

La zucca, Halloween ma non solo: un ortaggio dalle mille virtù

UN INTERO menu, dall'antipasto al dolce, un'ottima maschera di bellezza, un contenitore o una composizione decorativa per la nostra casa in questi giorni che precedono la festa di Halloween: tutto questo si può fare con la zucca, il prodotto più versatile, oltre che più grande e colorato, che il nostro orto ci possa offrire. Assieme alla patata e al pomodoro, è stato uno dei primi ortaggi esportati dopo la scoperta dell'America, continente di cui è originaria e dove rappresentava un alimento base degli indiani.

LA POLPA di zucca, costituita per oltre il 90% di acqua, contiene una bassissima percentuale di zuccheri semplici, ed è quindi decisamente ipocalorica, ma è una vera miniera di vitamine, soprattutto vitamina A, di minerali - ferro, potassio e calcio - e di fibra. Tutto questo ne fa un prodotto naturale prezioso nella prevenzione dei tumori, come regolatore delle funzioni intestinali e per mantenere un corretto equilibrio idrico dell'organismo e delle mucose. Il suo sapore dolciastro è ideale per l'alimentazione dei bambini, ancora meglio se abbinata a pasta o riso. La polpa, schiacciata e ridotta in poltiglia, è un ottimo rimedio per lenire il dolore delle infiammazioni cutanee, mentre la buccia

ben lavata può essere applicata sulla piaga di scottature superficiali. I semi della zucca sono utili per prevenire e sostenere la terapia contro le disfunzioni delle vie urinarie e sono inoltre un sicuro aiuto contro la tenia. Aggiunto al latte o al succo di frutta, l'estratto di zucca è indicato nel controllo delle nausee mattutine, dei disturbi gastrici e della prostata. Quasi miracolosamente tutti i tipi di pelle, specialmente quella grassa con i punti neri, risulteranno più puliti e levigati applicando una maschera di bellezza preparata schiacciando una fetta di zucca cruda e un pugno di semi, mescolando il tutto con un po' di miele, applicando sul viso per qualche minuto.

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 1,50/1,70

CACHI pezz. media 1.40/1.60

MELE GOLDEN EMILIA
cal. 70-75 0.90/1.00

PERE ABATE FETEL
pezz. 70-75 1,80/2,00

SUSINE ANGELENO
1,30/1,50

UVA ITALIA 1,60/1,70.

INFINE con la zucca si possono preparare piatti gustosi e salutari, ad esempio un'ottima parmigiana autunnale. Mettere in una pirofila fettine di polpa alternate a passata di pomodoro, fettine di mozzarella o altro formaggio che si fonda e parmigiano grattugiato, terminando con la mozzarella. Si inforna a 200 gradi per circa un'ora, coprendo inizialmente con alluminio; quando la mozzarella in superficie è ben colorata si spegne il forno, si spolverizza con parmigiano e si mette a gratinare nel forno caldo.

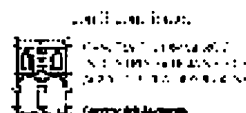
A cura del Centro divulgazione agricola





Bussola Verde

Orientamento ai consumi



ASCOM
BOLOGNA
ASSOCIAZIONE COMMERCianti
della Provincia di BOLOGNA

IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 6/7 Bietole da costa**, sono di produzione locale ed assieme ad altri ortaggi è indispensabile per i minestrini
- 7 Carote**, ottimo il prodotto scavato nella zona di Chioggia oltre che nel centro Italia nel litorale laziale
- 6 Cavolfiori**, dall'Italia e Centro e Nord Europa, sono di ottima qualità e a prezzi popolari
- 7 Cavoli cappucci e verze**, di produzione locale, sia cotti che crudi, sono ottime fonti vitaminiche
- 7 Cetrioli**, le produzioni migliori provengono dal Centro e Nord Italia
- 6/7 Cicoria Catalogna**, di produzione locale, ottima cotta e cruda
- 7 Cipolle**, Il comprensorio di Medicina è famoso per l'ottima qualità prodotta
- 5/6 Fagiolini**, in questo momento i prezzi sono accessibili e buono è il rapporto con la qualità
- 6/7 Finocchi**, i litorali sabbiosi della Campania, Puglia e Marche sono ottimi substrati per questi meravigliosi ortaggi
- 6 Lattughe**, i produttori locali sono ottimi professionisti per queste produzioni
- 7 Melanzane**, le produzioni dell'Emilia Romagna spadroneggiano sui mercati nazionali ed esteri
- 7 Patate**, prezzi popolari e qualità decisamente buona per i tuberi nostrani
- 6/7 Peperoni**, rallentano le quantità delle produzioni meridionali che lasciano il posto a quelle del Centro Nord Italia
- 5/6 Pomodori ciliegini**, provengono da tutto il territorio nazionale e sono indispensabili sia cotti che crudi
- 6 Pomodori insalatari**, qualità buona e provengono dalla Romagna e dal litorale veneziano
- 6 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**

5/6 Radicchio Treviso precoce, è quello rosso a foglia larga, buona la qualità ma prezzi mediamente elevati

5/6 Scarole, la qualità è buona e provengono dalla Romagna e dal Centro Italia

7 Zucche, le varietà tonde «Delica» e lunghe «Violina» possono essere impiegate in tutti i tipi di minestrone e ripieni

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

- 5 Actinidia o kiwi**, sta arrivando sui mercati il prodotto nostrano che entra in competizione con la qualità di quello della Nuova Zelanda
- 5/6 Ananas**, le produzioni più significative sono quelle del Costa Rica ed i prezzi si mantengono su livelli medi
- 5/6 Arance**, dall'Argentina e dal Sud Africa discreta la qualità delle «Bionde»
- 6/7 Banane**, la qualità è generalmente buona, i prezzi sono popolari
- 7 Cachi**, si sono specializzati gli agricoltori romagnoli nella coltivazione di questo meraviglioso prodotto
- 5/6 Clementine**, dalla Puglia, dalla Calabria e dalla Spagna hanno iniziato la loro corsa commerciale
- 6/7 Fichi d'India**, dalla valle del Belice e da San Cono nel Catalano (Sicilia) arrivano i migliori frutti da una natura incontaminata
- 5/6 Mele di montagna**, le varietà attualmente raccolte sono «Golden D.», «Stark D.», «Renetta C.»; varietà buona
- 6/7 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
- 6/7 Susine**, «Angeleno» è la varietà che troveremo fino al mese di dicembre
- 6/7 Uva da tavola**, è il momento ideale per consumare il prodotto di provenienza siciliana 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*

I 'Camici verdi', cuore del Caab

SONO quasi trent'anni che circa ottanta comunità di bisognosi, a rotazione di quaranta o cinquanta alla volta, vengono al Caab e ritirano ogni volta da due a tre quintali di ortofrutta, che per qualche motivo non è più commercializzabile ma è ancora commestibile. La dottoressa Luciana Prete, dell'Ausl di Bologna, con tanto di ufficio e minilaboratorio all'interno del mercato, è bene attenta che il prodotto destinato alle comunità possa essere reso perfettamente commestibile previo una semplice lavorazione manuale, o lavaggio, o cernita di alcune foglie o frutti eccessivamente maturi.

IL LAVORO di fatica è fatto da una ventina di volontari, i cosiddetti 'Camici verdi', che presidiano le corsie del mercato già

di primo mattino, trasportano le partite offerte in un punto prestabilito, provvedono a distinguere e a ordinare l'ortofrutta in funzione del numero di comunità che si sono iscritte per quella mattina e verso le 10 inizia la consegna. Suor Matilde, dell'ordine Missionarie del lavoro, è un motore instancabile, affiancata da frati francescani e suore domenicane, oltre che da una quindicina di laici. La generosità dei grossisti a volte arriva al punto di offrire prodotti perfetti: «Ho venduto bene 300 colli di lattuga, ne sono rimasti sei, li dono ai 'Camici verdi', chissà che Dio non mi aiuti anche domani!». Il ragionamento è un po' interessato, ma i bisognosi godranno di più.

*** Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna**

