

**FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA**

# L'alimentazione giusta: la scuola è in campo

**MENTRE** i ragazzini delle scuole medie giravano fra i banchi del mercato, toccavano e assaggiavano frutti e ortaggi, e si riunivano in una sala del Caab, attrezzata come fosse una fattoria didattica, gli alunni della II<sup>a</sup> delle scuole elementari Don Milani, della Ponticella di San Lazzaro, accoglievano la visita di un nonno (agronomo) che li intratteneva sulle immagini fondamentali della storia dell'agricoltura e sui frutti dell'agricoltura stessa. Guidati da una maestra che li aveva preparati, sono stati rapiti nell'osservare i graffiti risalenti a settemila anni fa, che mostravano come l'uomo arasse il terreno servendosi di trazione animale e di un aratro a chiodo, di legno, esattamente come veniva rappresentato, quattromila anni dopo, in un'immagine rinvenuta in una piramide, dove l'agricoltore, aiutato da una donna, lavorava il terreno con gli stessi strumenti.

**LA STESSA** cosa accadeva in epoca romana, e poi attorno all'anno mille, nel Medioevo; e ancora negli anni Cinquanta del secolo scorso, come riportato in una foto che mostra la preparazione di un campo per la semina delle patate sul nostro Appennino; e, per finire, come in certe zone del Perù, dove per arretratezza economica, ma anche per credenze religiose, la terra, ancora oggi, viene lavorata esclusivamente con

strumenti di legno e con trazione animale.

**DOPO** la spiegazione del significato della piramide alimentare, che vede alla base messaggi quali attività fisica, convivialità, stagionalità, produzioni locali, bere acqua, consumare frutta e ortaggi fino a 5 volte al giorno nei colori del rosso, arancione, verde, viola e bianco, le domande: «Perché le falci di oggi sono come quelle degli antichi egizi?». «Gli animali erano buoi o cavalli?». «Si vedono sempre delle donne che lavorano assieme agli uomini, anche loro erano impegnate nei lavori agricoli?». «È vero che

una mietitrebbia moderna fa il lavoro di 50 persone?». «Se mangiamo frutta possiamo sempre giocare a pallone?».

**QUESTI** bimbi sono fantastici nella loro ingenuità ma anche nella loro curiosità, una curiosità che non va delusa, e non è facile interpretare correttamente il senso di una domanda, che può essere complessa quanto complesse sono le informazioni che in pochi minuti riescono a incamerare nei loro cervelli. Stare novanta minuti con loro si impara a comunicare con soggetti che ti sorprendono per i loro tanti 'perché', cui noi a volte non sappiamo, non vogliamo, o non abbiamo il tempo di rispondere; e qui sta il vero peccato che noi adulti non dobbiamo commettere.

## I 'prodotti del venerdì'

- I PRODOTTI del venerdì** (prezzi consigliati al dettaglio in euro al chilo).
- Cipolle bianche tonde 1,60 / 1,90
  - Cavolfiori pezz. media 1,90 / 2,20
  - Lattuga Cappuccia 2,00 / 2,30
  - Patate 1,40 / 1,60
  - Pomodori rossi a grappolo 2,20 / 2,50
  - Scarole Imbiancate 2,70 / 2,90
  - Arance Tarocco pezz. '6/7' media 1,80 / 2,00
  - Pere Conference pezz. media 2,00 / 2,20
  - Finocchi pezz. media 2,50 / 2,80
  - Mele Fuji di pianura pezz. media 1,90 / 2,30
  - Fragole 2,50 / 2,80
  - Zucchine verdi scure 1,60 / 1,90.

## CONTRO LA CRISI ACCORDO CON LA CONFARTIGIANATO

# Dalla cena alla visita specialistica l'Amica Card fa risparmiare il 50%

**CONFARTIGIANATO** Bologna e Amica Card hanno avviato un'importante collaborazione per sostenere le imprese aderenti di città e provincia: tutti i 4.000 associati potranno risparmiare fino al 50% in oltre 50.000 strutture o attività commerciali che hanno aderito al network in tutta Italia. Con Amica Card si risparmia in oltre 450 strutture convenzionate del Bolognese, dalla cena - ad esempio nei ristoranti *Da Sandro al Navile*, *Villa Aretusi*, *Old Wild West* - alla visita medica specialistica (oltre 110 studi medici); dalle vacanze estive e weekend fuori porta allo shopping in negozi del centro come Superga, Robe di Kappa o Conbipel; da un ingresso alle terme a una consulenza nei 71 studi legali; e tanto altro ancora.

**TUTTE** le imprese aderenti a Confartigianato che volessero entrare nel network offrendo a loro volta prodotti e servizi a tariffe agevolate ai 17.600 tesserati Amica Card a Bologna possono richiedere l'affiliazione accedendo alla sezione 'Hai un'attività?' su

[www.amicacard.it/confartigianatobologna](http://www.amicacard.it/confartigianatobologna). Dal 2011 a oggi sono state emesse oltre 450.000 Amica Card: coloro che l'hanno utilizzata costantemente hanno risparmiato fino a 3.000 euro sulle proprie spese annue.

**PER TUTTI** coloro che non fanno parte di Confartigianato e vogliono usufruire degli sconti basta richiedere la card su [www.amicacard.it](http://www.amicacard.it) e procedere con l'acquisto tramite carta di credito o bonifico. Amica Card sarà recapitata all'indirizzo indicato entro tre giorni dall'ordine. Nel frattempo sarà attiva e utilizzabile da subito in versione digitale. La card costa 40 euro, dura un anno e consente di risparmiare in tutta Italia senza limiti in tutti i punti convenzionati. È possibile provarne le potenzialità scaricando la versione gratuita, disponibile per tre settimane. In alternativa, i titolari di un'attività possono associarsi a Confartigianato Bologna e riceverla gratuitamente. L'elenco completo delle attività convenzionate è presente sul sito [www.amicacard.it](http://www.amicacard.it)



## Bussola Verde

### Orientamento ai consumi

#### IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 6** Asparagi, anche gli asparagi di Altedo e di Mesola si stanno facendo apprezzare grazie alla loro particolare bontà, sono coltivati con sistemi a basso impatto ambientale
- 7** Bietole da costa, le produzioni romagnole, effettuate in coltura protetta, in assenza dei gradi freddi, sono di altissima qualità quanto quelle di provenienza meridionale
- 6** Carote, le zone meridionali, in particolare la Sicilia, con produzioni di alta qualità coltivate nella zona di Ispica su terreni molto sciolti, sono in piena raccolta e forniscono produzioni altamente qualificate
- 7/8** Carciofi, stanno arrivando i carciofini da mettere sotto olio, ma per chi non avesse il tempo o la voglia di lavorare in casa si tenga presente l'ottima qualità dei prodotti lavorati dall'industria conserviera
- 5/6** Cavolfiori, dal meridione d'Italia continuano ad arrivare sui mercati prodotti di ottima qualità a prezzi decisamente popolari
- 5** Cavoli broccoli, i prezzi sono in aumento in ogni caso le migliori produzioni sono quelle meridionale, in particolare pugliesi e calabresi, sono ricchi di vitamine e sali minerali e sono un alimento prezioso per la nostra alimentazione
- 7/8** Cavoli cappucci, sia crudi che cotti hanno le caratteristiche di un integratore alimentare di sali minerali e vitamine
- 6/7** Cicoria Catalogna, dalla Romagna con amore, questo prodotto è altamente salutare, diuretico e purificatore del fegato
- 5/6** Cipolle, sono apparse sul mercato le prime cipolle bianche importate dal Messico e vendute su livelli decisamente elevati
- 6/7** Cipollotti, sono già presenti i dolcissimi di Tropea a prezzi accessibili
- 5/6** Finocchi, i prezzi stanno lentamente aumentando, le migliori produzioni sono quelle romagnole e del centro Italia
- 6/7** Lattughe, sono le produzioni meridionali, pugliesi e campane, oltre a quelle provenienti dalla Spagna (iceberg) ad essere padrone dei mercati, la varietà cappuce e romane sono di ottima qualità
- 5/6** Melanzane, i prezzi sono mediamente elevati, il prodotto siciliano è in aperta concorrenza con quello spagnolo; ovali, lunghe, nere, violette, sul mercato si ritrovano tutti i tipi per tutti i gusti e per i piatti tipici delle diverse zone di produzione
- 6** Patate, le primizie siciliane e pugliesi tendono ad affacciarsi sui mercati e sono sostituite dal prodotto proveniente dal Nord Africa venduto a prezzi mediamente elevati
- 4/5** Peperoni, dalla provincia di Ragusa fino al trapanese, le produzioni siciliane sono in aperta concorrenza con i peperoni provenienti dalla Spagna, in ogni caso la qualità dei nostrani è molto elevata
- 5** Pomodori ciliegini, hanno prezzi medi e medio elevati, in ogni caso gli orticoltori dei territori siciliani continuano a stupirci per le loro produzioni di alta e riconosciuta qualità

#### IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 6** Actinidia o kiwi, il prodotto nazionale è di buona qualità e viene richiesto anche per essere esportato, i prezzi sono su livelli medi e accettabili
- 6** Ananas, si riscontra un lieve rialzo dei prezzi dovuto alle festività Pasquali, in ogni caso i valori rimangono su livelli accettabili, il prodotto ormai è divenuto familiare anche agli amanti del "chilometro zero"
- 6** Arance, grande differenza fra i prezzi delle bionde Washington Navel e delle arance Tarocco pigmentate che ovviamente costano di più assieme a Moro e Sanguinello. Tutte, però ricche di vitamine e sali minerali
- 6/7** Banane, i maggiori e più accaniti consumatori sono gli scolari delle elementari e delle scuole medie, le banane di marca nota costano qualche centesimo in più rispetto alle altre ma la qualità è grossomodo la stessa
- 6/7** Fragole, la nuova varietà "Elisa" assieme alle varietà "Rania", "Cardonga" e "Camarosa" occupano con grande qualità un mercato ancora disattento all'acquisto di questi meravigliosi frutticini
- 7** Limoni, spese volte ci dimentichiamo che possiamo sostituire l'aceto di tipo industriale con il succo benefico di questo prodotto altamente salutare
- 5/6** Mandarini, stiamo andando verso la fine della commercializzazione in quanto la stagionalità non aumenta la qualità e quantità di questo prodotto altamente salutare
- 6/7** Mele di montagna, nonostante i prezzi non siano tanto popolari la qualità è generalmente eccelsa
- 6** Mele di pianura, con le varietà tardive ("Fuji") le produzioni della bassa possono competere tranquillamente con quelle di alta montagna
- 5/6** Pera, le importazioni dal Sud America si presentano su livelli di prezzo decisamente elevati anche a causa del fatto che le varietà nostrane stanno terminando i quantitativi da immettere sul mercato

**LA VOTAZIONE DA 9 A 1 VA INTESA COME LA CLASSICA «PAGELLA SCOLASTICA»**

9-8-7-6 prodotto assolto di cui si consiglia l'acquisto e il consumo

5 prodotto incerto

4-3-2-1 prodotto per il quale si rilevano prezzi ancora superiori ai valori normali

Le valutazioni vengono aggiornate ogni settimana

[www.bussolaverde.it](http://www.bussolaverde.it)

Il coordinatore del comitato **Dr. Roberto Piazza**

**IL COMITATO:** Provincia di Bologna, Comune di Bologna, Camera di Commercio, Azienda USL di Bologna, Facoltà di Agraria dell'Università di Bologna, Ascom, CAAB Mercati, Acmo, Ager, Borsa merci, Coldiretti, Cia, Confagricoltura, Confesercenti, Federconsumatori, Adiconsum, Sos Consumatori, Conad nazionale, Coop Italia, Consorzio AgriBologna, AIAB Associazione Italiana Agricoltura Biologica

## LEGUMI DA NON CONFONDERSI CON I 'PIATTONI' (FAGIOLI)

# Delle taccole non si butta via niente

**TRA I LEGUMI** migliori che si possono comprare in primavera al mercato consigliamo le taccole. Si tratta dei 'piselli mangiatutto', detti anche 'taccoline': baccelli larghi e appiattiti, lunghi circa 10 cm e larghi 3, che si possono consumare interi. Hanno un colore verde chiaro o biancastro, e ora è il momento buono per la raccolta, quando i semi all'interno cominciano a ingrossarsi senza diventare troppo grandi. Le taccole sono note anche come 'mangiatutto' poiché si mangiano con l'intero baccello, in quanto la membrana posta all'interno delle pareti è sottilissima. Proprio questa caratteristica, ovvero che di loro si mangi tutto, moltiplica la loro efficacia, rendendone più che mai valido l'effetto mineralizzante. Più dei piselli, le taccole sono ricche di caroteni, vitamina C e fibra alimentare, contengo-

no buone dosi di vitamina B9 e discrete quantità di ferro. La taccola di cui parliamo è una varietà di pisello ed è ben differente da ciò che spesso al mercato viene identificato con lo stesso nome: le taccole dette 'piattoni', che invece sono una varietà di fagiolo. Tra diverse possibilità, possiamo preparare una padellata di taccole da gustare come piatto unico. Pulite e sbollentate le taccole in acqua salata, scolatele e passatele sotto l'acqua fredda. Tritate quattro scalogni e soffriggeteli, unite le taccole e fate insaporire il tutto per qualche minuto, coprite e continuate la cottura per altri 15 minuti a fuoco basso, bagnando con un po' di brodo vegetale bollente.

**A cura dell'Agenzia territoriale per la sostenibilità alimentare, agro-ambientale ed energetica**