

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA

Nonni e anguria, il duo che fa felici i bambini

IL PROFESSOR Umberto Veronesi, direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia di Milano, si è complimentato per i contenuti di questa pagina, complimenti che divido volentieri con chi collabora alla riuscita di questa iniziativa, per l'opera di diffusione dell'informazione che da oltre dieci anni portiamo ai cittadini, con questi testi di orientamento ai consumi, con la nostra 'pagella', con i nostri voti, con le nostre monografie.

RICEVERE un apprezzamento tanto autorevole al proprio lavoro fa sempre piacere, ci dà l'impulso a fare meglio, a impegnarci di più, a ritenere che la strada percorsa sia quella giusta, così come dovrà essere sempre migliore quella ancora da percorrere. Ma non montiamoci la testa, e, volando sempre basso, così come è il nostro terreno agricolo, in questi giorni ci incontriamo con due prodotti, dei quali uno rappresenta la passione dei buongustai, e l'altro fa letteralmente impazzire i bambini: si tratta dei meloni e delle angurie o cocomeri.

PER I PRIMI, l'accostamento al prosciutto è come il binomio pizza - birra; per le angurie, i bambini non hanno remore nello 'sgrugnare' le fette (come diciamo a Bologna) quando il coltello non si riesce a usare in maniera adeguata. Lo sbagnolamento delle angurie è ovviamente dovuto alla alta percentuale di acqua contenuta nella loro polpa: si supera, infatti, il 95% di acqua contro il 90% dei meloni e più o meno l'85% di molta frutta estiva, quali le ciliegie, le albicocche e le susine.

È BENE sapere che il rosso delle angurie è dovuto a formidabili antiossidanti, quali il licopene e le antocianine, che assieme al primo troviamo anche nelle ciliegie, nei pomodori, nelle fragole, nei lamponi, nei ribes, nelle rape rosse, nei ravanelli e nei peperoni rossi. E occhio a non macchiarsi, tant'è che si consiglia alle mamme di mettere un bel tovagliolo di plastica attorno al collo dei piccoli che affrontano l'anguria, e, ai piccoli, sperando che di tanto in tanto leggano queste poche righe, raccomandiamo di non prendersela se vengono protetti da un tovagliolo... Sarà sempre meglio questo che una sgridata o addirittura il divieto di mangiare la cocomera! Sempre per i più piccini, noi agronomi stiamo cercando di diffondere anche varietà di angurie senza semi e varietà anche molto piccole, dove, tagliate nella parte equatoriale, scavate un po' le semisfere, ci si può mettere un cucchiaino o due di gelato,

sempre per contribuire allo sbagnolamento e alla gioia delle mamme.

PERÒ, scrivendo queste righe, viene in mente un sistema infallibile perché i bambini possano consumare tranquillamente angurie e gelato, con o senza tovagliolo, e il sistema è semplice: della cosa si occupino i nonni, più pazienti, più tolleranti, più disponibili e più disposti a dir sempre di sì, e, a volte, a farsi tiranneggiare dai loro nipotini e farsi sgridare dai loro figli, che rinfacciano regolarmente ai genitori di essere persone diverse rispetto a quando facevano i padri o le madri. E allora? Viva i cinni sporchi di anguria e viva i nonni: i grembiuli li laveremo noi!

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi consigliati al dettaglio in euro al chilo).

Cipollotti di Tropea 2,30 / 2,50

Meloni lisci pezz. media 2,50 / 3,00

Lattuga Cappuccia 1,50 / 2,00

Patate 1,30 / 1,50

Pomodori rossi a grappolo 1,10 / 1,50

Pesche cal. medio AA 2,50 / 3,00

Nettarine cal. medio AA 3,20 / 3,70

Mele Golden pezz. media Tr. A. A. 1,80 / 2,20

Melanzane ovali 1,60 / 2,00

Ciliegie duroni 4,50 / 5,00

Zucchine verdi scure/chiare 1,50 / 2,00.

NON HAI ANCORA IL CLIMATIZZATORE? APPROFITTA DELLE NOSTRE OFFERTE

Mono Split DLX WIFI
9000 BTU € 839 | 12000 BTU € 950

SAMSUNG
Fino al 15 luglio
IN REGALO CON LA GAMMA MONOSPLIT GALAXY mini 2
IN REGALO CON LA GAMMA MULTISPLIT GALAXY Tab 2



OLIMPIA SPLENDID
NUOVI SISTEMI USER FRIENDLY

NOVITA' CLIMATIZZATORI SENZA UNITA' ESTERNA MULTI SPLIT
Viale Sandro Pertini, 15 - Bologna
(Zona Ospedale Maggiore) - Tel. 051.99.10.303

Bussola Verde

PROVINCIA DI BOLOGNA | CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA DI BOLOGNA | CONFCOMMERCIO

Orientamento ai consumi

IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 5/6 Bietole da costa, il prodotto proveniente dalla Romagna e di qualità decisamente superiore
- 6/7 Carote, la qualità delle radici più ecologiche del mondo si mantiene buona e i prezzi sono accessibilissimi
- 6/7 Cavolfiori, i prezzi si sono ridimensionati e l'offerta supera la domanda
- 6/7 Cavoli cappucci, sia crudi che cotti hanno le caratteristiche di un integratore alimentare di sali minerali e vitamine
- 7 Cipolle, bianche, rosse e gialle quelle di Medicina sono sempre di alta qualità
- 6/7 Cipollotti, quelli dolci di Tropea, sono ben presenti a prezzi accessibili
- 5/6 Fagiolini, provengono dal centro Italia e dalla Romagna: sono quelli «senza filo»
- 4/5 Finocchi, terminata la produzione invernale quella estiva deve ancora esprimere le sue potenzialità
- 6/7 Lattughe, si stanno raccogliendo anche le produzioni dell'Emilia Romagna e la varietà «Iceberg» proviene anche da Olanda e Germania
- 7 Melanzane, i prezzi si stanno ridimensionando e l'offerta prevede varietà globose, lunghe, nere e violette
- 6 Patate, dalla Puglia, in particolare da Polignano la qualità è eccellente come del resto le patate novelle provenienti da Cipro
- 5 Peperoni, stanno provenendo anche dall'Italia centrale, la qualità è buona e sono in concorrenza con quelli di importazione
- 8 Pomodori ciliegini, forte ridimensionamento dei prezzi, sia per gli ultimi siciliani che per quelli della provincia di Latina
- 8 Pomodori rossi a grappolo, è più che mai opportuno consumare le bacche di pomodoro quando sono ben mature
- 5 Porri, anche di produzione nazionale e olandese, la qualità è ottima

IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 5 Radicchio rosso Chioffia, prezzi medi ma qualità buona, non si butta niente dopo la lavatura
- 5/6 Scarole, prezzi medi stabili per quelle imbiancate, lisce e ricce
- 5/6 Sedani imbiancati, gli orticoltori bolognesi sono maestri nella produzione di questo meraviglioso ortaggio
- 6/7 Zucchine, ridimensionamento dei prezzi che sono in equilibrio fra le verdi scure e le verdi chiare
- 6/7 Albicocche, le varietà Orange sono ottime ed i prezzi si stanno ridimensionando. Stanno arrivando quelle della vallata del Santerno
- 7 Ananas, è da Panama e Costa Rica che arrivano le qualità migliori
- 6/7 Angurie o cocomeri, appena arrivati hanno ottenuto la sufficienza, lunghi, tondi, grossi, piccoli, con o senza semi ce ne sono per tutti i gusti
- 6 Ciliegie, sono offerte in una grande forbice di prezzi, finalmente arrivate quelle a chilometro zero per la soddisfazione di chi ama i prodotti del suo territorio
- 4/5 Fragole, solo discreta la qualità a prezzi che stanno lentamente aumentando
- 6 Limoni, è un prodotto altamente salustico, proviamo a sostituire l'aceto con il succo di limone
- 5/6 Mele di montagna, oltre a quelle del Trentino e dell'Alto Adige abbiamo anche il prodotto cileno con buona qualità ma prezzi piuttosto elevati
- 6/7 Meloni, stanno maturando quelli delle nostre province e per le migliori qualità i prezzi sono remunerativi per i produttori
- 6 Nettarine, se la stagione lo consentirà, arriveranno sui mercati le migliori varietà dalla Romagna
- 5 Pere, prezzi elevati, la commercializzazione delle nostrane è praticamente terminata, oggi abbiamo quelle importate dal Sud America
- 6 Pesche, è arrivato il caldo ed aumenta la voglia di una buona pesca, quest'anno la qualità c'è!

LA VOTAZIONE DA 9 A 1 VA INTESA COME LA CLASSICA «PAGELLA SCOLASTICA»
9-8-7-6 prodotto assoluto 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

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

È QUESTO IL PERIODO DELLA RACCOLTA E DELLA PREPARAZIONE Nocino, scatta l'operazione mani nere

IL MOMENTO ideale - 24 giugno, San Giovanni - è passato da pochi giorni, ma si fa ancora in tempo a reperire la materia prima di uno dei più noti liquori della nostra tradizione, il nocino. Le noci vanno raccolte in questo periodo finché sono ancora verdi e tenere, ma poiché le stagioni non sono più quelle di una volta se ne può forare una con un ago da cucito: se passa da un lato all'altro, è il momento giusto per iniziare la preparazione. Le ricette sono tante, variano le dosi degli ingredienti fondamentali - noci, alcol e zucchero -, ma in ogni caso nel periodo natalizio è pronto da consumare un ottimo liquore digestivo dal colore nero, quello stesso che macchia le mani quando si tagliano le noci. È dovuto ai tannini, di cui i noci sono ricchi nel mallo e nelle foglie: sono sostanze astringenti, antibatteriche e antiparassitarie, utilizzate per conciare la pelle, di cui prevengono la putrefazione rendendola inattaccabile dai batteri e trasformandola in cuoio; in pratica la mummificano. Le stesse proprietà sono importanti anche per la salute umana: il nocino, oltre che un digestivo, è una cura per l'intestino, in quanto con i tannini aiuta a digerire le proteine, uccide i batteri e i parassiti. Non a caso gli emiliani, grandi consumatori di carne di maiale - che se non cotta o solo stagionata può trasmettere parassiti -, sono grandi produttori e consumatori di nocino. Va però assunto in dosi non troppo elevate: il fegato ne guadagna e la bontà del liquore che resta aumenta col tempo! A cura dell'Agenzia territoriale per la sostenibilità alimentare, agro-ambientale ed energetica