



TESTATA: **Il Resto del Carlino - Bologna**

GIORNO: 28 Dicembre 2012

PAGINA: 15

rassegna stampa

DALLE FILIPPINE UNA TRADIZIONE DI SALUTE

Dodici frutti per Capodanno

***SONO** tante le tradizioni del Capodanno, ogni regione e paese ha le proprie, perciò perché cercarne altre in Paesi stranieri? In realtà in questo periodo di abbuffate, quando tra tortellini, zamponi, fritti e dolci dimentichiamo qualunque raccomandazione nutrizionale, c'è un buon motivo per copiare una tradizione delle Filippine. Durante la cena di mezzanotte che prepara all'arrivo del nuovo anno vanno consumati 12 diversi tipi di frutta, uno per ciascun mese: l'importante è che la frutta sia della forma più rotonda possibile, segno di perfezione e quindi propiziatoria di prosperità per il relativo mese.*

Cominciamo con la frutta di stagione: quindi agrumi e kiwi, ricchi di vitamina C, mele e cachi, che con le loro fibre favoriscono il buon funzionamento dell'intestino, pere, ricche di

*minerali e zuccheri semplici, e uva, energetica e disintossicante. Siamo già a metà dell'opera e, per rimanere nei confini nazionali, possiamo aggiungere la frutta secca a guscio – noci, mandorle, pistacchi – ricca dei benefici grassi polinsaturi, tra cui gli ormai famosi omega3, di vitamine, sali minerali e proteine. Per concludere la carrellata non è necessario arrivare alle costose fragole, ciliegie, meloni o angurie raccolti dall'altra parte del mondo, ma basta aggiungere banana, ananas e mango, frutti esotici che ormai fanno parte della nostra dieta. E per far diventare la nostra spesa un momento di solidarietà, possiamo acquistare quelli con il marchio **Fairtrade**, che garantisce la produzione e l'acquisto secondo i criteri del commercio equosolidale.*

a cura di Agen.Ter.