

Pere e Kiwi i prodotti autunnali

Se la frutta estiva ha vissuto una campagna davvero difficile molte speranze degli agricoltori sono riposte nelle produzioni autunnali, a cominciare da pere e kiwi. Tra l'altro l'Emilia Romagna, cuore produttivo ortofrutticolo italiano, diventa a giorni anche il centro delle analisi economiche di settore, con il prossimo Macfrut di Cesena, ma ancor prima con il Summit Europeo della Frutta, occasione inedita per capire il futuro del settore. Al consumatore non resta che cercare di contribuire con un sempre maggiore acquisto di questi prodotti, e con una sempre maggiore consapevolezza di quanto una ortofrutta sana, con origine certa e controllata, possibilmente fresca di stagione, rappresenti un aiuto eccezionale anche sul fronte del benessere fisico e della salute. Carote, cipolle, fagioli e fagiolini, lattughe e finocchi, patate e melanzane, peperoni e pomodori, zucche e zucchine... , e poi mele e pere, ma ancora ottimi meloni e buone nettarine, pere, susine e uva: è proprio una stagione in cui a dispetto dell'ingrignarsi delle giornate il paniere ortofrutticolo conserva la sua massima brillantezza, intrecciando le ultime ondate estive, con i primi arrivi dell'autunno. La qualità permane buona, e i prezzi sono accattivanti: lo si può vedere dai dati alla mano nelle quotazioni della pagella di Bussola Verde, che gli operatori del settore di settimana in settimana stilano come orientamento agli acquisti dei consumatori locali.

Da abbinare sempre e in qualunque stagione, le lattughe che, composte soprattutto di acqua e fibre, hanno un basso valore calorico ma rivestono un importante ruolo nell'alimentazione quotidiana, contenendo le vitamine A – B – C – D e molti sali minerali. È particolarmente indicata nelle diete in cui è necessario un elevato apporto di sali minerali e dei diabetici. Il nome "lattuga" fu dato ad alcune piante che secernono un succo lattiginoso (lattice) dagli antichi abitanti d'Italia. Fin dall'antichità erano conosciuti molti tipi di lattuga: a tutti venivano riconosciute proprietà calmanti, rinfrescanti e stimolanti dell'appetito. Insieme alle cicorie, la lattuga costituisce la maggior parte delle insalate in commercio. Le più diffuse sono: la lattuga riccia, impropriamente chiamata indivia, con foglie arricciate che non si chiudono nemmeno a pieno sviluppo, il lattughino da taglio, con foglie sia lisce che ricce, la lattuga romana, compatta, affusolata e bianca all'interno, la lattuga a cappuccio o iceberg, con foglie tondeggianti molto croccanti, carnose e lisce, che si sovrappongono l'una sull'altra chiudendosi attorno ad un cuore centrale, la lattuga gentile (bianca o rossa) con le foglie tenere dai margini arricciati, o la brasiliana, di forma globosa con foglie grandi e croccanti. E c'è anche la Batavia, a forma d'uovo con foglie grandi, leggermente bollose unite in modo stretto attorno alla zona centrale. E se il consumo è in generale fresco, ottima è anche la preparazione al tegame delle insalate, con un goccio d'olio d'oliva, o aceto balsamico, una cottura molto veloce per diventare contorno per carne o pesce.