

Educazione alimentare, orientamento ai consumi, sicurezza alimentare e nutrizione

Educazione alimentare e orientamento ai consumi, sicurezza alimentare e nutrizione, questo l'obiettivo delle iniziative dei vari partners che partecipano al Comitato di Bussola Verde e che vede nel Caab, centro agroalimentare di Bologna, un punto di riferimento importante soprattutto per la conoscenza diretta. Questo ad esempio lo spirito che anima l'iniziativa "UN GIRO AL MERCATO", proposta dall'assessorato all'agricoltura della provincia di Bologna per i ragazzi delle scuole, giunta all'ottavo anno di vita e che solo nell'ultima stagione ha richiamato oltre 1000 studenti. E proprio stamane un tour guidato per conoscere e riconoscere frutta e ortaggi nella loro complessità e varietà. In una stagione particolare della produzione, in cui l'inverno più caldo dell'ultimo secolo ha anticipato gemme e fioriture, poi freddo e pioggia hanno messo un'altalena ed ora si attendono nuovi scenari, con un occhio al meteo, un occhio alla campagna, un occhio ai mercati e un occhio al prezzo. Come si può vedere in pagella, boccianti alcuni prodotti, come asparagi, cavolfiori, fagiolini, peperoni e cipolle, ma promossi tantissimi altri, dalle carote ai carciofi, e perché no melanzane e patate. Entrano poi in paniere i **cipollotti freschi**, con un rapporto qualità-prezzo altalenante ma ugualmente consigliabile, anche per il gusto che questo prodotto può dare ad un piatto oltre che per le qualità nutrizionali che presenta. Ideale per insalatone, ma anche per insaporire piatti importanti o leggeri, come quelli a base di pesce. E' proprio la ricetta che vi proponiamo, per la quale occorrono: 1 rombo o comunque una quantità tale da raggiungere (per 4 persone) il chilo e 200 grammi, poi 4 carciofi, 250 grammi di patate, 60 grammi di cipollotto fresco, 4 rametti di timo fresco, 2 spicchi di aglio, prezzemolo tritato, 1 bicchiere di vino bianco, 10 grammi di capperi dissalati, olio extravergine di oliva, sale, pepe e il succo di 1 limone. E questo il procedimento: sfilettare il rombo e ricavare da 4 filetti N° 8 pezzi uguali. Salare e pepare i filetti di rombo, grattugiare il limone giallo e condire il pesce con olio extravergine d'oliva. Scottare il pesce in una padella antiaderente solo da un lato. Pelare ed affettare le patate, cuocere per circa 2 minuti in acqua e sale. Raffreddare le patate, asciugarle e saltarle in padella con olio e cipollotto fresco tagliato a julienne.

Pulire i carciofi, privandoli dai petali duri e dalla parte spinosa.

Affettare in maniera molto sottile i carciofi e scottarli in padella antiaderente con lo spicchio d'aglio e timo, salare e pepare.

Con il vino bianco, i capperi ed il succo di limone emulsionare una salsa calda con dell'olio d'oliva amabile. Assemblare il pesce su una teglietta da forno posizionando alla base i carciofi cotti, il primo filetto di rombo scottato, le patate con i cipollotti, il secondo filetto di pesce ed infine le patate a fette. Infornare a 200°C. per circa 7 minuti. Servire il piatto con la salsa di limoni e capperi.

La **cipolla** è uno degli ortaggi più antichi fra quelli consumati dall'uomo. Questa pianta proviene dall'Asia occidentale (India, Iran, Turchia) ed era già utilizzata abitualmente nel 3200 a.C. dagli egizi (che la raffigurarono anche nelle loro tombe). In Europa fu introdotta per la prima volta dai greci, ed è probabilmente l'ortaggio più coltivato in Italia. Ci sono molte varietà di cipolla, differenti sia per forma sia per colore; la differenza più importante consiste nell'epoca della raccolta, in questo senso si distinguono le cipolle primaverili-estive e quelle autunnali-invernali. Un tipico inconveniente legato alla cipolla è la lacrimazione, che viene provocata da un'essenza contenuta in questo ortaggio; potete limitare il problema sbucciando le cipolle in una bacinella d'acqua fresca.