

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Arance, pomodori, vini Dalla Sicilia con sapore

FINO a trenta o quaranta anni fa le arance e i limoni arrivavano sul mercato di Bologna stivati alla rinfusa dentro vagoni ferroviari che venivano immediatamente lavorati dalle 'donne cernitrici', poi scaricati a mano dai facchini. In certi anni arrivavano fino a 15.000 vagoni, per un totale di oltre un 1,5 milioni di quintali di agrumi, tanto che si disse che a Bologna c'era un mercato 'sicilianodipendente'. Infatti oltre agli agrumi arrivavano, come del resto anche ora, migliaia di quintali di ortaggi da serra, carciofi e patate novelle. Nel tempo i trasporti su rotaia sono diminuiti, in quanto non era raro che alcuni vagoni si perdessero durante il lungo percorso, che arrivassero con ritardi di giorni o settimane, o che la merce deperisse causa la non refrigerazione dei vagoni. E fu così che il trasporto su gomma ha preso il sopravvento.

ABBANDONIAMO la storia e torniamo ai prodotti della salute che provengono dalla Sicilia: già ora stiamo ricevendo buonissimi 'fichi d'India', praticamente biologici e perfettamente puliti e de-spinati nelle loro tre principali varietà: bianchi - gialli e rossi. Giammarco De Peri, che all'angolo di via Malcontenti 13 produce spremute, frullati e centrifugati con tutto ciò che è vegetale e che fa bene, sostiene che con i fichi d'India siciliani si è fatta una clientela di gente che ha ritrovato una nuova

gioinezza negli assaggi che lui stesso propone centrifugando i fichi assieme all'uva bianca o nera di Mazzarrone o di Canicatti e una fetta di ananas. Ecco che dalla Trinacria oltre a uve e fichi stanno arrivando le nuove saporitissime varietà di arance e clementine, i mandarini e ortaggi quali pomodori, melanzane, peperoni, zucchine, e patate bisestili, carciofi della varietà 'catanese', 'spinoso' o 'romanesco'. Ancora: sulle falde dell'Etna e sui monti Nebrodi si coltivano e si raccolgono mirtilli, ribes, lamponi, fragole e fragoline, oltre a uva spina e funghi prataioli e porcini. E poi, cosa non dire dei pistacchi di Bronte, o delle mandorle di Avola?

I 'prodotti del venerdì'

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

Uva Italia 2.00/2,20

Lattuga cappuccia 1.20/1.40

Patate 0.70/0.90

Cicoria Catalogna 1.10/1.30

Pomodoro ciliegino gr. 500 1.20/1.40

Radicchio Chioggia 1.40/1.60

Scarola imbiancata 1.70/1.80

Zucchine chiare 1.60/1.90

Mele di pianura Golden D., cal. medio 1.20/1.40

Nettarine cal. medio 1.60/1.80

Pere Abate cal. medio 1.30/1.50

Susine o prugne 1.70/2.00.

VOGLIAMO parlare, poi, di vini quali il Corvo di Salaparuta, il Nero d'Avola e lo Zibibbo di Pantelleria? La Sicilia è veramente un vulcano di sapori, di profumi, che non hanno paragoni al mondo, e noi del Nord, visto il flop del ponte di Messina, che si associa a quello della Salerno-Reggio Calabria, privilegiamo le autostrade del mare per avere tutto l'anno il sole e la salute che ci portano i prodotti di un posto incantevole sia per la gente che lavora nei campi, sia per la storia millenaria che esprime.

* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna

FRUTTA RICCA DI ZUCCHERI, NE ESISTONO DIVERSE VARIETÀ L'uva da tavola, una dolce Vittoria

SETTEMBRE, tempo di uva e di vendemmia. Ma oggi ci occupiamo di uva da tavola allo stato fresco, senza dimenticare altri utilizzi, uva passa, utilizzata in cucina e nella preparazione dei dolci, trasformata in succo d'uva e in olio di vinaccioli (estratto dai semi). L'Italia è il primo produttore al mondo di uva da tavola. Tra le principali varietà ci sono Italia, Vittoria, Regina, per le uve bianche; Moscato d'Amburgo, Red Globe e Rosada per le uve rosse. L'uva da tavola ha vinaccioli più piccoli e buccia più sottile, ha un potere saziante piuttosto basso, per questi motivi è sicuramente preferibile consumare l'uva insieme ad altri frutti, per esempio in una macedonia. I grappoli sono raccolti maturi, poiché dopo la raccolta non maturano ulteriormente, quindi non si corre quasi mai il rischio di ac-

quistare grappoli acerbi. Il consumo di uva da tavola è importante per la nutrizione umana, soprattutto grazie alla presenza di zuccheri solubili in percentuali elevate (attorno al 18%). L'uva contiene poca vitamina C, quantità minime di proteine e grassi, è ricca di potassio e povera di sodio, ha leggere proprietà diuretiche e può essere utile a chi soffre di stipsi, è in grado di combattere ritenzione idrica, stanchezza da stress e sovraccarico epatico. Un'avvertenza agli amanti delle diete: la cosiddetta 'cura dell'uva', che consiste nella progressiva riduzione di tutti gli altri alimenti fino ad arrivare a mangiare solo uva, non può essere protratta oltre il limite fissato dal dietologo e comunque non oltre le due settimane.

A cura del Centro divulgazione agricola

La Meridiana
MILANO