

Alle spalle di Cornigliano

Coronata: antica terra da vino



Da piazza Massena si sale agevolmente sulla collina di Coronata e, in poco tempo, ci si allontana dai rumori e dal traffico della città per ritrovarsi in un borgo che conserva ancora intatta l'atmosfera di un tempo.

Meritano una visita il suo Santuario, in gran parte ricostruito dopo i bombardamenti del 1944, celebre nella tradizione popolare per le settecentesche statue del Paciugo e della Paciuga, e il suo Oratorio dell'Assunta, esempio riuscito di barocchetto genovese.

Coronata, però, deve la sua notorietà soprattutto al pregiato vino bianco, di cui si hanno già notizie dal 1500. Oggi, i vigneti rimasti sono ormai pochi ma si produce ancora qualche bottiglia. La caratteristica più tipica del bianco di Coronata è ancora il suo sentore di zolfo: in origine, forse, si trattava di un difetto, dovuto all'eccesso di verderame, che ormai è diventato una caratteristica del prodotto. Leggende metropolitane vogliono che lo zolfo provenisse dai fumi delle vicine acciaierie... e non è un'ipotesi incredibile. Oggi, il modo migliore per gustarne un bicchiere è in una delle tante osterie sparpagliate nelle colline dell'entroterra, magari accompagnandolo con un piatto di fave e salame!

S.G.

Cacao, che meraviglia!

In estate... niente di meglio di un buon gelato al cioccolato

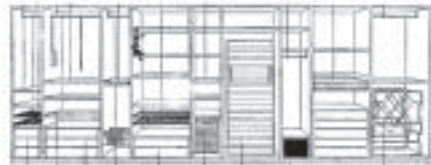
D'estate nulla di meglio di un buon gelato, magari al cioccolato o nutella, o stracciatella...con quei pezzettini marroncini del cacao, e che già appetiscono al solo vederli. E ben venga un po' di cioccolato, visto che anche i dietologi lo consigliano: un pezzettino al giorno, come elemento benefico sul tono dell'umore e del corpo, sulla pressione bassa e quindi sulla fatica, perfino sul diabete. Il cacao, materia prima per avere il cioccolato, è di per sé amaro; proviene dal Messico, dove era usato come moneta e, considerato i molteplici effetti popolarmente riconosciuti dopo aver imparato a tostarla, definita 'bevanda degli dei'.

Contiene svariate sostanze che interferiscono nel nostro metabolismo. In positivo, la presenza del triptofano, precursore della serotonina sostanza ben conosciuta dagli ansiosi e depressi perché a loro carente; della caffeina e teobromina, noti alcaloidi tonificanti della psiche e cardiocircolatorio seppur nocive ai cani; dei polifenoli, sostanze antiossidanti, le quali, è stato ufficialmente riconosciuto sono le naturali difese contro i radicali liberi, imputati del logoramento degli organi e del loro invecchiamento.

Come tutte le medaglie, ha la controfaccia, non tanto per il cacao di per sé ma per quello che ci aggiungono, ipercalorici: soprattutto lo zucchero ed i grassi: se si ha diabete (da usare quello amaro) o si è in iperlipemia, o in sovrappeso e quindi a dieta (cento grammi del tipo al latte portano oltre 500 calorie); o infine se si ha l'apparato digerente in disordine; o se si è allergici: possibili reazioni di comune orticaria a chi non tollera o i neonati che non hanno tutte le difese. Contiene anche l'acido ossalico, non indicato in chi soffre di calcoli renali; ed il glutine (i celiaci cerchino in commercio quello privo). Come in tutte le cose della vita, tutto dipende dalla quantità.

Ezio Baglini

L'ARMADIERIA®



tutto quello che vuoi da un armadio

Via F. Anzani 63 r. 16151 Genova Sampierdarena

Telef. 010.41.49.18 www.armadiera.com - info@armadiera.it

Riscopri il sapore di un tempo,
mangia sano, gusta la genuinità
e premia la nostra esperienza

Via Dottesio 57-59 r.
Ge-Sampierdarena
tel. 010.463210



Per una alimentazione sana e saporita, la macelleria Pinto da anni propone la carne equina per la sua alta digeribilità, il basso contenuto di grassi e la ricchezza di ferro e proteine. Ottima la carne salada equina, la bresaola e la mortadella d'asina

Compro ORO Pago contanti



MASSIME VALUTAZIONI Portaci l'ORO che non usi

Catene, orologi, collane, anelli, bracciali, medaglie,
... o qualsiasi oggetto d'oro. Li venderemo per te.

Genova

via Cornigliano, 18-20
tel. 010 6511501
di fronte a piazza Massena

il Borio Pastai

di Via Giovanetti

SAMPIERDARENA
Via Giovanetti, 84
TEL. 010 412715

Siamo aperti tutto il mese
di Agosto