

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA *

Vuoi mangiare sano? Punta sull'ortofrutta

PRIMA che le persone cosiddette 'normali' si mettano in moto per recarsi in uffici, fabbriche, officine, ospedali, o per svolgere altre attività produttrici di beni e servizi, c'è un mondo che si muove non solo alle prime luci dell'alba, ma in ore decisamente notturne, per essere pronto sulla linea di partenza della giornata a mettersi a disposizione del suo bene maggiore: il cliente! I fornai, per dormire qualche ora in più, hanno inventato i 'lieviti accelerati', e in ogni caso anche loro sono personaggi cui il buio della notte è abbastanza familiare. Noi dell'ortofrutta e del Mercato ortofruttilico di Bologna, pur essendoci inventati i migliori sistemi di refrigerazione, sia sui camion che nei magazzini, abbiamo sempre a che fare con la vendita di un prodotto fresco, vivo, altamente deperibile, da mantenere sempre buono e di bell'aspetto, e questi sono alcuni dei motivi per cui, d'inverno, ma soprattutto d'estate, è indispensabile lavorare di notte, in quanto alle prime luci dell'alba i nostri clienti, dettaglianti o grossisti che siano, devono a loro volta essere presenti sui loro punti vendita per rispondere alle esigenze della clientela.

UN AMICO dettagliante, specializzato in alimentari, ci confidava che dalle 5,30/6 alle 7/7,30 erano

già più di venti o trenta i clienti serviti: «Oltre ai dieci o dodici soggetti che aspettano la roba fresca del mercato, ci sono alcuni operai che si fermano per farsi preparare espresso e fresco il panino con la mortadella e la lattina di birra; poi ci sono i pensionati, che potrebbero venire anche più tardi ma che, abituati ad alzarsi presto, già alle sette fanno la spesa; infine, fra le sette e le sette e mezza, ci sono tre o quattro signore che scendono dai condomini vicini ancora in vestaglia e bigodini, e quelle bisogna servirle presto per il fatto che non amano farsi vedere così dal grande pubblico».

I 'prodotti del venerdì'

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

CAROTE	0.60/0.80
CICORIA CATALOGNA	0.70/0.90
PATATE	0.75/0.85
POMODORO GRAPPOLO Sicilia	1.40/1,50
POMODORO CILIEGINO gr. 500	1.00/1.20
RADICCHIO CHIOGGIA	1.50/1.60
SCAROLA IMBIANCATA	1.50/1.60
CILIEGE cestino 500 gr	3.80/4.20
MELE GOLDEN Tr.A.A. cal. 75-80	1.10/1.30
MELONI RETATI	0.70/0.90
PESCHE cal. medio	1.20/1.40.

ECCO, da questa settimana questo spazio ci consentirà di dare voce anche a chi generalmente trova difficoltà a comunicare le caratteristiche della propria professione. Oltre a quelle dei prodotti trattati, avremo il piacere di fare conoscere meglio i macellai e la carne, il pane e i fornai, i salumi e i salumieri, il latte e i lattai, il vino, i vigneti e le enoteche. Dalla prima alla quinta gamma dei prodotti agroalimentari (di cui ci occuperemo prossimamente) si deve mangiare di tutto un po', ma, di ortofrutta, ovviamente, un po' di più!

* Associazione commercianti Mercato ortofruttilico di Bologna



DA NOI MATURANO ADESSO. INDICATI PER DIABETE E ANEMIA È la stagione dei fagiolini nostrani

LI TROVIAMO tutto l'anno freschi sui banchi dei supermercati, spesso provenienti dal Nord Africa, perciò molti non sanno che è questa la stagione in cui maturano nei nostri climi: sono i fagiolini, o cornetti o fagioli mangiatutto. Sono varietà di fagioli adatte a essere consumate intere, cioè con il baccello, ma le loro proprietà li rendono assimilabili a un ortaggio piuttosto che ai legumi. Contengono infatti poche proteine e carboidrati, e forniscono poche calorie, circa un quarto rispetto ai fagioli, in quanto il baccello viene raccolto quando ancora il fagiolo all'interno è in fase di maturazione e non ha accumulato tutte le sostanze di riserva, necessarie al momento della germinazione. Generalmente siamo abituati a vedere fagiolini verdi, ma esistono anche varietà

più scenografiche, con il baccello giallo o violaceo, e altre schiacciate, conosciute come taccole. Ricchi di vitamine A e C, il loro consumo è indicato in caso di anemia e diabete; sono ricchi di fibre, quindi rinfrescanti per l'apparato gastrointestinale, e svolgono una buona azione diuretica. Cucinare i fagiolini è semplice, basta sbollentarli per 10-15 minuti in acqua bollente e scolarli leggermente al dente. I fagiolini si sposano molto bene con aglio, basilico, formaggi, patate lessate, carne di maiale, come contorno o come ingrediente nella preparazione. Un suggerimento per un contorno: aggiungete la cipolla tagliata ai fagiolini subito dopo averli scolati, ancora caldi ne assorbiranno il sapore e saranno più gustosi conditi con olio, sale e aceto o limone.

A cura del Centro divulgazione agricola

The image shows a small, detailed thumbnail of a newspaper page. It contains several columns of text, likely news or advertisements. At the bottom of the page, there is a prominent advertisement for 'La Meridiana' featuring a logo with a green leaf and the text 'La Meridiana' and 'INTEGRATO AROMATICO'. The overall layout is typical of a newspaper's content page.