

Insetti in tutte le salse Così la cucina riscopre i sapori della preistoria

LA CUCINA italiana è ricca di piatti e prelibatezze dai mille ingredienti, tra cui non compaiono certo gli insetti, se non in alcuni casi eccezionali come il formaggio sardo con i vermi. Cavallette fritte messicane condite con lime, coleotteri bolliti del Madagascar che sanno di gambero, api in padella di Taiwan con zenzero e cipolline, larve di farfalle della Nuova Guinea dal sapore di patata dolce, 'formiche culone' colombiane con proprietà afrodisiache, involtini di bruco sudafriani, termiti fritte - dette 'Tshuku' o 'Xi fu fu nu nu' - larve di scarabeo tostate... E solo un piccolo elenco di prelibatezze a base di insetti.

VINCENDO la repulsione si può scoprire che l'entomofagia (il mangiare insetti) non è una pratica bizzarra o disgustosa, ma una dieta buona e salutare che regala insolite soddisfazioni al palato. Oltre a non essere nocivi gli insetti sono infatti ricchi di proteine e vitamine e hanno un alto valore nutritivo (100 grammi di insetti contengono mediamente 121 calorie) presentano livelli minimi di colesterolo e pochissimi grassi saturi, e anche interessanti contenuti di calcio e ferro. Il consumo di insetti potrebbe, inoltre, ridurre l'uso di pesticidi e limitare l'impatto dell'uomo sulla catena alimentare.

Sono ben 90 i Paesi che considerano gli insetti una grande risorsa alimentare, addirittura cibo per gourmet per i giapponesi. In epoca preistorica, prima della scoperta della caccia e dell'agricoltura, gli insetti avevano una grande importanza nella dieta umana, come è stato dimostrato dallo studio di alcuni coproliti (escrementi fossili) rinvenuti in Messico e negli Stati Uniti, contenenti tracce di formiche, larve di coleotteri, zecche e acari. Se volete saperne di più lunedì 28 febbraio a Zola Predosa nella splendida Villa

Edvige Garagnani si terrà un convegno dal titolo «Insetti in tutte le salse, danni e benefici del conubio uomo cibo insetti». Tra gli interventi previsti, Andrea Segrè, preside della Facoltà di Agraria di Bologna impartirà «Lezioni di Ecostile», Lara Maistrello dell'Università di Modena - Reggio esaminerà la problematica convivenza tra uomo e insetto, mentre Roberto Fabbri del Museo Civico di Storia Naturale di Ferrara racconterà «Il Gusto degli insetti», e infine Giorgio Celli fornirà «Il punto di vista dell'entomologo». Il coffee break prevede ovviamente una degustazione di insetti in varie salse!

Per saperne di più si può visitare il sito www.gico-systems.com.

**A cura del Centro
Divulgazione Agricola**

I 'prodotti del venerdì'

*Ecco i 'prodotti del venerdì'
(prezzi al dettaglio in euro
al chilo)*

*Carciofi violetti cad.
0.70/0.80*

Cavoli cappucci 1.00/1,20

Cavoli broccoli 1.50/1.60

Cicoria catalogna 1.10/1.30

Patate 1,10/1,20

Radicchio chioggia 1.80/2.00

*Arance tarocco pezz. media
1.10/1.30*

Kivi pezz. gr.100 1.50/1.70

Mele Fuji Emilia cal. 80-85

1.40/1.60

Pere Abate Fetel pezz. 75-80

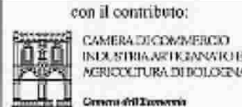
2.00/2.20

Pere Conference pezz. 70-75

1.60/1.80



Bussola Verde



Orientamento ai consumi

IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 6** **Bietole da costa**, dal meridione e centro Italia le quantità sono condizionate dal cattivo tempo
- 6/7** **Carciofi violetti**, dalla Sicilia, Puglia e Sardegna arrivano a Bologna con alta qualità
- 6** **Cavolfiori**, dal Centro e Sud Italia le produzioni sono di ottima qualità 
- 6** **Cavoli broccoli**, provengono prevalentemente dalla Basilicata e dalla Campania, ottima la qualità
- 8** **Cavoli cappucci e verze**, di produzione locale, sia cotti che crudi, sono ottime fonti vitaminiche
- 6/7** **Champignon coltivati**, quelli della Valentia prodotti a Minerbio sono sempre di ottima qualità e padroni del mercato 
- 6/7** **Cicoria Catalogna**, le provenienze prevalenti sono pugliesi e campane, si coltivano varietà a foglie lanceolate e tenere
- 6** **Cipolle**, rosse, gialle e bianche, il comprensorio di Medicina è famoso per l'ottima qualità prodotta
- 4** **Fagiolini**, d'importazione o di produzione italiana hanno prezzi decisamente elevati
- 6** **Finocchi**, i litorali sabbiosi della Campania, Puglia e Marche sono ottimi substrati per questi meravigliosi ortaggi 
- 6** **Lattughe**, la varietà «Iceberg» estera spunta prezzi più elevati rispetto alle cappucce italiane
- 5** **Melanzane**, sono le produzioni meridionali di buona qualità ad essere presenti sui mercati
- 6** **Patate**, la qualità è decisamente buona ed i prezzi sono superiori a quelli dell'anno passato
- 4/5** **Peperoni**, il prodotto nazionale è in aperta competizione con quello proveniente dalla Spagna
- 4/5** **Pomodori ciliegini**, la qualità è media causa le avversità meteorologiche che hanno condizionato il prodotto 
- 5/6** **Pomodori insalatari**, Puglia e Sicilia sono le migliori zone di produzione 
- 5** **Pomodori rossi a grappolo**, prezzi in aumento con produzioni siciliane, olandesi e spagnole

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

Il coordinatore del comitato **Dr. Roberto Piazza**

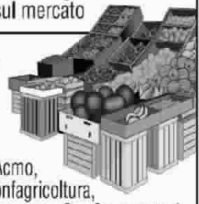
- 6/7** **Radicchi di campo**, rossi e verdi, sono di produzione nostrana e di qualità molto elevata
- 6/7** **Radicchi tipo Chioggia**, provengono dall'Abruzzo e dal Veneto, sono quelli rossi tondi e foglie ben serrate
- 5/6** **Radicchio Treviso precoce**, è quello rosso a foglia lunga e larga, buona la qualità ma prezzi mediamente elevati
- 5/6** **Scarole**, causa il freddo aumentano i prezzi, ottime le indivie ricce e quelle imbiancate
- 6** **Sedani**, provengono dal meridione e mantengono una qualità discreta 
- 5/6** **Zucchine**, dalle serre siciliane a quelle di Latina, buona la qualità ma prezzi mediamente elevati, in particolare per quelle chiare 

IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 7** **Actinidia o kiwi**, sul mercato è presente praticamente solo il prodotto nazionale, la qualità è molto buona 
- 7** **Ananas**, le produzioni più significative sono quelle del Costa Rica ed i prezzi si mantengono su livelli medi 
- 8** **Arance**, le varietà «Navelina» e «Tarocco» dalla Sicilia e dalla Calabria si propongono a prezzi mediamente bassi 
- 6** **Banane**, i prezzi sono diversi a seconda delle diverse marche 
- 6** **Clementine**, i prezzi sono aumentati in particolare per il prodotto di buona qualità
- 5** **Fragole**, sono ancora primizie anche se di buona qualità ma a prezzi elevati. Provenienze: Basilicata e Sicilia 
- 6/7** **Mandarini tardivi**, quelli di Ciaculli (Sicilia) sono di qualità decisamente elevata 
- 6** **Mele di montagna**, buona la qualità le varietà attualmente sul mercato sono «Golden D.», «Stark D.» e «Renetta C.» 
- 7/8** **Mele di pianura**, «Red Delicious» e «Imperatore», sono varietà al termine della loro commercializzazione, rimane «Fuji» 
- 6** **Pere**, «Conference», «Decana», «Kaiser» e «Abate Fetel» dell'Emilia Romagna sono le varietà presenti sul mercato 

IL COMITATO: Provincia di Bologna, Comune di Bologna, Camera di Commercio, Azienda USL di Bologna, Facoltà di Agraria dell'Università di Bologna, Ascom, CAAB Mercati, Acno, Ager, Borsa merci, Coldiretti, Cia, Confagricoltura, Confesercenti, Federconsumatori, Adiconsun, Sos Consumatori, Conad nazionale, Coop Italia, Consorzio AgriBologna, AIAB Associazione Italiana Agricoltura Biologica



Insetti in tutte le salse
 Così la cucina riscopre i sapori della preistoria

La Meridiana
 MUFFOLETTI - VARESE

Manifattura Tessile - € 0,30 al kg
Lanoni Pigiama - € 0,30 al kg
Pigiama - € 7,50 al pezzo
 (prezzo IVA inclusa)

ALBERGHI
 ALBERGO...
 ALBERGO...
 ALBERGO...

ALBERGO
 ALBERGO...
 ALBERGO...

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Freschi, buoni, sani e anche cotti

ALL'ORTOMERCATO del Caab non si scherza, i bolognesi possono tranquillamente andare a scegliere il meglio dei prodotti locali, di stagione, a chilometri zero o quelli che provengono fin dall'altro emisfero, che, a ben pensarci, sono anch'essi di stagione (sempre dall'altra parte del mondo). Poi, oltre alla tradizione alimentare locale, da sempre rispettata dall'amico Vanni, responsabile di questo punto vendita, da un po' di tempo troviamo anche confezioni di ortaggi di quarta gamma e anche di quinta, cioè quelli già cotti e solo da scaldare. Il tempo per cucinare è sempre meno e l'industria alimentare sta sempre più provvedendo ad andare incontro ai bisogni dei consumatori, ecco allora che quando uno spazio viene lasciato libero c'è immediatamente qualcuno che lo occupa ed è sbagliato gridare contro al nuovo che avanza, è meglio cercare di gestirlo e di farci anche noi protagonisti. Come? Mi sembra abbastanza semplice: se acquisto una o due confezioni di minestrone già fatto e solo da scaldare, le andrò a consumare quel giorno o quella sera che non ho tempo per cucinare e li affiancherò con una bella fiorentina o un pezzo di parmigiano; e se come misto d'insalata apro la confezione dove trovo almeno cinque o sei specie fra valeriana, lattughe e radicchi, già tagliati e lavati, prima avrò avuto l'accortezza di cuocermi un piatto di spaghetti e di seguito due patate al forno. Tradizione e innovazione possono benissimo convivere sulla nostra tavola, basta volerlo e non esagerare con l'una o con l'altra.

*** Associazione commercianti
Mercato ortofrutticolo di Bologna**

13 I CONTI DELLA SPESA

Insetti in tutte le salse
Così la cucina riscopre i sapori della preistoria

La Meridiana
MERCATO ORTOFRUTTICOLO

Mandorle: 10,000 € / kg
Lamini Foglia: 10,000 € / kg
Patate: 7,500 € / sacco

Insediati in un'azienda