

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

La frutta di stagione con i colori della salute

UNO DEI patrimoni religiosi, ma anche artistici, storici e culturali più prestigiosi della città di Bologna, è senza dubbio la Basilica delle Sette Chiese, ovvero Santo Stefano. Da tempo i bolognesi delle arti e dei mestieri, a rotazione, si occupano di reperire i fondi per restaurare e fare rivivere questa meravigliosa opera d'arte a beneficio dei cittadini di oggi e di domani, per compiere, praticamente con le proprie mani, quello che tanti all'estero ci rimproverano di non fare, cioè recuperare, conservare, migliorare qualche cosa di bello e di importante per l'anima e per il corpo dei cittadini. Ecco allora che, dopo i fornai e i macellai, ritornano i grossisti ed i produttori di ortofrutta, quelli del Caab, con l'iniziativa 'I colori della salute'. Nel cortile esterno della Basilica, sul lato destro guardando la facciata, domani e domenica, dalle 9,30 fino a sera, si potranno acquistare confezioni di tre chili di frutta, di agrumi o di ortaggi, al modico prezzo di 5 euro: il ricavato sarà devoluto alla Basilica per finanziarne i lavori di ristrutturazione. Ad aiutare i grossisti ci saranno i volontari del Gruppo Cristiano del mercato, i "Camici verdi" (persone che due volte la settimana raccolgono dagli operatori del Caab ingenti quantità di ortofrutta, da distribuire gratis a ben 70/80 comunità di bisognosi). Parteciperanno

anche Cofamo (cooperativa facchini mercato ortofrutticolo), il Consorzio AgriBologna (una delle più forti aggregazioni di produttori a livello nazionale), lo stesso ente gestore del mercato, Caab, e poi anche CiBo Delizie al Mercato, la Cooperativa C.f.p. (organizzatrice di eventi), "All'Orto Mercato" (colore che vendono ai privati nei pomeriggi di giovedì e venerdì, ed il sabato mattina), "Il Laboratorio dei Sapori" (leader nel catering) Il tutto sotto la regia di Confcommercio Ascom, di Fedagromercati Acmo e del *Resto del Carlino*.

Ecco i prodotti del venerdì

I PRODOTTI DEL VENERDÌ (prezzi al dettaglio in euro al chilo)

LATTUGA CAPPUCCIA --- 1.50/1.70

PATATE --- 0.70/0.90

CICORIA CATALOGNA --- 1/1.10

MELANZANE OVALI --- 1.30/1.50

POMODORO ROSSO a grappolo --- 1.90/2.00

SCAROLA IMBIANCATA --- 1.80/2.00

MELE DI PIANURA Fuji, cal. medio --- 1.40/1.60

PERE Abate cal. medio --- 1.30/1.50

UVA Italia --- 2.20/2,30

MA QUALI sono i colori della salute? E' presto detto: bianco come la polpa delle mele e delle pere; rosso come le arance pigmentate, i pomodori o le carote; verde come i kiwi, i cavoli broccoli o i carciofi; giallo come la polpa delle arance bionde, dei mandarini o dei limoni; blu/viola come tanti frutti di bosco e le melanzane. E' ovvio che ogni stagione ha i suoi frutti e i suoi colori, e, poiché siamo più biologi che pittori, ci teniamo a sottolineare che i colori sono pigmenti, che i pigmenti sono antiossidanti, che questi sono antiradicali liberi e antiinvecchiamento. Insomma, con i nostri colori sarà duro morire e meraviglioso vivere!

* Associazione Commercianti Mercato Ortofrutticolo di Bologna



REGOLE PER MANGIARNE IN QUANTITÀ E QUALITÀ

Funghi, quelle gemme delicate

QUESTO autunno ci sta donando belle giornate di sole che invogliano a passeggiare nei boschi in cerca di funghi, dai pregiati porcini, ovoli reali e galletti, a chiodini, finferle, mazze di tamburo. Teniamo presente, però, che i funghi sono alimenti poco digeribili, da consumare con moderazione: accontentiamoci di una sola portata a base di funghi per pasto. Infatti molte delle persone che sono state ricoverate in seguito al consumo di funghi (duecento in Emilia Romagna tra il 2009 e il 2010) avevano mangiato solo specie commestibili, che però non erano state correttamente raccolte e conservate oppure erano state ingerite in quantità eccessiva. Fondamentale è, quindi, il rispetto di alcune regole: per prima cosa essere certi della commestibilità della specie, poi scegliere esemplari non troppo maturi,

che non presentino alterazioni e che non si trovino vicino a fonti di inquinamento come strade, coltivazioni, rifiuti, trasportarli in contenitori rigidi e aerati per evitare probabili fermentazioni – il classico cestino è perfetto – infine consumarli nel minor tempo possibile. Chi decide di raccogliere funghi, comunque, oltre a dotarsi del tesserino obbligatorio, è bene che si documenti presso una delle associazioni micologiche operanti anche nel bolognese, che propongono corsi, mostre e pubblicazioni. Da non trascurare infine l'alternativa dei funghi coltivati: si rinuncia alla poesia del bosco, ma per contro si ha la certezza della commestibilità, dell'ottima qualità organolettica e della disponibilità in tutte le stagioni!

**A cura del Centro Divulgazione
Agricola**

