

# Per chi ha fretta frutta e verdura 'pronte all'uso'

**C**HIUNQUE oggi, assillato dalla fretta, non è in grado di dedicare tempo e cura alla preparazione dei pasti, può trovare sul mercato alimenti "pronti all'uso", completi dal punto di vista nutrizionale preservando il gusto. Si tratta di alimenti per i quali la preparazione in ambienti controllati e le tecnologie evolute di produzione e confezionamento garantiscono una durata maggiore rispetto a quanto sia possibile ottenere in condizioni domestiche o artigianali: stiamo parlando dei cosiddetti prodotti di 4 e 5 a gamma.

mature. Due avvertenze per chi acquista o consuma questi prodotti: controllare le temperature di conservazione e consumare il prodotto in breve tempo, una volta aperta la confezione, in quanto le tecniche usate diminuiscono rapidamente la loro efficacia una volta che l'alimento torna a contatto con l'ambiente esterno.

**ANCHE** per i prodotti di '5 a gamma', ossia quelli pronti al consumo ma già sottoposti a una fase di cottura oltre che di confezionamento in condizioni controllate dopo la cottura, oppure sottoposti a una fase di cottura dopo il confezionamento sotto vuoto (ad esempio patate, verdure grigliate, primi piatti e pietanze pronte), valgono le stesse raccomandazioni: controllo delle temperature di mantenimento, fino al riscaldamento in forno, a microonde, a bagnomaria o a vapore, e utilizzo rapido dopo l'apertura delle confezioni. Volete sapere a cosa corrispondono le altre tre gamme di alimenti? In base al trattamento di conservazione vengono classificati in la gamma gli alimenti freschi, di 2a gamma gli alimenti in scatola e di 3a gamma gli alimenti congelati e surgelati. La scelta è ricca: per un buon pranzo basta poco, ma la fantasia non deve mancare!

**LA 4A GAMMA** comprende alimenti freschi pronti per essere consumati, per fare un esempio le insalate lavate e pre-tagliate in sacchetti, o la frutta tagliata in vaschette. Questi prodotti non vengono sottoposti a trattamenti drastici, in modo da non alterarne quelle caratteristiche di colore, sapore, aroma, consistenza, eccetera che li rendono del tutto paragonabili al prodotto fresco. Le tecniche utilizzate per la preparazione, il confezionamento e le sostanze impiegate per i pre-trattamenti impediscono lo sviluppo dei microbi e l'attività degli enzimi responsabili dell'imbrunimento e del rammolimento dei tessuti vegetali, ma non presentano alcun pericolo per il consu-

## I 'prodotti del venerdì'

- ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilogrammo)**
- Carciofi Terom pezz. media 0,50/0,60
  - Carvolfiori 1,80/2,00
  - Carvoti cappucci 0,90/1,00
  - Finochchi 1,50/1,70
  - Patate 0,60/0,70
  - Pomodori ciliegini pezz. media - conf. 500 gr. 1,60/1,70
  - Radicchi Chioggia 1,70/1,90
  - 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 1,00/1,10.



- Carciofi tipo Toscani .....€ 0,39 l'uno**
- Mele Stark Alto Adige .....€ 1,19 al kg**
- Mele Morgan Alto Adige ....€ 0,99 al kg**
- Patate sfuse .....€ 0,53 al kg**

Offerta valida venerdì 19 e sabato 20 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  
**MEDICINA**  
VIA L. FAVA 1006

**SAN GIOVANNI IN PERSICETO**  
VIA MAGELLANO 24  
**SAN LAZZARO**  
VIA EMILIA 110  
**VILLANOVA DI CASTENASO**  
VIA TOSARELLI 316

**OZZANO**  
VIA EMILIA 155  
**ALTEDO**  
VIA FRANCHINI 23  
**BUDRIO**  
VIA MASSARENTI 8  
**CASALECCHIO**  
VIA BAZZANESE 5



### IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 5 Agli**, per carenza di prodotto locale quelli importati provengono dall'Argentina e dal Cile
- 6/7 Carciofi**, le provenienze prevalenti sono quelle siciliane, sarde, pugliesi ed egiziane, la qualità è decisamente buona
- 6/7 Carota**, dal centro e nord Italia, la qualità è costantemente molto buona
- 6/7 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 Finochchi**, 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 scatenata la concorrenza con i tuberi nostrani
- 4 Peperoni**, prezzi in aumento ma con qualità buona; le provenienze sono ancora Spagna e Sicilia
- 6 Pomodori ciliegini**, le provenienze prevalenti e più qualitative 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

**LA VOTAZIONE DA 9 A 1 VA INTESA COME LA CLASSICA «PAGELLA SCOLASTICA»**  
 8 - 9 - 7 - 6 prodotto assai di più si consiglia l'acquisto e il consumo  
 5 prodotto incerto  
 4 - 3 - 2 - 1 prodotto per il quale si rievano prezzi ancora superiori ai valori normali

Le votazioni vengono aggiornate ogni settimana  
[www.bussolaverde.it](http://www.bussolaverde.it)

Il coordinatore del comitato Dr. Roberto Piazza

### IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 7 Actinidia o kiwi**, le esportazioni incentivano la commercializzazione del nostro prodotto anche sui mercati extraeuropei
- 6/7 Ananas**, i migliori provengono dall'America centrale, in particolare dal Costa Rica
- 8 Arance bionde**, ottima la «Ribereis» di Agrigento, è ottimo il suo apporto in vitamine, antiossidanti e sali minerali
- 8 Arance rosse**, la varietà «Tarocco» è decisamente la migliore, proviene dalla piana di Catania
- 6 Banane**, la qualità è generalmente buona, i prezzi sono popolari
- 4/5 Clementine**, la qualità comincia a creare qualche problema anche per le rare rimanenze nazionali
- 4 Fragole**, prezzi stagionali ma consumi limitati dal freddo
- 6/7 Limoni**, molto buoni quelli del siracusano e della provincia di Palermo; buoni anche gli spagnoli
- 6/7 Mandarini**, le varietà migliori provengono dalla Sicilia, dal comune di Ciaculli
- 7 Mele di montagna**, per tutte le varietà, buono il rapporto qualità prezzo
- 8 Mele di pianura**, sono praticamente rimaste sul mercato le varietà «Fuji» e «Granny S.»
- 5 Noci**, anche dagli Usa, dalla Francia, dalla Campania e dal Veneto la qualità è generalmente molto buona
- 6/7 Pere**, da cuocere consigliamo la varietà «Kaiser», per consumo tal quale sono ottime «Decane del Comizio», «Abate F.» e «Conference» che rappresentano il meglio della produzione emiliano romagnola

**IL COMITATO:**  
 Provincia di Bologna,  
 Comune di Bologna,  
 Camera di Commercio,  
 Azienda USL,  
 Facoltà di Agraria dell'Università di Bologna,  
 Ascom, CAAB Merati,  
 Acmo, Agor, Borsa merci, Coldiretti, Cia, Contagricoltura, Confesercenti, Federconsumatori, Adcoconsum, Sos Consumatori, Conad nazionale, Coop Italia, Consorzio AgriBologna, AIAB Associazione Italiana Agricoltura Biologica

## FEDAGROMERCATI ACMO\*

### Le creme di bellezza? Al mercato

**ANCHE** quest'anno oltre mille studenti delle scuole medie inferiori, ma anche di alcune classi delle superiori, verranno al mercato ortofrutticolo per partecipare al corso di educazione alimentare promosso dall'assessorato all'agricoltura della Provincia, con la partecipazione di Usi, Acmo e Caab. Accompagnati da esperti agronomi, oltre a girare fra gli stand i ragazzi ascolteranno una breve lezione sulle caratteristiche salutistiche dell'ortofrutta, e, di seguito, presi in consegna da altri professionisti che gestiscono alcune fattorie didattiche delle province, saranno dotati degli strumenti idonei per preparare non solo un minestrone, un contorno, un piatto con frutta e ortaggi, ma anche creme di bellezza, maschere per viso o prodotti rinfrescanti o rassodanti, ottenuti elaborando erbe e ortaggi di facile reperibilità.

**ECCO** che l'ortofrutta va conosciuta anche per le sue proprietà corroboranti della pelle. Naturalmente l'ortofrutta è ricca di vitamine, antiossidanti, sali minerali e acidi organici, che sono combinati nella giusta proporzione con il migliore prodotto idratante: l'acqua. In mercato, i ragazzi troveranno anche un ambiente agreste che li farà respirare l'atmosfera reale di una fattoria: non ci saranno gli animali, ma le loro fotografie li sostituiranno e contribuiranno a creare conoscenze che i ragazzi di città, oggi, stanno purtroppo perdendo.

\* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna