Influenza: la spesa made in Piemonte per combattere i malanni di stagione

Aumentare le calorie consumate, iniziando la mattina con latte, miele o marmellata e portando poi a tavola soprattutto zuppe, verdure, legumi e frutta, aiuta a rafforzare, con l'apporto di vitamine, le difese immunitarie dal rischio dell'insorgenza dell'influenza favorita dal freddo gelido.

E' quanto consiglia la Coldiretti che ha elaborato la dieta antigelo per affrontare il brusco aumento dei casi di influenza con circa 374.000 casi nella seconda settimana che fanno salire quasi i 2,268 milioni il conto totale degli ammalati dall'inizio della sorveglianza.

Un aiuto a combattere i malanni di stagione arriva dai prodotti Made in Piemonte: un antico rimedio, tutt'ora valido, è quello di preparare latte e miele di castagno, particolarmente prodotto nella fascia pedemontana piemontese, utile contro la tosse, il mal di gola e l'abbassamento della voce.

Questo miele, infatti, abbinando il potere lenitivo del fruttosio in esso contenuto ad infusi di erbe, sprigiona il suo potere antinfiammatorio ed antibatterico che può curare la raucedine efficacemente.

I kiwi, di cui il Piemonte ha un importante polo produttivo che abbraccia soprattutto le province di Cuneo, Torino e Vercelli per una superficie totale di quasi 5 mila ettari e una produzione di oltre 100 mila tonnellate all'anno, sono particolarmente indicati perché ricchi di vitamina C e sali minerali per cui hanno un effetto benefico contro i radicali liberi che annientano l'organismo e che sono prodotti in grande quantità nel periodo invernale.

Inoltre, per una dieta leggera senza affaticare l’organismo a digerire cibi complessi, è particolarmente indicato il riso di cui il Piemonte è la regione italiana con i numeri maggiori a livello produttivo contando 117 mila ettari, 8 milioni di quintali di produzione e oltre 2000 aziende.

E’ ottimo da consumare semplicemente bollito, mentre all’inizio del Novecento era molto frequente l’uso di somministrare a malati e convalescenti l’acqua di riso, preparata facendo macerare per tre ore in mezzo litro d’acqua un pugno di chicchi, da far poi bollire un’ora prima di venire filtrata e bevuta.

“Col freddo – spiegano **Roberto Moncalvo** presidente di Coldiretti Piemonte e **Bruno Rivarossa** Delegato Confederale – il rischio è che ora ci sia un repentino innalzamento dei prezzi al dettaglio di frutta e verdura oltre al fatto che lo sbalzo termico improvviso ha, inevitabilmente, un impatto anche sull’aumento dei costi di riscaldamento delle produzioni in serra. Consigliamo – concludono Moncalvo e Rivarossa – di fare la spesa anti influenza presso i mercati di Campagna Amica, diffusi in tutte le province piemontesi, per aver la sicurezza di acquistare prodotti freschi e genuini, di cui è possibile tracciare la provenienza”.