della biodiversità che garantiscono un alto livello di... gusto. E' ligure il chinotto, che può essere preparato in vari modi: sciroppato, candito, al liquore, in elisir, come marmellata e come mostarda. Ottimo il puzzone di Moena, formaggio dall'aroma inconfondibile del Trentino Alto Adige, così come la tintilia, antico vitigno del Molise, e la motzetta, strisce di carne essiccata della Valle d'Aosta.