

# Nespole del Giappone, un sapore millenario più antico del sushi

**IL NESPOLO** del Giappone è un piccolo albero sempreverde, il cui tronco contorto, la bella chioma, le forme armoniose e i fiori bianchi molto profumati ne hanno fatto da sempre una specie ricercata per parchi e giardini. La sua storia inizia duemila anni fa, quando fu esportato dalla Cina in Giappone, per poi arrivare nel 1700 in Europa, dove i nobili francesi facevano a gara per possederne almeno un esemplare in giardino. Dalla metà dell'ottocento, grazie alla selezione di varietà a frutto più grosso e a maturazione precoce, si diffonde nelle campagne e approda sulle tavole integrando la dieta contadina. I frutti sono ovali di colore dal giallo pallido all'arancio scuro, con polpa gialla o biancastra, sapore e gusto delicato, con un sentore floreale molto fresco anche nei frutti più maturi. Prima di gustare i frutti è bene attendere la comparsa sulla buccia di piccole macchie o ammaccature, segnale della completa maturazione: infatti la nespola acerba è eccessivamente tannica e provoca quasi sempre la spiacevole sensazione di 'legare' o 'allappare' la bocca. E' un frutto rinfrescante e dietetico, dato che contiene molta acqua, una discreta quantità di fibre e apporta appena 47 calorie per 100 grammi di polpa. È fonte di sali minerali —

potassio, fosforo, magnesio, calcio — e ha anche un buon contenuto di vitamine B e C. Può aiutare l'intestino pigro e un decotto di buccia e polpa può essere un efficace diuretico.

**IL MIELE** prodotto con il nettare dei fiori è una profumatissima rarità prodotta solo in alcune zone della Sicilia ed è ricercatissimo in Giappone. Oltre al consumo fresco le nespole possono essere utilizzate per preparare macedonie succhi, frullati, crostate e torte, nonché per ottimi liquori e marmellate.

La ricetta di oggi: involtini di vitello alle nespole. Per quattro persone, sbucciare 200 grammi di nespole, eliminare i noccioli, ridurle a cubetti ed amalgamarle a 200 grammi di ricotta, salando leggermente. Pestare 4 fettine di vitello tra due fogli di carta forno, pareggiarle, salarle, disporvi la farcia di ricotta ed avvolgere. Scaldare una padella e farvi andare per pochi minuti gli involtini, rigirandoli con delicatezza, attendendo che al calore si sigillino, poi aggiungere olio, aglio e rosmarino e proseguire la cottura per circa 7-8 minuti. Infine, sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare, spegnere e servire subito.

**A cura del Centro divulgazione agricola**

## I 'prodotti del venerdì'

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

**ASPARAGI 3,30/3,90**

**FINOCCHI 1,50/1,70**

**MELANZANE OVALI**

**1,50/1,80**

**PATATE NOVELLE**

**1,00/1,10**

**POMODORI CILIEGINI**

*pezz. media - conf. 500 gr.*

**1,30/1,50**

**RADICCHI CHIOGGIA**

**2,20/2,50**

**ACTINIDIA pezz. 100 gr.**

**1,50/1,70**

**FRAGOLE cestino 500 gr.**

**2,20/2,60**

**MELONI RETATI**

**1,80/2,30**

**PERE CONFERENCE**

*cal. 70/75 1,50/1,70.*



**FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA\***

## Amare le piante significa curarle

*VALE per tutti gli esseri viventi, a partire dalle persone, per arrivare alle piante passando per gli animali: tutti abbiamo il diritto alla salute e per tutti la scienza e la ricerca hanno messo a punto sistemi di difesa per contrastare l'attacco di virus, batteri, funghi e organismi microscopici indesiderati. Così come curiamo e vacciniamo i nostri bambini oltre che gli animali domestici con cui dividiamo gli spazi delle nostre case, altri esseri viventi, le piante da frutto e gli ortaggi, vanno difesi dagli attacchi di parassiti quali insetti batteri o funghi. Oggi, la difesa è molto più attenta rispetto a quella che si attuava trenta o quaranta anni fa. Attenzione all'evolversi delle malattie, interventi a basso impatto ambientale, in Emilia Ro-*

*magna per primi e in Italia di seguito, gli agricoltori applicano sistemi di lotta integrata che rispettano sia il territorio che le specie trattate, e, noi grossisti dei mercati, ci autotassiamo e autocontrolliamo per garantire al consumatore un prodotto che sia sempre sano, bello, buono e fresco; la Usl fa la sua parte, così come gli altri organi di controllo, che da noi, vedi caso, funzionano. A Bologna abbiamo anche uno stand specializzato in prodotti biologici ma sottolineiamo che il prodotto a lotta integrata è presente per il 99% dei quantitativi trattati e che dai campionamenti appare che oltre il 50% del prodotto integrato potrebbe essere venduto come biologico.*

**\* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna**

