

Ortaggi, aromi, pasta e carni leggere per la dieta primaverile

FINALMENTE è arrivata la primavera, la stagione più attesa ma non priva di difficoltà. Stanchezza, sonnolenza, allergie, mal di testa affliggono molti in questo periodo: la prima causa dei disturbi è il carico di tossine, dovuto ad un'alimentazione ricca di zuccheri e di alimenti grassi, tipica della stagione invernale. Perciò abbiamo bisogno di 'ripulire' fegato e reni, che svolgono un'azione fondamentale nella depurazione dell'organismo.

Dobbiamo bere almeno un litro e mezzo al giorno — tisane, infusi, spremute, ma soprattutto acqua — e prestare attenzione agli alimenti che compongono la nostra dieta primaverile. Non devono mancare verdure a foglia verde, legumi freschi come i piselli, uova, latticini freschi (ricotta, yogurt) e moderate quantità di frutta secca, tutti alimenti ricchi di vitamina B, indispensabile per la produzione di globuli rossi. Fanno bene carciofi, bietole e carote, con effetto diuretico e azione decongestionante sul fegato, e cipolle, che aiutano il corpo a disintossicarsi e disinfettano l'intestino. È importante aumentare il consumo di pane e pasta, ricchi di carboidrati che aiutano a tenere a bada fame e dare buon umore, e diminuire quello di carne rossa, a cui è bene preferire carni più leggere come pollo e coniglio. Per insa-

porire vanno benissimo tutti gli aromi freschi come dragoncello, prezzemolo, basilico, e nelle insalate sono ottimi semi e germogli.

OTTIMI inoltre i prodotti spontanei che crescono in campagna, come le ortiche e soprattutto il tarassaco. Questa pianta che troviamo in tutti i nostri prati e ai bordi delle strade, meglio conosciuta come dente di leone, soffione o piscialletto, è ricca di vitamine e sali minerali e ha proprietà depurative e stimolanti sull'apparato digerente note da secoli. Le foglie si raccolgono in primavera, quando sono tenere, e si mangiano crude, mischiandole all'insalata, lessate poi condite con olio di oliva o saltate in padella con aglio. Con circa mezzo chilo di foglie per 4 persone si può fare anche un risotto. Non dimentichiamo l'antico assioma 'La salute comincia a tavola'. Non solo. La salute comincia dalle buone abitudini alimentari che apprendiamo nei primi anni di vita, in famiglia e a scuola. Ecco perché sono assai preziose le iniziative che indirizzano i giovani verso corretti comportamenti alimentari. Come il giro al mercato che in questi giorni accompagna mille ragazzi all'interno del Caab. O come l'auspicato Centro permanente per l'educazione alimentare che potrebbe trovare casa al Caab.

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

Finocchi 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. 1,40/1,50

Mele pianura Fuji cal. 75/80 1,30/1,50

Pere Abate Fetel cal. 75/80 2,40/2,60

Pere Kaiser cal. 70/75 1,00/1,10

Ortaggi, aromi, pasta e carni leggere per la dieta primaverile

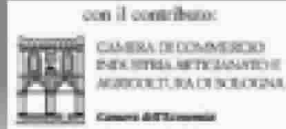
La Meridiana
MERCATO REGIONALE

Che profumo, da fruttivendolo!



Bussola Verde

Orientamento ai consumi



RdC

IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 5** **Agli**, dalla Francia e dalla Spagna, per carenza di prodotto locale, importiamo merce di buona qualità 
- 5** **Asparagi**, siamo in attesa dei nostrani IGP di Altedo, la presenza odierna proviene da Puglia e Campania 
- 6/7** **Carciofi**, sul mercato troviamo gli ottimi toscani assieme alle migliori produzioni siciliane, sarde e pugliesi 
- 6/7** **Carote**, è dalla zona di Ispica in Sicilia che riceviamo le forniture di altissima qualità
- 5** **Cavolfiori**, le provenienze prevalenti sono quelle della Campania, Puglia e Marche
- 6/7** **Cicoria Catalogna**, ottima per minestroni ma anche per consumo tal e quale
- 5/6** **Cipolle fresche**, i cipollotti di Tropea sono molto saporiti ma il prezzo è abbastanza caro
- 6/7** **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
- 8** **Patate**, dalla Francia, Olanda e Germania è accanita la concorrenza con i tuberi nostrani
- 4** **Peperoni**, prezzi in aumento ma con qualità buona; provenienze ancora da Spagna e Sicilia
- 6** **Pomodori ciliegini**, le provenienze prevalenti e più qualificate sono quelle della Sicilia con le zone di Pachino e Vittoria 
- 5** **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 
- 5** **Radicchi di campo**, prezzi elevati ma qualità decisamente buona
- 4/5** **Radicchio tipo Chioggia**, è quello rosso tondo con foglie ben serrate

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

9 - 8 - 7 - 6 prodotto assoluto 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 coordinatore del comitato **Dr. Roberto Piazza**

4/5 **Scarole**, prezzi in aumento anche se la qualità di questo prodotto è buona grazie alla professionalità dei produttori

4 **Zucchine**, prezzi in aumento con provenienze prevalenti da: Sicilia, Calabria e Lazio 

IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 7** **Actinidia o kiwi**, le esportazioni incentivano la commercializzazione del nostro prodotto anche su mercati extraeuropei 
- 6/7** **Ananas**, i migliori provengono dall'America centrale, in particolare dal Costa Rica
- 8** **Arance bionde**, ottima la «Ribarella» di Agrigento, e 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 
- 5** **Fragole**, ottima la qualità Candonga proveniente dal metapontino 
- 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.» 
- 4/5** **Meloni**, la presenza prevalente è di prodotto proveniente dal Marocco

FEDAGROMERCATI ACMO *

Che profumo, dal fruttivendolo!

GLI STUDI sull'ortofrutta si moltiplicano e stiamo assistendo con piacere, e a volte con stupore, come gli scienziati diano sempre più importanza alle diete che vedono il prevalere del consumo di ortaggi e frutta rispetto a quello pur necessario di altri alimenti. Oggi citiamo lo studio che alcuni sperimentatori della Repubblica Ceca hanno effettuato su due gruppi di persone con 30 volontari: ad uno è stata somministrata una dieta ricca di frutta e ortaggi; l'altro, per una settimana, ha consumato prevalentemente alimenti proteici a base di carne rossa. Per l'intero periodo, nessuno si è potuto lavare; e il risultato? La dieta vegetariana, povera di grassi e proteine, ha inibito in buona parte lo svilupparsi di funghi e batteri, che situati sulla pelle sono la causa prevalen-

te del cattivo odore, in particolare se all'azione di tali microrganismi si aggiunge quella del sudore. In sintesi potremmo dichiarare ironicamente che il negozio del fruttivendolo, dopo essere stato definito la 'farmacia naturale' delle vitamine e degli antiossidanti, possiamo ora chiamarlo 'profumeria organica'. Ricordandoci che ogni qual volta consumiamo un vegetale, questo è un prodotto ancora vivo, che respira, che ha un suo metabolismo, che ci nutre con cellule vive, e che ci porta anche il profumo dei suoi fiori. Si sappia, però, che tra i professionisti più seri ed esperti nel proprio lavoro abbiamo Stefano Casella, noto macellaio della Ponticella di San Lazzaro: provare per credere!

* Associazione commercianti mercato ortofrutticolo di Bologna

Ortaggi, aromi, pasta e carni leggere per la dieta primaverile

La Meridiana

che profumo, dal fruttivendolo!

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 qualità «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
di Bologna,
Facoltà di Agraria
dell'Università di Bologna,
Ascom, CAAB Mercati,
Acmo, Ager, Borsa merci, Coldiretti, Cia, Confagricoltura,
Confesercenti, Federconsumatori, Adiconsum, Sos Consumatori,
Conad nazionale, Coop Italia, Consorzio AgriBologna,
AIAB Associazione Italiana Agricoltura Biologica

