

# Del finocchio non si butta via niente Ed è tutta salute

**ANCHE** se meno noto della pizza e degli spaghetti, il finocchio è uno degli alimenti più comuni e più diffusi in Italia. Si può utilizzare tutto di questo ortaggio: il bulbo, che è quello che consumiamo normalmente crudo o cotto, le foglie, aggiunte all'insalata di patate, a condimenti, salsine o besciamella, i semi, per dare aroma a salsicce, sottaceti, piatti di agnello, anatra o maiale e come ingrediente nel pane. Agisce su stomaco e intestino, riducendo i problemi di eccesso di gas intestinali, stimola la produzione di urina e aiuta a sciogliere i calcoli renali.

**CON LA PARTE** superiore verde, che di solito si butta via, si possono fare ottime tisane digestive, soprattutto in inverno, quando per difendersi dal freddo si mangiano pietanze più pesanti. Se siamo abituati a pesare tutto ciò che mangiamo, con il finocchio possiamo stare tranquilli! È un ottimo riempito-stomaco prima dei pasti, ha un modesto valore calorico ma contiene molte vitamine e sali minerali, in particolare potassio, così si può dormire anche meglio la notte senza rischiare di essere svegliati dai crampi. E masticare il finocchio è un modo alternativo per pulire denti e gengive, so-

prattutto se non si hanno a portata di mano spazzolino e dentifricio.

**DEL FINOCCHIO** è nota la proprietà di favorire la produzione di latte nelle donne che hanno appena partorito, grazie alla presenza di estrogeni naturali - i flavonoidi, detti anche 'fitoestrogeni' - la cui attività, in confronto agli estrogeni veri e propri, è piuttosto blanda, motivo per cui non sono assolutamente tossici o dannosi. Grazie a queste sostanze le piante contenenti fitoestrogeni sono utili alle donne sia nel periodo fertile, per regolarizzare il ciclo e alleviare i disturbi premenstruali, sia in menopausa, per alleviarne i sintomi.

**PER UN'OTTIMA** insalata autunnale mescolate finocchio affettato sottilmente, valerianella, pinoli tostanti in forno, olive verdi tagliate a rondelle, capperi in salamoia tritati grossolanamente, arancia privata della pellicina bianca e tagliata a piccoli dadini, mela affettata sottilmente, bagnata con succo di limone e insaporita con abbondante maggiorana. Condite infine con poco sale, olio d'oliva e aceto a piacere.

**A cura del Centro divulgazione agricola**

## I 'prodotti del venerdì'

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

**FINOCCHI** 1,40/1,60

**MELANZANE** 1,30/1,50

**PATATE** 0,80/1,00

**POMODORI INSALATA-**  
**RRI** 1,40/1,60

**SCAROLE** 1,90/2,00

**ZUCCHINE** 1,30/1,50

**CACHI** pezz. media  
1,50/1,70

**MELE GOLDEN EMILIA**  
cal. 70-75 0,90/1,00

**PERE WILLIAM** pezz. media  
1,50/1,70

**SUSINE ANGELENO**  
1,30/1,50

**UVA ITALIA** 1,40/1,60.

The thumbnail shows a reproduction of the newspaper page. At the top right, it says 'I CONTI DELLA SPIGA'. The main article title is 'Del finocchio non si butta via niente Ed è tutta salute'. Below the article, there is an advertisement for 'La Meridiana' with the text 'Manteni equazione, tutti i soldi'.

**FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA\***

## Marroni e castagne, frutti nobili

**LA COLTURA** dei frutti del bosco, nel nostro Appennino, non rappresenta solo una possibilità di reddito per gli operatori che si dedicano alla raccolta e alla cura del castagneto, ma anche e soprattutto rappresenta la cura e la tutela del territorio montano, con le implicazioni conseguenti: regimentazione delle acque, mantenimento di fossi e scoline, opera di avvistamento e avvissamento per frane o slavine, eccetera.

**ECCO** allora che, pure rappresentando una piccola percentuale del totale delle specie vendute nel Mercato ortofrutticolo di Bologna, ci sentiamo coinvolti nel dovere civile di partecipare anche noi, grossisti d'ortofrutta, alla tutela del territorio che ci

circonda e lo facciamo raccomandando l'acquisto e il consumo di uno dei frutti non solo più nobili della nostra terra, ma anche sani, in quanto frutti più 'biologici' di marroni e castagne è difficile trovarne.

**I PREZZI** che praticheremo saranno accessibili a tutti. La differenza fra marroni e castagne? I primi sono generalmente più grossi, più brillanti nella buccia, tendenzialmente di colore biondo, non hanno setti o pellicine interne, si pelano agevolmente: le seconde, al contrario, non sono idonee per arrosti, sono più piccole e costano decisamente meno! La qualità? Quest'anno è particolarmente buona grazie al clima.

\* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna

The image shows a small, detailed view of a newspaper page. At the top, it says 'I CONTI DELLA SPIGA'. The main headline reads 'Del finocchio non si butta via niente Ed è tutta salute'. Below this, there are several columns of text, likely news articles. At the bottom of the page, there is a logo for 'La Meridiana' with the tagline 'sempre avanza'. To the right of the logo, there is another headline: 'Marroni e castagne: tutti ok!'. The overall layout is typical of a newspaper's news section.