

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA \*

## Frutta e verdura, la verità oltre la buccia

NON sempre la 'voce del popolo' è vera: vediamo di fare chiarezza.

1) **SI TRAMANDA** e arriva fin dentro le scuole che la buccia della frutta sia la parte in cui si concentrano le vitamine: è falso! Infatti la parte nutraceutica più favorevole all'organismo umano la troviamo nella polpa della generalità dei frutti, pertanto all'interno, mentre all'esterno, nell'epidermide, troviamo una buona quantità di fibre, che sono pur utilissime per la regolazione delle funzioni intestinali, ma che apportano solo piccolissime quantità di sali minerali, di acidi organici e di vitamine. Noi consigliamo la sbucciatura dei frutti, oppure il loro accurato lavaggio nel caso di pesche, albicocche, susine, ciliegie, ecc.

2) **A MANGIARE** grandi quantità di frutta e verdura ci si mantiene sani e anche snelli! Vero e falso! Per quanto riguarda la salute non si hanno dubbi sull'apporto di sostanze benefiche all'organismo; falso se c'è un eccesso di frutta ad alto contenuto calorico, come la frutta secca.

3) **SE SI MANGIA** la frutta e la verdura dopo i pasti si rischia il gonfiore addominale. Vero e falso! Consigliamo di iniziare il pasto di mezzogiorno e della sera con una insala-

ta mista, ciò aumenterà il nostro senso di sazietà e potremo meglio regolare la quantità di cibo introdotta; consumare la frutta a fine pranzo migliora l'assorbimento del ferro dovuto alla vitamina C, ma nei casi di colite o di indisposizioni intestinali la fibra alimentare che non viene digerita se non in piccole quantità può provocare fermentazioni nell'ultima porzione dell'intestino e quindi gonfiore.

4) **LA MACEDONIA** di frutta fornisce troppe calorie! Falso. Una buona porzione di macedonia non supera generalmente i 200 o 250 grammi, e l'apporto calorico non supera le 90 o al massimo le 140 calorie.

### I 'prodotti del venerdì'

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

CAROTE	0.60/0.80
FAGIOLINI	2.00/2.30
PATATE	0.70/0.90
POMODORO rosso da conserva	0.60/0.70
POMODORO CILIEGINO gr. 500	1.20/1.40
RADICCHIO CHIOGGIA	1.40/1.60
SCAROLA IMBIANCATA	1.70/1.80
COCOMERI	0.60/0.70
MELONI RETATI	1.20/1.50
NETTARINE cal. medio	1.50/1.70
PESCHE cal. medio	1.50/1.70
SUSINE O PRUGNE	1.70/2.00.

PUR sognando che le praterie e le savane si trasformino in rigogliosi frutteti, pur sognando che i quasi sette miliardi di abitanti del pianeta si nutrano prevalentemente di ortofrutta e la trovino dappertutto a un prezzo accessibile, sottolineiamo che una corretta alimentazione deve prevedere il consumo, seppur moderato, di tutto il meraviglioso comparto alimentare che ci è messo a disposizione dalla natura, dalla tecnica agricola, dagli allevamenti animali, oltre che dall'industria alimentare, e, ovviamente, dal commercio.

\* Associazione commercianti Mercato ortofrutti-colo di Bologna

Prodotti Italiani



**Mele Royal Gala .....€ 0,69 al kg**  
**Pere William .....€ 0,79 al kg**  
**Uva Bianca .....€ 1,39 al kg**

Articoli in offerta venerdì 2 e sabato 3 settembre

**OFFERTA VALIDA NEI PUNTI VENDITA LA MERIDIANA**

<b>BOLOGNA</b> VIA LARGA 38/3 VIA CORTICELLA 183 VIA TOSCANA 122 VIA PESCHIERE VECCHIE 3	<b>MEDICINA</b> VIA L. FAVA 1006	<b>VILLANOVA DI CASTENASO</b> VIA TOSARELLI 316
<b>SAN GIOVANNI IN PERSICETO</b> VIA MAGELLANO 24	<b>CASALECCHIO</b> VIA BAZZANESE 5	<b>ALTEDO</b> VIA FRANCHINI 23
	<b>SAN LAZZARO</b> VIA EMILIA 110	<b>BUDRIO</b> VIA MASSARENTI 8
	<b>OZZANO</b> VIA EMILIA 155	<b>FERRARA</b> VIA MODENA 7/9



## Bussola Verde



## Orientamento ai consumi

### IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 7 **Bietole da costa**, i prodotti a foglia sono tutti di produzione locale. La qualità è molto buona
- 7 **Carole**, anche dai litorali adriatici le produzioni sono di ottima qualità
- 6 **Cavolfiori**, dall'Alto Adige fino al nord Europa i prodotti raggiungono i mercati nostrani
- 7 **Cicoria Catalogna**, dalla Romagna, dalla Puglia e dalla Campania, ottima la qualità per questo prodotto disidratante
- 6/7 **Cipollotti**, sia lavorati in treccia che sfusi di varie provenienze entrano nelle migliori insalate miste nostrane
- 5/6 **Fagiolini**, stanno terminando le produzioni nostrane e i prezzi sono in aumento
- 6 **Finocchi**, dall'Abruzzo alla Puglia fino ai litorali sabbiosi della Campania, il prodotto si presenta di buona qualità
- 7 **Lattughe**, le produzioni nostrane dominano i mercati assieme a quelle meridionali
- 7 **Melanzane**, prezzi in diminuzione, prodotto nostrano di buona qualità
- 7 **Patate**, sono in pieno svolgimento le scavature dei tuberi della provincia di Bologna
- 6 **Peperoni**, oltre alle produzioni locali è presente prodotto spagnolo e olandese
- 6/7 **Pomodori ciliegin**, i prezzi sono molto ridimensionati e le provenienze prevalenti sono quelle del centro e sud Italia
- 7/8 **Pomodori insalatori**, il prodotto nostrano è di buona qualità. I prezzi sono buoni
- 7/8 **Pomodori rossi da conserva**, è iniziato il momento di lavorare tradizionalmente per fare le conserve e i concentrati della norma
- 6/7 **Radichii tipo Chioggia**, provengono dall'Abruzzo e dal Veneto, sono quelli rossi tondi e foglie ben serrate
- 6 **Radichio Treviso precoce**, proveniente dal Veneto, è quello rosso a foglia lunga e larga di qualità molto buona

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](http://www.bussolaverde.it)

Il coordinatore del comitato Dr. Roberto Piazza

6 **Scarole**, prezzi stazionari con prodotto proveniente dal centro e nord Italia.

6/7 **Zucchine**, continuano le tipiche bolognesi, piccole e grosse da fare ripiene

### IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 6 **Actinidia o kiwi**, si tratta prevalentemente di prodotto importato dalla Nuova Zelanda e dal Cile
- 6 **Ananas**, le forniture sono tornate ad essere regolari ed i prezzi si stanno ridimensionando
- 6 **Anguria o cocumeri**, il grande caldo ha fatto lievitare la domanda e i prezzi
- 6/7 **Banane**, i prezzi sono diversi a seconda delle diverse marche
- 6 **Fichi d'India**, dalla Valle Del Belice, da San Cono e da Belpasso, in Sicilia, arrivano i migliori prodotti
- 6/7 **Limoni**, a seconda della qualità esiste una notevole differenza di prezzo fra una varietà e l'altra
- 6 **Mele di pianura**, le varietà prevalenti appartengono al gruppo *Gala* di ottima qualità
- 7 **Meloni**, come per le angurie i prezzi sono lievemente aumentati in particolare per i prodotti di alta qualità
- 6 **Misto bosco**, in queste confezioni sta una ricchezza incredibile di vitamine, antiossidanti e sali minerali in particolare nei ribes, mirtili, more, lampogni e fragoline
- 7/8 **Nettarine (Pesche Noci)**, questo è il momento per aumentare il consumo di questi dolci prodotti nostrani
- 7 **Pere**, le regine dei mercati sono le varietà raccolte nella nostra regione: Abate Felè, Decana del Comizio, Conference, Kaiser e William
- 7/8 **Pesche**, è il nord Italia con le pesche tardive, la migliore zona di produzione
- 6 **Pesche saturnine** dette anche *Tabacchiere*, sono quelle «schiaociate» dette anche *Tabacchiere*
- 7 **Susine**, provengono dall'Emilia Romagna, costano relativamente poco e sono altamente digeribili
- 6/7 **Uva da tavola**, la qualità sta migliorando e la buona stagione favorisce la corretta maturazione degli acini, le migliori varietà provengono dalla Sicilia e dalla Puglia

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

## GRAZIE ALL'ELEVATO CONTENUTO DI POLIFENOLI I fichi, i nostri amici del cuore

IL FICO comune (*Ficus carica* L.) è una pianta dei climi subtropicali temperati, appartenente alla famiglia delle Moraceae. L'epiteto specifico 'carica' fa riferimento alle sue origini che risalgono alla Caria, in Asia Minore. Testimonianze della sua coltivazione si hanno già nelle prime civiltà agricole di Mesopotamia, Palestina ed Egitto, da cui si diffuse poi in tutto il bacino del Mar Mediterraneo. Nel fico a frutti commestibili abbiamo tre tipi di siconi, che danno, annualmente, distinte fruttificazioni: *fiaroni*, o *fichi fiaroni*, che si formano da gemme dell'autunno precedente e maturano all'inizio dell'estate; *fichi*, o *fiorniti*, che si formano da gemme in primavera e maturano alla fine dell'estate; e *cinaruoli*, prodotti da gemme di sommità prodotte nell'estate e maturano nel tardo autunno (solo nelle

regioni dove l'estate è molto lunga e il clima caldo). Di norma i 'fiorniti' hanno con maggiore facilità le caratteristiche di eccellente succosità e dolcezza; i *fiaroni* per contro hanno il pregio di essere di precoce maturazione. I *fichi*, tanto freschi quanto secchi, rappresentano un'importante fonte naturale di energia, non contengono grassi, colesterolo e sodio, ma abbondano di tanta fibra solubile. Per la notevole presenza di zuccheri e per l'elevato apporto calorico sono sconsigliati per diabetici e obesi. Sono invece ottimi amici del cuore grazie all'elevato contenuto di polifenoli e per l'alto contenuto di ferro sono utili nelle anemie. Beneficenti dunque ai frutti del fico sulla tavola di settembre dopo che gli alberi ci hanno restituito nella calura estiva!

A cura del Centro divulgazione agricola