

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA *

Pere e mele, le regine del 'chilometro zero'

CHI SCRIVE, da sempre, ha espresso il proprio scetticismo sugli slogan che troppo spesso accompagnano i nostri prodotti, scetticismo dovuto al fatto che se si vuole mangiare una buona banana è più che mai opportuno che provenga dal Centro America, così come per un ananas. Se poi abbiamo voglia di arachidi, quelle israeliane sono ottime, per non parlare di mango, papaia, avocado o lime, che sono prodotti a novemila chilometri da casa nostra; se poi ci vogliamo avvicinare, possiamo dire che gli ottimi agrumi della piana di Catania sono anche per noi a chilometri zero? E le clementine della zona di Sibari in Calabria? E i carciofi della Sardegna, della Sicilia, o della Puglia? Ma avviciniamoci ancora e abbiamo finalmente il piacere di incontrare due specie di prodotti che vengono coltivati proprio vicino alle periferie delle nostre città: mele e pere.

PENSANDO alla mela, la nostra mente non può non collegarla al frutto proibito che Eva offrì ad Adamo. La mitologia ci parla di Atalanta, una vergine che sfidava gli uomini nella corsa, uomini che affascinati dalla sua bellezza non riuscivano a superarla e che perdendo la gara sacrificavano la loro vita, ad eccezione di Ippomene, che la fermò lasciando cadere mele dorate, Atalanta le raccolse, e

così Ippomene, grazie alle mele, vinse gara e donna; ed Ercole, che sconfigge il serpente che faceva la guardia all'albero della conoscenza e delle mele d'oro; era ancora una mela il segnale della scelta che Paride fece cadere su Venere. Peccato che i bimbi pensino anche alla mela avvelenata data dalla strega a Biancaneve, un veleno, però, che sparisce con un bacio.

E CHE DIRE delle nostre pere, meno richiamate dalla storia e dalle storie, ma che si uniscono alle

mele nei campi Elisi, nell'Eden della Bibbia, o addirittura nel paradiso maomettano? In epoca romana, nel trattato di 'Materia medica' di Dioscoride, la pera veniva citata come curativa per le malattie dell'apparato digerente e urinario, Plinio cita ben 40 varietà di pere e il Granduca di Toscana Cosimo III ne faceva coltivare 200. Ecco, questi due prodotti possono essere definiti senza alcun dubbio 'a chilometro zero'. Siamo leader in Italia e in Europa con le pere, e con le mele non dobbiamo avere nessuna remora a sottolineare che fino a tutto febbraio quelle nostrane non hanno paura della qualità di quelle di montagna, anzi, costano meno e sono altrettanto buone. Provare per credere!

* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna

I 'prodotti del venerdì'

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

UVA ITALIA 2.20/2.50

LATTUGA CAPPUCCIA

1.40/1.60

PATATE 0.70/0.90

CICORIA CATALOGNA

1.10/1.30

POMODORO ROSSO

A GRAPPOLO 2.00/2.20

SCAROLA IMBIANCATA

2.00/2.20

ZUCCHINE CHIARE

1.60/1.90

MELE DI PIANURA

FUJI, CAL. MEDIO

1.40/1.60

PERE ABATE CAL. MEDIO

1.30/1.50

SUSINE O PRUGNE

1.80/2.00.

ALIMENTI L'IDEALE: MANGIARLE CRUDE. MA LA TORTA... La carote? Un concentrato di virtù

SIAMO abituati a trovarle in vendita tutto l'anno, ma forse anche a sottovalutarne virtù ed effetti benefici per il nostro organismo. Sono le carote, alimenti poco calorici e quasi privi di grassi, ma molto ricchi di sostanze utili, in particolar modo di fibra, alfa e beta-carotene. Il beta-carotene è una fonte importante di vitamina A, che aiuta a mantenere la pelle morbida e sana, a prevenire infezioni dell'apparato respiratorio e a proteggerci dall'inquinamento. Per quanto riguarda l'alfa-carotene, studi recenti hanno dimostrato che è un potente allungatore della vita. Il suo forte potere antiossidante è infatti capace di eliminare i radicali liberi, causa primaria delle malattie cronico-degenerative quali i tumori. E recente anche il riscontro di una proprietà singolare e importante delle carote, quella di abbassare i li-

velli di colesterolo: infatti le fibre solubili in esse contenute riescono a legare gli acidi biliari che si trovano nel circolo sanguigno e questo porta a un maggior consumo di colesterolo da parte dell'organismo per la formazione degli acidi biliari sottratti. L'ideale è consumare le carote crude, per mantenerne inalterate le proprietà, ma la torta è ottima: si montano 5 tuorli d'uovo con 200 gr di zucchero di canna, si aggiungono 300 gr di carote grattugiate, altrettante nocciole tostate macinate, 40 gr di farina bianca e 40 gr di farina integrale, le chiare d'uovo montate a neve e 1 cucchiaino di lievito. Si cuoce per 45 minuti a calore medio in uno stampo foderato con carta da forno e si lascia raffreddare prima di gustarla spolverizzata con zucchero a velo.

A cura di Centro divulgazione agricola

