

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA

# Spiedini di ortofrutta, tutti i colori della bontà

**SEMPRE** più spesso ci vengono conferme relativamente all'utilità dei temi che andiamo a trattare settimana dopo settimana, e come potete vedere, non è solo l'Associazione dei commercianti grossisti del mercato a entrare nel merito delle questioni dovute alla sana alimentazione, ma è anche un gruppo di esperti che fanno capo all'Agenzia territoriale per la sostenibilità alimentare, agro-ambientale ed energetica, che ha sede presso l'assessorato provinciale all'agricoltura e che da sempre collabora a questa pagina pubblicando, in fondo a destra, notizie monografiche utilissime per conoscere meglio le nostre piante, il nostro cibo, l'ambiente che ci circonda e gli stili di vita più consoni a sfruttare al meglio le energie rinnovabili, oltre, ovviamente, perseguire una sana e corretta dieta alimentare.

**EVENIAMO** ai nostri colori, ai colori della frutta e degli ortaggi che ci guidano nella scelta di quanto la natura ci può dare, e, se diciamo con cognizione di causa. Infatti siamo più che certi, e la comunità scientifica conferma quanto stiamo per affermare, che alimenti quali le nostre pesche, albicocche, ciliegie, susine, mele, pere, kiwi, cachi, etc, oggi più che mai, sono prodotti da agricoltori che da oltre diecimila anni, da quando l'uomo si nutrava di erbe e frutti selvatici, o di animali che fattosamente catturava, cerca di migliorare nel sapore, nei contenuti nutrizionali, e, di seguito, nella gradevolezza della forma e dei colori. Ma sapete che salute sarebbe alimentarci di cinque colori, sia

a mezzogiorno che la sera? Oggi proponiamo alcuni spiedini di frutta e ortaggi che vi faranno venire l'acquolina in bocca. Vediamoli.

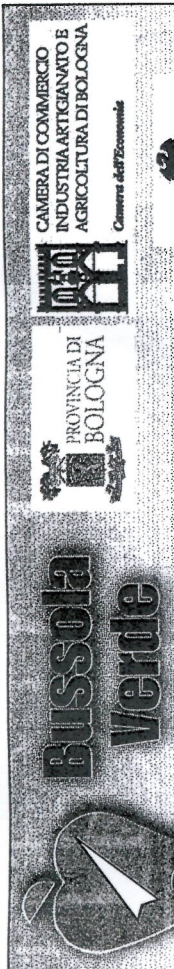
- 1) COLORE BIANCO** (polifenoli e alicina nel caso di aglio, porri e cipolle) con un cubetto di mela o pera. **2) Colore viola** (antocianine e polifenoli) con un pezzo di susiniana e polifenoli) con un pezzo di susiniana, ma anche con mirtillo, uve rosse, o more.
- 3) Colore verde** (clorofilla, carotenoidi, luteina, magnesio e polifenoli) con il kiwi, uve bianche. **4) Colore arancione** (carotenoidi e flavonoidi) con l'albicocca, ananas, carota, arancia, pesca, melone. **5) Colore rosso** (licopene e antocianine) con anguria, fragola, ravanello, lampone e ciliegia.

## GLI ANTIOSSIDANTI citati, ovviamente, stanno anche nei prodotti non propriamente idonei per comporre spiedini per bambini, quali peperoni, cavoli, finocchi, melanzane, radicchi, lattughe, cicorie, pomodori e tanto altro. In ogni caso, senza esagerare, non sarebbe male organizzare un gioco estivo basato sulla disponibilità di un gruppo di ragazzi a organizzare una merenda con una macedonia composta da pezzetti di cavolfiore, di carote, di radice di carota, e poi zucchine tagliate finissime, pomodori, ravanelli, rape rosse, peperoni gialli e rossi, piselli e rucola, poi un po' di capperi, alcuni pezzi di filetti di alici, olive snocciolate, un pizzico di sale a basso contenuto di sodio, un filo d'olio extravergine di oliva e il succo di un limone spremuto all'istante. Il successo è garantito, il difficile è organizzare la proposta.

## 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 ovate 1,60 / 2,00  
 Ciliegie duri 4,50 / 5,00  
 Zucchine verdi scure/chiare 1,50 / 2,00.



## 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** Funghi champignon coltivati, dalla provincia di Bologna partono per tutta Italia le migliori qualità
- 6/7** Lattughe, si stanno raccogliendo anche le produzioni dell'Emilia Romagna e la varietà «ceberg» 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, della 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

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

- 5/6** Radicchio rosso Chiovia, 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

### IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 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
- 5/6** 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!

**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 AgrBologna, AIAB Associazione Italiana Agricoltura Biologica