

# Le mille e una insalata In tavola salute, leggerezza e fantasia

È IL CIBO per eccellenza della bella stagione, ed è proprio in queste settimane che ricomincia a comparire sulle tavole. L'insalata, immancabile contorno, abilmente abbinata può diventare un ottimo piatto unico, se arricchita con altri alimenti, come uova sode, tonno, acciughe o pollo.

TRA i principali tipi di insalate presenti sul mercato compare la lattuga a cappuccio, con foglie avvolte che formano una grossa palla verde, romana, con foglie strette e allungate, crespa (tipica la Gentilina). C'è poi la cicoria, che si trova dalla primavera all'autunno. Le sue più note varietà sono l'Endivia, il Radicchio e la Catalogna. È amarognola, ma fa bene alla pelle e al fegato. Altre varietà molto utilizzate, specialmente in alcune ricette, sono il Lattughino, la Rucola, la Valeriana e la Bietola da taglio.

C'È SOLO l'imbarazzo della scelta, quindi, e tutte le insalate hanno in comune la caratteristica di essere poco caloriche, ricche di acqua, vitamine, cellulosa, sali minerali come il potassio, il calcio, il ferro. Le insalate aiutano a combattere la stitichezza e l'irritazione delle mucose intestinali, contribui-

scono al buon funzionamento del sistema nervoso e sono rinfrescanti e depurative.

LA LATTUGA e la valeriana in particolare sono indicate per chi soffre di insonnia e di irrequietezza; sotto forma di decotto la lattuga è ideale contro i disturbi circolatori e neurovegetativi della menopausa. La cicoria invece ha proprietà disintossicanti in quanto migliora l'attività di fegato, reni e intestino, e le sue sostanze amare favoriscono la digestione.

MOLTI amano la miscelanza, una miscela di foglie giovani e tenere di diverse insalate come lo spinacio, la valerianella, l'indivia, il radicchio, la lattuga, la rucola (già conosciuta nell'antica Grecia come stimolante dell'appetito, diuretica e digestiva) e il crescione.

UN ABBINAMENTO sfizioso e veloce per una insalata a base di lattuga è con il formaggio marzolino tagliato a dadini e qualche gheriglio di noce, il tutto irrorato con un'emulsione di olio, sale e limone. Se poi aggiungiamo un po' di carote prepariamo la pelle ai primi raggi del sole!

A cura del Centro divulgazione agricola

## I 'prodotti del venerdì'

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

- ASPARAGI prima cat. 3.70/3.90
- FINOCCHI 1.20/1.40
- LATTUGA CAPPUCIA 1.10/1.30
- PATATE NOVELLE 1.20/1.30
- POMODORO GRAPPOLO Sicilia 1.50/1.80
- POMODORO CILIEGINO gr. 500 1.40/1.50
- RADICCHIO CHIOGGIA 1.60/1.70
- FRAGOLE cestino 500 gr 2.30/2.50
- MELE GOLDEN tr. a. a. cal. 75-80 1.10/1.30.



**Ciliegie** (bauletto da 2 kg) ..€ 1,99 al kg  
**Cetrioli**.....€ 0,99 al kg  
**Lattuga Trocadero** ..€ 0,99 al kg

Articoli in offerta venerdì 20 e sabato 21 maggio

### OFFERTA VALIDA NEI PUNTI VENDITA LA MERIDIANA

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>BOLOGNA</b><br>VIA LARGA 38/3<br>VIA CORTICELLA 183<br>VIA TOSCANA 122<br>VIA PESCHERIE VECCHIE 3 | <b>MEDICINA</b><br>VIA L. FAVA 1006<br><b>CASALECCHIO</b><br>VIA BAZZANESSE 6<br><b>SAN LAZZARO</b><br>VIA EMILIA 110<br><b>OZZANO</b><br>VIA EMILIA 155 | <b>VILLANOVA DI CASTENASO</b><br>VIA TOSARELLI 316<br><b>ALTEDO</b><br>VIA FRANCHINI 23<br><b>BUDRIO</b><br>VIA MASSARENTI 8<br><b>FERRARA</b><br>VIA MODENA 7/9 |
|--|--|--|

## Bussola Verde

ORIENTAMENTO AI CONSUMI

### IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 6 Asparagi, quelli Ipp di Altedo sono i migliori sul mercato di Bologna
- 7 Bietole da costa, i prezzi sono in lieve diminuzione, le produzioni provengono anche dalla Romagna
- 6 Carciofini, sta terminando la produzione per quelli da trasformare in sott'olio e sott'aceti
- 5/6 Cavolfiori, la qualità è ancora buona, i prezzi sono in aumento
- 7 Cicoria Catalogna, dalla Romagna, dalla Puglia e dalla Campania, ottima la qualità per questo prodotto disintossicante
- 7 Cipollotti, quelli provenienti dalla zona di Tropea, in Calabria, sono di ottima qualità
- 4/5 Fagiolini, d'importazione o di produzione italiana hanno prezzi decisamente elevati
- 6 Fave, ottime dall'Italia meridionale e anche dal Marocco
- 6/7 Finocchi, i finocci sabbiosi della Campania, Puglia e Marche sono ottimi substrati per questi meravigliosi ortaggi
- 6 Lattughe, le produzioni nostrane dominano i mercati assieme a quelle meridionali
- 7 Melanzane, anche per questo prodotto iniziano le produzioni locali
- 6 Patate novelle, di buona qualità ma a prezzi più cari, provengono dal Meridione
- 5/6 Peperoni, scarsi quantitativi provenienti dal Meridione, dalla Spagna e da Israele
- 5 Piselli, provenienti dalla Campania e dalla Puglia, sono da considerarsi ancora primizie
- 6/7 Pomodori cilieghini, dal centro Italia e dal Meridione, la qualità elevata si presenta con prezzi medio-alti
- 6 Pomodori insalatari, la varietà Merinda costa molto di più rispetto ai costolotti normali
- 7 Pomodori rossi e grappolo, i prezzi sono ridimensionati in particolare per le provenienze del Centro e Sud Italia

con il contributo:

CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA DI BOLOGNA  
 CONFECCOMMERCIO  
 SETTORI PRODOTTORI DI BOLOGNA

### IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 6 Radicchi tipo Chioggia, provengono dall'Abruzzo e dal Veneto, sono quelli rossi tondi e foglia ben serrata
- 5/6 Radicchio Treviso precoce, proveniente dal Veneto, è quello rosso a foglia lunga e larga di qualità molto buona
- 6 Scarole, i prezzi si stanno ridimensionando e le provenienze prevalenti vanno dalla Romagna alla Puglia
- 7 Zucchine, è iniziata la produzione della Riviera Romagnola
- 6 Actinidia o kiwi, inizia timidamente la presenza di prodotto estero assieme al nostro frigoconservato
- 5 Albicocche, sono ancora primizie, la varietà Ninfa di qualità discreta proviene dal Meridione
- 7 Ananas, le produzioni più significative sono quelle del Costa Rica ed i prezzi si mantengono su livelli medi
- 6/7 Arance, oltre alle pigmentate abbiamo ottime bianche provenienti dalla provincia di Siracusa
- 6 Banane, i prezzi sono diversi a seconda delle diverse marche
- 5/6 Ciliegie, è iniziata la produzione di quelle di Vignola: qualità ottima
- 7 Fragole, continua la produzione nostrana e il prodotto si presenta di alta qualità con le varietà *Cardanoga, Camarosa e Ventana*
- 7 Limoni, provengono dalla Costiera Amalfitana, da Messina e dalla zona di Siracusa
- 6 Mele di montagna, vicino a quelle di importazione dall'altro emisfero abbiamo ancora buona la qualità delle varietà nostrane *Golden D., Stark D. e Fenetta C.*
- 7 Mele di pianura, per quanto riguarda il prodotto nostrano abbiamo ottime varietà nelle *Fuji e nelle Pink Lady*
- 5 Meloni, quelli Meridionali sono in competizione con quelli di importazione
- 6 Nespole, sono dette giapponesi e coltivate prevalentemente in Spagna
- 5 Pesche, sono ancora primizie e hanno origine dalla Sicilia, Basilicata e Puglia

LA VOTAZIONE DA 9 A 1 VA INTESA COME LA CLASSICA «PAGELLA SCOLASTICA»  
 9 - 8 - 7 - 6: prodotto assai 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

### FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA\*

## Blu-viola, c'è una mora nel bosco

E COSÌ siamo arrivati alla fine della nostra immaginaria tavolozza. Dopo i prodotti la cui polpa o buccia si presenta di colore rosso, verde, bianco e giallo-arancio, oggi trattiamo di quelli 'blu-viola'. Intanto il grande gruppo dei cosiddetti frutti di bosco come i ribes, i lamponi, le more e i mirilli; di seguito le diverse varietà di susine, di fichi e di uva nera; fra gli ortaggi primeggiano i cosiddetti radicchi rossi (trugiani, di Chioggia, veronesi, di Castel-franco, etc) e le melanzane. Proprio queste ultime, conosciute e coltivate in India dal 2000 a. C., sono state per anni il frutto di credenze popolari abbastanza strane; infatti il loro nome deriva da 'mela insana', in quanto si credeva che un consumo eccessivo portasse alla pazzia, mentre altre credenze popolari le attribuivano proprietà magiche o afrodisiache.

ANCHE per questi prodotti la fanno da padrone le antocianine, che migliorano la circolazione del sangue, proteggono dalla fragilità capillare e agiscono con effetti benefici sulla funzione visiva, oltre che essere un buon baluardo nella prevenzione dei tumori. I radicchi, oltre ai composti che conferiscono il particolare sapore amarognolo, rappresentano una ottima fonte di potassio, protettivo per le ossa, l'ipertensione e le affezioni cardiache. Il mirtillo, infine, con il suo 'mirtilene', è considerato il 'frutto della vista', e nelle montagne, una volta, si festeggiava la 'domenica del mirtillo', durante la quale giovani e giovinette raccoglievano i frutticini e, sdraiati sull'erba, li assaporavano. Di seguito...

\* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna