

# La dieta mediterranea, patrimonio dell'umanità, previene infarti e tumori

È ARRIVATA la notizia in questi giorni: l'Unesco ha dichiarato la dieta mediterranea patrimonio culturale immateriale dell'umanità, iscrivendola nella prestigiosa lista istituita nel 2003, che conta, tra gli altri, il tango argentino, l'opera dei pupi siciliani e la calligrafia cinese.

Il termine 'dieta mediterranea' è nato nel comune cilentano di Pollica, dove visse per moltissimi anni il più famoso nutrizionista del secolo scorso, il dottor Ancel Keys, il cui nome è legato anche alla formulazione, durante la seconda guerra mondiale, della Razione K, che costituì la base per l'alimentazione di sussistenza dell'esercito americano. Studiando accuratamente l'alimentazione della popolazione locale giunse alla conclusione che essa apportava evidenti benefici alla salute, ed oggi è dimostrato da studi e ricerche che il modello mediterraneo è vincente contro molti fattori di rischio che predispongono all'insorgenza di malattie cardiovascolari e tumorali. In realtà non esiste un'unica dieta mediterranea, ma tanti tipi di alimentazione caratteristici dei Paesi dell'area del Mediterraneo, che hanno importanti tratti in comune: l'uso quasi esclusivo di olio, spesso di oliva, come grasso di condimento, abbondante consumo di frutta e verdura, l'utilizzo

di farine integrali, la presenza di legumi in grande quantità, il consumo relativamente basso di alimenti di origine animale e l'elevato consumo di pesce. Tutto questo è insito nella nostra cultura e tradizione, purtroppo però, con l'accresciuto benessere, la nostra dieta, soprattutto quella delle giovani generazioni, si va sempre più discostando dal concetto mediterraneo per avvicinarsi a una dieta occidentale ricca di grassi animali, alimenti dolci, cereali raffinati, e più povera di frutta e verdura, pesce e legumi. Il cibo

che mangiamo oggi è troppo salato, troppo grasso e troppo dolce, ed è perciò notevolmente aumentato l'apporto calorico giornaliero, mentre il fabbisogno di calorie, passando a uno stile di vita molto più sedentario, è calato. Occorre perciò tornare sui nostri passi, rimodellando la nostra alimentazione su una dieta mediterranea 'moderna', che tenga conto delle modificazioni del nostro stile di vita: il concetto fondamentale è la moderazione, lasciando spazio ad ogni singolo alimento, senza bandire nulla, e tenendo conto anche di importanti fattori quali attività fisica, convivialità e stagionalità, nonché di cultura e tradizione, che si esplicitano nei prodotti locali.

**A cura del centro divulgazione agricola**

## I 'prodotti del venerdì'

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

**CAVOLI CAPPUCCI**

1.00/1.20

**FINOCCHI** 1.40/1.60

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

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

**SCAROLE** 1.70/1,90

**ZUCCHINE** 1,60/1,80

**CACHI** pezz. media  
1.40/1.50

**CLEMENTINE MEDIE**

1.20/1.40

**MELE** Golden Emilia Cal.

70-75 0.90/1.00

**PERE** Abate Fétel

pezz. 70-75

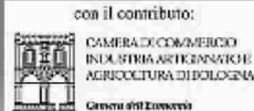
1,80/2,00

**UVA ITALIA** 2.00/2,10



## Bussola Verde

### Orientamento ai consumi



#### IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 7** **Bietole da costa**, quelle prodotte in Romagna e nella bassa bolognese hanno un ottimo rapporto qualità prezzo 
- 7** **Carote**, ottimo il prodotto scavato nella zona di Chioggia oltre che nel centro Italia nel litorale laziale 
- 6/7** **Cavolfiori**, le produzioni migliori provengono dal Centro-Nord Italia e sono di ottima qualità
- 7** **Cavoli cappucci e verze**, di produzione locale, sia cotti che crudi, sono ottime fonti vitaminiche
- 6/7** **Cetrioli**, le produzioni migliori provengono dal Centro e Nord Italia 
- 7** **Cicoria Catalogna**, di produzione locale, ottima cotta e cruda
- 7** **Cipolle**, il comprensorio di Medicina è famoso per l'ottima qualità prodotta 
- 4/5** **Fagiolini**, quelli di produzione italiana hanno prezzi decisamente elevati 
- 7** **Finocchi**, i litorali sabbiosi della Campania, Puglia e Marche sono ottimi substrati per questi meravigliosi ortaggi 
- 7** **Lattughe**, i produttori locali sono ottimi professionisti per queste produzioni 
- 6** **Melanzane**, le produzioni dell'Emilia Romagna spadroneggiano sui mercati nazionali ed esteri
- 6/7** **Patate**, i prezzi lievemente superiori a quelli dell'anno passato e la qualità buona
- 7** **Peperoni**, il prodotto nazionale è in aperta competizione con quello proveniente dalla Spagna 
- 4/5** **Pomodori ciliegini**, le avversità metereologiche hanno condizionato la quantità del prodotto che è diminuita sensibilmente 
- 6** **Pomodori insalatari**, qualità buona e provengono dalla Romagna e dal litorale veneziano 
- 5** **Pomodori rossi a grappolo**, dalla Sicilia al Veneto tutte le produzioni evidenziano prezzi accessibili e qualità buona
- 7** **Radicchio tipo Chioggia**, provengono dall'Abruzzo e dal Veneto, sono quelli rossi tondi e foglie ben serrate 

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

9 - 8 - 7 - 6 prodotto assolto 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**

**6** **Radicchio Treviso precoce**, è quello rosso a foglia larga, buona la qualità ma prezzi mediamente elevati

**6/7** **Scarole**, la qualità è buona e provengono dalla Romagna e dal Centro Italia

**7** **Sedani**, quelli prodotti da Angelo Piana di Borgo Panigale sono decisamente i migliori

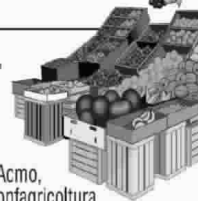
**6** **Zucchine**, provengono prevalentemente dal Nord Italia, sempre altalenanti i prezzi ma la qualità è molto buona 

#### IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 6/7** **Actinidia o kiwi**, sul mercato è presente praticamente solo il prodotto nazionale, la qualità è molto buona 
- 6** **Ananas**, le produzioni più significative sono quelle del Costa Rica ed i prezzi si mantengono su livelli medi 
- 6** **Arance**, dalla Calabria e dalla piana di Catania, raggiungono i mercati ottime produzioni agrumarie
- 6/7** **Banane**, la qualità è generalmente buona, i prezzi sono popolari 
- 6** **Cachi**, si sono specializzati gli agricoltori romagnoli nella coltivazione di questo meraviglioso prodotto 
- 8** **Clementine**, qualità buona e prezzi molto popolari; si consiglia il consumo anche delle pezzature minori 
- 6/7** **Fichi d'India**, le migliori produzioni provengono dal Calatino (San Cono - Sicilia) e dalla Valle del Belice
- 6** **Mele di montagna**, le varietà attualmente raccolte sono «Golden D.», «Stark D.» e «Renetta C.»; varietà buona 
- 7** **Mele di pianura**, ottime le «Fuji», «Red» e «Golden Delicious»; prezzi molto popolari 
- 6** **Marroni**, dalle tipiche zone del nostro Appennino scendono in pianura con ottima qualità e prezzi accessibili 
- 6** **Pere**, «Decana», «Kaiser» e «Abate Fetel» sono le varietà presenti sul mercato 
- 6** **Uva da tavola**, è il momento ideale per consumare il prodotto siciliano e pugliese 

**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



## FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA

# Frutta fresca per Santo Stefano

**DOMANI** e domenica si mobilitano anche i grossisti dell'ortofrutta che operano all'interno del Centro agroalimentare per raccogliere fondi da destinare al recupero e al restauro di uno dei patrimoni religiosi e culturali più significativi di Bologna: la Basilica di Santo Stefano. Ai bolognesi verranno offerte sportine di frutta di alta qualità al prezzo unico di 5 euro e la distribuzione avverrà proprio sul sagrato della Chiesa a partire dalle 9,30 fino alle 19 per le due giornate. E alle 17,30, per rispondere ai bisogni degli abituarini dell'aperitivo, allo stesso prezzo si potranno gustare aperitivi e spiedini di ortofrutta, quello che i giovani chiamerebbero un «Fruit happy hour», preparato dai ragazzi di Zazie specialisti del

settore. Ci presenteremo ai cittadini con i colori della salute, con arance, mele e clementine e l'intercessione che chiederemo sarà appunto «tanta salute per tutti in quanto al resto ci dovremo pensare noi!» L'iniziativa è patrocinata da 'Il Resto del Carlino', dall'Ascom, da Cofamo e dall'Orto Mercato, non solo, saranno presenti anche i volontari del gruppo cristiano 'camici verdi', quei soggetti che due volte la settimana riforniscono di ortofrutta, donata dai grossisti, la bellezza di ottanta comunità di bisognosi. Per carità, nessuno vende indulgenze, ci proponiamo con 5 euro di salute per noi e per conservare una delle più belle basiliche d'Italia, bolognesi, viaspettiamo!

**\*Associazione Commercianti  
Mercato Ortofrutticolo di Bologna**

**17 ECONOMIA SPAZIA**

La dieta mediterranea, patrimonio dell'umanità, previene infarti e tumori

**LA MERICIANA**

Frutta fresca per Santo Stefano