

Delizie in cucina con salse e risotti al gusto di fragola

LA FRAGOLA ha origini molto antiche, il suo nome *Fragaria vesca*, deriva dal verbo latino "avere un buon profumo". È stata descritta nella Bibbia, nelle favole mitologiche e nei più antichi trattati di medicina e botanica. La prima varietà coltivata risale agli inizi del Settecento in Francia e fu ottenuta incrociando due varietà di fragole di bosco, quella della Virginia e la fragola del Cile. Dai successivi incroci sono state create le oltre 600 varietà che differiscono per dimensione, colore, consistenza e sapore. Ne esistono due specie: quella di campo che è un frutto piccolo e medio, più adatta per la preparazione di macedonie e conserve, e quella di bosco (anch'essa ormai coltivata), che ha una consistenza maggiore e si conserva più a lungo.

Le fragole sono ricche di vitamine A, B1, B2 e soprattutto di vitamina C, contengono acidi organici, mucillagine e zuccheri (fruttosio e saccarosio, ben tollerati dalle persone affette dal diabete). Hanno qualità aperitive, toniche, lassative e dietetiche grazie al loro basso contenuto calorico e l'abbondanza di elementi nutritivi vitali. In soggetti predisposti possono essere causa di allergie o scatenare delle forti orticarie. L'utilizzo culinario della

fragola si è esteso, con la diffusione della *nouvelle cuisine*, dalla pasticceria alla preparazione di risotti e salse agrodolci per accompagnare grandi arrostiti e piatti di carne.

VI PROPONIAMO quindi la ricetta del risotto alle fragole. Ingredienti: 320 g. di riso per risotti, una cipolla piccola, 50 g. di burro, brodo vegetale, un bicchiere di vino rosso, un cestino di fragole da 250 g., 40 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato. Pulite e lavate le fragole, tagliatele a fettine, lasciandone da parte 4 intere per la decorazione. Sbucciate la cipolla e tritatela finemente. Fatela rosolare a fuoco basso con il burro, aggiungendo un pochino d'acqua se serve. Buttate il riso nel soffritto, fatelo tostare mescolando alcuni minuti. Poi bagnatelo con il vino e fatelo evaporare. Bagnate con un mestolo di brodo e fate cuocere mescolando.

Quando il brodo sarà assorbito aggiungete le fragole e continuate la cottura aggiungendo il brodo un mestolo alla volta. A cottura ultimata, fuori dal fuoco spargete sopra il parmigiano, mescolate e lasciate riposare qualche minuto. Versatelo nei piatti e decorate con le fragole tenute da parte.

I 'prodotti del venerdì'

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

Carciofi Terom pezz. media 0,50/0,60
Cavolfiori 1,80/2,00
Cavoli Cappucci 0,90/1,00
Finocchi 1,60/1,80
Patate 0,60/0,70
Pomodori ciliegini pezz. media conf. 500 gr. 1,60/1,70
Radicchi Chioggia 1,80/2,00
Arance Tarocco pezz. media 1,00/1,20
Actinidia pezz. 100 gr. 1,30/1,40
Mele pianura Fuji cal. 75/80 1,30/1,50
Pere Abate Fetel cal. 75/80 2,30/2,50
Pere Kaiser cal. 70/75 1,60/1,10



Carciofi Mammole € 0,59 l'uno
Mele Golden Melinda Val di Non € 0,79 al kg
Mandarini Tardivi € 0,99 al kg
Cipolle Dorate € 0,56 al kg

Offerta valida venerdì 12 e sabato 13 marzo

OFFERTA VALIDA NEI PUNTI VENDITA LA MERIDIANA

BOLOGNA VIA LARGA 38/3 VIA FERRARESE 32 VIA CORTICELLA 183 VIA TOSCANA 122 VIA PESCHIERE VECCHIE 3	SAN GIOVANNI IN PERSICETO VIA MAGELLANO 24 SAN LAZZARO VIA EMILIA 110 VILLENOVA DI CASTENASO VIA TOSARELLI 316	OZZANO VIA EMILIA 155 ALTEDO VIA FRANCHINI 23 BUDRIO VIA MASSARENTI 8 CASALECCHIO VIA BAZZANESE 5
--	--	--

Bussola Verde

Orientamento ai consumi

con il contributo:

IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 5 Agli**, per carenza di prodotto locale quelli importati provengono dall'Argentina e dal Cile
- 7 Carciofi**, le provenienze prevalenti sono quelle siciliane, sarde, pugliesi ed egiziane, la qualità è decisamente buona
- 6/7 Carote**, dal centro e nord Italia, la qualità è costantemente molto buona
- 5/6 Cavoli cappucci**, di produzione locale, buoni sia crudi che nei minestrini
- 5 Cavolfiori**, dall'Emilia Romagna e dalle Marche, ottime le produzioni
- 7 Cicoria Catalogna**, ottima per minestrini ma anche per consumo tal e quale
- 5/6 Cipolle fresche**, i cipollotti di Tropea sono molto saporiti ma il prezzo è abbastanza caro
- 7 Cipolle tonde**, gialle rosse e bianche rappresentano le produzioni leader del nostro territorio
- 3/4 Fagiolini**, quelli del Marocco e dell'Egitto sono presenti sui mercati nazionali
- 6/7 Finocchi**, le provenienze prevalenti sono Campania, Puglia e Marche
- 5 Lattughe**, le provenienze prevalentemente sono, ovviamente, meridionali
- 5/6 Melanzane**, la qualità è buona e le provenienze prevalenti sono quelle spagnole e siciliane
- 7/8 Patate**, dalla Francia, Olanda e Germania è acanilla è la concorrenza con i tuberi nostrani
- 4 Peperoni**, prezzi in aumento ma con qualità buona; le provenienze sono ancora Spagna e Sicilia
- 5/6 Pomodori ciliegini**, le provenienze prevalenti e più qualificate sono quelle della Sicilia con le zone di Pachino e Vittoria
- 5/6 Pomodori insalatari**, dal Lazio, Campania, Sicilia e Sardegna buona la qualità e prezzi in aumento
- 5 Pomodori rossi a grappolo**, la qualità è decisamente buona e le provenienze sono: Sicilia, Puglia e Spagna
- 4/5 Radicchi di campo**, le condizioni meteorologiche hanno fatto lievitare i prezzi
- 6 Radicchio tipo Chioggia**, è quello rosso tondo con foglie ben serrate

IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 5 Scarole**, prezzi in aumento anche se la qualità di questo prodotto è buona grazie alla professionalità dei produttori
- 5 Zucchine**, prezzi in aumento con provenienze prevalenti da Sicilia, Calabria e Lazio

LA VOTAZIONE DA 9 A 1 VA INTESA COME LA CLASSICA «PAGELLA SCOLASTICA»

9 - 8 - 7 - 6 prodotto assai 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 COMITATO: Provincia di Bologna, Comune di Bologna, Camera di Commercio, Azienda USL di Bologna, Facoltà di Agraria dell'Università di Bologna, Ascom, CAAB Mercati, Acme, Ager, Borsa merci, Coldiretti, Cia, Contagricoltura, Confesercenti, Federconsumatori, Adiconsum, Sos Consumatori, Conad nazionale, Coop Italia, Consorzio AgriBologna, AIAB Associazione Italiana Agricoltura Biologica

FEDAGROMERCATI ACMO* Super pomodoro, elisir di lunga vita

CERTO che a consumare arance e limoni carichi di vitamina C non dovremmo più prenderci influenza e raffreddori; con i cavolfiori, cavoli broccoli, verze e cappucci, è come fare una fiebo di antiossidanti e antiradicali liberi; con le zuccche proteggiamo epitelio, apparato digerente e cardiocircolatorio; con le patate, non quelle transgeniche, bensì quelle al selenio e allo iodio, creiamo una formidabile barriera ai problemi della tiroide e dell'invecchiamento; e poi, è di pochi giorni fa la notizia del "super pomodoro", una sorta di elisir di lunga vita, ricchissimo di licopene e di antocianine (formidabili pigmenti il cui consumo porta beneficio a tutto il sistema ghiandolare, in particolare alla prostata, e provoca effetti benefici sul calo del colesterolo).

Un'altra novità è l'aglio che potrebbe definirsi "degli innamorati" per il fatto che pur essendo uguale all'aglio normale nel sapore, non lascia nella bocca di chi l'ha mangiato quell'odore o puzza che pochi, fra gli occidentali, riescono a sopportare con disinvoltura; questo, però è un aglio geneticamente modificato. Al contrario il "super pomodoro" è un ibrido, deriva pertanto dalla ricerca e dagli incroci di diverse varietà di pomodoro, incroci che si fanno ormai regolarmente per tutte le specie orticole e che hanno formule segrete, in quanto vengono tenuti sotto chiave i genitori, i nonni e tutte le selezioni che sono servite per arrivare all'ibrido cercato.

* Associazione commercianti mercato ortofrutticolo di Bologna