

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Con la terza gamma scopriamo i surgelati

LA SETTIMANA passata abbiamo parlato del significato della prima e seconda gamma, oltre che di nuovi termini quali gli inglesismi 'packaging' (imballaggio) o 'shelf-life' (durata della vita); questa settimana vogliamo chiarire che cosa è la terza gamma e la differenza fra prodotto congelato e surgelato, e scopriremo che sono due cose veramente diverse.

'Terza gamma', si dice così quando siamo in presenza di un prodotto surgelato o congelato. Intanto la surgelazione è un processo di attribuzione del freddo, ad un prodotto, con sistemi prettamente industriali ed effettuato in tempi rapidissimi (pochi minuti) con temperature vicine ai meno trenta in modo che l'alimento raggiunga quasi istantaneamente i meno diciotto/venti gradi; il congelamento o la congelazione è un procedimento che può definirsi casalingo, di lenta applicazione (fino a quattro ore) con il quale l'alimento raggiunge la temperatura di meno quindici gradi. La differenza di fondo dei due processi è importantissima: surgelando, il procedimento avviene così rapidamente e a temperature talmente basse che i cristalli di ghiaccio che si formano fra le cellule del prodotto (vegetale o animale) sono talmente piccoli che al momento dello

scongelo c'è una minore perdita di liquidi e di sostanze nutritive; al contrario, congelando, i cristalli di ghiaccio che si formano sono di grosse dimensioni e rompono generalmente le membrane cellulari dei prodotti (vegetali o animali) e così allo scongelamento si ha una notevole perdita di acqua e di sostanze nobili. In sintesi, il prodotto surgelato, al momento dello scongelamento è simile o quasi uguale al prodotto fresco, al contrario, il prodotto congelato, causa la rottura delle sue cellule, perde molta acqua e proprietà nutraceutiche, ed appare meno compatto e diverso rispetto al prodotto fresco.

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 ----- 0.70/0.90
POMODORO GRAPPOLO (Sicilia) ---- 1.40/1.50
POMODORO CILIEGINO (gr. 500) ---- 1.00/1.20
RADICCHIO CHIOGGIA 1.40/1.60
SCAROLA IMBIANCATA ---- 1.50/1.60
COCOMERI ---- 0.25/0.30
MELONI RETATI ---- 1.00/1.20
NETTARINE (Cal. medio) ---- 1.30/1.50
PESCHE (Cal. medio) ---- 1.30/1.50
SUSINE ---- 1.70/2.00

PER OTTENERE il massimo dai prodotti surgelati, è opportuno che una volta tolti dal freezer (con almeno tre stelline e ogni stellina rappresenta la possibilità di andare a meno 7 gradi centigradi) siano immediatamente bolliti, fritti o comunque cotti, in questa maniera i cibi non vengono assolutamente danneggiati dalla fase di precottura e di surgelazione e forniscono grossomodo gli stessi sali minerali e vitamine dei corrispettivi prodotti freschi, in particolare se sono posti in vendita dopo alcuni giorni dalla raccolta.

***Associazione
Commercianti Mercato
Ortofrutticolo
di Bologna**

INVITANTE E ZUCCHERINO, IN ESTATE FA SOGNARE La stagione del cocomero viene e va

L'ORIGINE del cocomero è stata per molto tempo sconosciuta fino a quando fu trovata indigena nell'Africa intertropicale. Gli antichi egizi coltivavano il cocomero e pare che anche gli israeliti conoscessero questa specie e che sia stata introdotta nel mondo greco-romano quasi in principio dell'era cristiana. La zona di maggior produzione del cocomero in provincia di Bologna è San Matteo della Decima. I frutti sono pronti per la raccolta quattro mesi circa dopo la semina, particolare attenzione deve essere fatta nell'individuare i segni della maturazione (invero non molto evidenti ai non esperti) per non raccogliere cocomeri immaturi. I sintomi più evidenti sul frutto sono: disseccamento del peduncolo e del circo che lo accompagna, suono cupo e sordo alla percussione, scomparsa totale della pruina che rico-

pre il frutto immaturo. Il cocomero è un frutto molto invitante e dissetante per la polpa ricca d'acqua e di zuccheri. Svolge anche una buona azione diuretica e viene utilizzato in cucina. Contiene il 90% di acqua e ha circa 30 kcal per 100 g, ha un elevato indice di sazietà che lo rende particolarmente adatto in una alimentazione ipocalorica, anche se non bisogna esagerare. Esiste la credenza che il cocomero sia un alimento poco digeribile: in realtà questo è un errore di valutazione nato dalla pessima abitudine di servirlo insieme alla frutta a fine pasto. Mangiare una fetta di cocomero da 600 g equivale ad assumere più di mezzo litro di acqua che diluisce i succhi gastrici rallentando la digestione.

A cura del Centro Divulgazione Agricola



Prodotti
Italiani



Anguria€ 0,19 al kg
Patate sfuse€ 0,59 al kg
Lattuga Gentile€ 0,79 al kg

Articoli in offerta venerdì 22 e sabato 23 luglio

OFFERTA VALIDA NEI PUNTI VENDITA LA MERIDIANA

BOLOGNA
VIA LARGA 38/3
VIA CORTICELLA 183
VIA TOSCANA 122
VIA PESCHERIE VECCHIE 3
**SAN GIOVANNI
IN PERSICETO**
VIA MAGELLANO 24

MEDICINA
VIA L. FAVA 1006
CASALECCHIO
VIA BAZZANESE 5
SAN LAZZARO
VIA EMILIA 110
OZZANO
VIA EMILIA 155

**VILLANOVA
DI CASTENASO**
VIA TOSARELLI 316
ALTEDO
VIA FRANCHINI 23
BUDRIO
VIA MASSARENTI 8
FERRARA
VIA MODENA 7/9

