

Farro, alleato prezioso In un chicco racchiude tutte le sostanze vitali

CONTINUIAMO la carrellata sui cereali con il più antico, il farro, che nel medioevo è stato progressivamente abbandonato, con l'avvento di altri cereali più produttivi e più facilmente trattabili. Di recente è stato rivalutato grazie alla sua adattabilità a condizioni di terreno e clima non ottimali e alle sue ottime proprietà nutrizionali. E il cereale meno pretenzioso ma il più prezioso per noi.

Contiene, più o meno, tutte le sostanze nutritive vitali, fondamentali per la nostra alimentazione, è uno dei cereali meno calorici e molto digeribile, sazia e non fa ingrassare.

CON LA FARINA di farro si fa un ottimo pane, dal sapore molto simile a quello di grano, ma più aromatico, e con essa si può sostituire quella di grano in molte altre preparazioni, dai dolci alla pizza. I chicchi lessati si possono usare come base per insalate estive o per minestre e zuppe di verdura. In commercio si trovano il chicco integrale, il cosiddetto farro decorticato, e la variante perlata, che non richiede ammollo, ha tempi di cottura dimezzati ma è più povera in fibre.

La coltivazione di farro è tipica della regione toscana della Garfagnana, ai confini con Emilia e Liguria, e toscana è la ricet-

ta di un'ottima zuppa di farro: ad un battuto di aglio, cipolla e abbondante sedano fatto rosolare in olio per pochi minuti si aggiungono 3 patate a dadini e 300 grammi di conserva di pomodoro. Si fa addensare per qualche minuto, si aggiungono 200 grammi di farro decorticato tenuto a bagno in acqua tiepida per 12 ore poi scolato, 2 foglie di alloro, abbondante maggiorana e poco sale, si copre di acqua e si cuoce per almeno 60-70 minuti mescolando spesso. Si serve ben caldo, dopo aver eliminato l'alloro e aggiunto prezzemolo tritato, una spruzzata di pepe e un filo di olio extravergine di oliva.

I 'prodotti del venerdì'

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

Bietola da costa 1.30/1.50

Carciofi violetti cad.

0.60/0.70

Cavoli cappucci 0.90/1,10

Melanzane 2.00/2.20

Patate 1,10/1,20

Radicchio Chioggia 1.80/2.00

Arance Tarocco pez. media

1.10/1.30

Kiwi pezz. gr.100 1.50/1.70

Mele Fuji Emilia cal. 80-85

1.30/1.50

Pere Abate Fetel Pezz. 75-80

2.00/2.20

Pere conference Pezz. 65-70

1.50/1.70

UN ALTRO cereale molto diffuso nel passato, poi soppiantato da altri più produttivi e adattabili, è l'avena, oggi utilizzata prevalentemente nell'alimentazione del bestiame, soprattutto dei cavalli. Questo però non toglie che non possa trovare spazio anche nell'alimentazione umana: è ricca di proteine e fibre, ottimamente digeribile, particolarmente adatta ai diabetici e ai bambini in quanto aiuta nella crescita. Il modo più semplice per consumarla è in forma di fiocchi, che sono il principale componente del muesli ma possono essere aggiunti tal quali al pane fatto in casa o alle zuppe.

**A cura del Centro
Divulgazione Agricola**



Bussola Verde

Orientamento ai consumi



IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 6** **Bietole da costa**, dal meridione e centro Italia le quantità sono condizionate dal cattivo tempo
- 6** **Carciofi violetti**, dalla Sicilia, Puglia e Sardegna arrivano a Bologna con alta qualità
- 6** **Cavolfiori**, dal Centro e Sud Italia le produzioni sono di ottima qualità 
- 7** **Cavoli cappucci e verze**, di produzione locale, sia cotti che crudi, sono ottime fonti vitaminiche
- 5** **Cetrioli**, dalla Spagna e dal meridione la qualità è buona, i prezzi sono mediamente elevati
- 6/7** **Champignon coltivati**, quelli della Valentina prodotti a Minerbio sono sempre di ottima qualità e padroni del mercato 
- 6** **Cicoria Catalogna**, le provenienze prevalenti sono pugliesi e campane, si coltivano varietà a foglie lanceolate e tenere
- 6** **Cipolle**, rosse, gialle e bianche, il comprensorio di Medicina è famoso per l'ottima qualità prodotta
- 4** **Fagiolini**, d'importazione o di produzione italiana hanno prezzi decisamente elevati
- 5** **Finocchi**, i litorali sabbiosi della Campania, Puglia e Marche sono ottimi substrati per questi meravigliosi ortaggi 
- 5/6** **Lattughe**, la varietà «Iceberg» estera spunta prezzi più elevati rispetto alle cappucce italiane
- 5** **Melanzane**, sono le produzioni meridionali di buona qualità ad essere presenti sui mercati
- 6** **Patate**, la qualità è decisamente buona ed i prezzi sono superiori a quelli dell'anno passato
- 5** **Peperoni**, il prodotto nazionale è in aperta competizione con quello proveniente dalla Spagna
- 4/5** **Pomodori ciliegini**, la qualità è media causa le avversità meteorologiche che hanno condizionato il prodotto 
- 5** **Pomodori insalatari**, Puglia e Sicilia sono le migliori zone di produzione 
- 5** **Pomodori rossi a grappolo**, prezzi in aumento con produzioni siciliane, olandesi e spagnole

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**

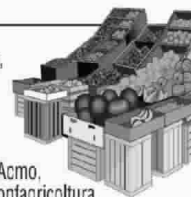
- 6** **Radicchi di campo**, rossi e verdi, sono di produzione nostrana e di qualità molto elevata
- 6** **Radicchi tipo Chioggia**, provengono dall'Abruzzo e dal Veneto, sono quelli rossi tondi e foglie ben serrate
- 5** **Radicchio Treviso precoce**, è quello rosso a foglia larga, buona la qualità ma prezzi mediamente elevati
- 5** **Scarole**, causa il freddo aumentano i prezzi, ottime le indivie ricce e quelle imbiancate
- 5/6** **Sedani**, provengono dal meridione e mantengono una qualità discreta 
- 5** **Zucchine**, dalle serre siciliane a quelle di Latina, buona la qualità ma prezzi mediamente elevati, in particolare per quelle chiare 

IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 7** **Actinidia o kiwi**, sul mercato è presente praticamente solo il prodotto nazionale, la qualità è molto buona 
- 7** **Ananas**, le produzioni più significative sono quelle del Costa Rica ed i prezzi si mantengono su livelli medi 
- 8** **Arance**, le varietà «Navelina» e «Tarocco» dalla Sicilia e dalla Calabria si propongono a prezzi mediamente bassi 
- 6** **Banane**, i prezzi sono diversi a seconda delle diverse marche 
- 6/7** **Clementine**, i prezzi sono aumentati in particolare per il prodotto di buona qualità 
- 6** **Mandarini tardivi**, quelli di Ciaculli (Sicilia) sono di qualità decisamente elevata
- 6** **Mele di montagna**, buona la qualità le varietà attualmente sul mercato sono «Golden D.», «Stark D.» e «Renetta C.» 
- 7/8** **Mele di pianura**, le varietà «Imperatore», «Fuji», «Red Delicious» hanno prezzi molto popolari
- 5/6** **Noci**, italiane o d'importazione apportano preziose vitamine e sali minerali 
- 6** **Pere**, «Conference», «Decana», «Kaiser» e «Abate Fetel» dell'Emilia Romagna sono le varietà presenti sul mercato 

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



LE TENDENZE DELLA SETTIMANA

Furto, alleato prezioso in un chiacco macchinato tutte le sostituzioni vitali

La Meridiana mercato abitato

Avchi chiacchieri ma non più

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA *

Pochi chilometri, ma tanta qualità

GIAN LUIGI BARDASI, a piedi, in bicicletta, "a zoppo galletto", come dicono a Bologna, tutte le mattine, dalle due fino al sorgere del sole, pesta decine di volte le corsie del mercato di Bologna, quelle corsie del nuovo mercato che ormai calca da dieci anni, non dimenticando quelle del mercato vecchio, esposte alla grandine e al sole, alla pioggia e alla neve che fin dall'inizio, quando ancora era un bambino, pestava assieme al padre Quinto. Bardasi è il vero classico tipo di commerciante all'ingrosso, compera per sé, compera per altri, offre il servizio di trasporto della merce fino a casa dell'ultimo cliente, sia esso grande o piccolo. Bardasi ha capito perfettamente il mercato moderno: nella vendita di un prodotto — e oggi lo dice anche lui, che di prodotto generalmente se ne ha a disposizione fin che se ne vuole (basta pagare) — sono proprio i servizi che fidelizzano la clientela e che gli consentono, in certi periodi dell'anno, di portarsi via dal mercato di Bologna fino a 400 quintali di ortofrutta al giorno (sono 4 camionate). Bardasi opera vicino al mercato, a Granarolo, ma ciò che lo convince a fare una vita di sacrificio è quella cosa che non hanno i pur laboriosi animali: la passione. Conosce la qualità dei prodotti, la loro provenienza, il loro utilizzo, e nella contrattazione non molla un centesimo. Quel centesimo devono guadagnarlo due soggetti ben definiti: i produttori e i consumatori: così è Bardasi, così è stato suo padre. E nessuno avanza un centesimo.

*** Associazione commercianti
Mercato ortofrutticolo Bologna**

18 I CONTI DELLA SPESA

Furto, alleato prezioso in un chiese rache di tutte le sostanze vitali

LA MERIDIANA

La Meridiana
mercato abitato

Cavolfiori... € 0,79 al kg
Diethele... € 0,79 al kg
Mancuoni... € 1,10 al kg

Avi che vivan ma non più