

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Insalata e ortaggi pronti al consumo: è la 'quarta gamma'

LE SETTIMANE passate abbiamo trattato del significato della 'gamma' fino alla terza, quella dei surgelati e congelati; oggi trattiamo di quella che in questi ultimi anni si è più diffusa: la quarta gamma.

Appartengono a questa 'famiglia' i prodotti già lavati, già tagliati, e già miscelati pronti per essere consumati allo stato in cui si trovano nelle confezioni, con una importante avvertenza: una volta aperto il sacchetto che li contiene, è opportuno consumare il contenuto nel più breve tempo possibile, in modo da evitare che l'ambiente circostante e l'aumento della temperatura possano provocare alterazioni sgradevoli, sia dal punto di vista esteriore che da quello igienico sanitario. Oggi, con le più moderne tecniche agricole, si coltivano almeno venti tipi di specie orticole, che verranno raccolte e lavorate in ambienti igienizzati a tal punto che, in una normale cucina di un'abitazione nostrana, troviamo senza alcun dubbio una carica batterica superiore a quella degli ambienti dove viene lavato, trattato e impacchettato il prodotto di quarta gamma. Le sostanze con cui vengono a contatto gli or-

taggi e la frutta di quarta gamma, sono liquidi o gas a lungo sperimentati sia in Italia che all'estero e sono assolutamente innocui per il consumatore, anzi, l'uso di acido ascorbico, di acido citrico o di cloruro di calcio, non può che fare bene sia agli ortaggi, che alla frutta, che ai consumatori.

UN ELEMENTO indispensabile per garantirsi un consumo di alta qualità di questi prodotti, è quello del mantenimento della catena del freddo: infatti, subito dopo l'acquisto è importante che le confezioni siano riposte in frigorifero ad una temperatura oscillante fra i 4 e 5 gradi centigradi e così il prodotto potrà essere consumato entro la data di scadenza posta sulla confezione, data che sarà di almeno 5 o 6 giorni dopo il momento del confezionamento. C'è chi lava il prodotto: non fa male ma non è necessario. Questi prodotti, nonostante la crisi ed i prezzi non certo popolari, ogni anno fanno aumentare il fatturato di chi li tratta di percentuali superiori alla decina.

*** Associazione
Commercianti Mercato
Ortofrutticolo
di Bologna**

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



UNA BEVANDA ESTIVA FRESCA E GENUINA**Ecco gli smoothie, golosità alla frutta**

CREMOSI, colorati, dolci o salati salati, freschi e 'leggeri', gli smoothie sono i drink ideali per le calde calde giornate estive. Centrifugati di frutta o verdura di cui conservano tutte le proprietà benefiche da realizzare seguendo una ricetta specifica o da inventare con fantasia in base agli ingredienti di cui si dispone.

Lo Smoothie (dall'inglese 'smooth', liscio e vellutato) è più denso di un succo di frutta, quasi privo di acqua ha un ridotto apporto calorico e grande contenuto in vitamine e sali minerali.

Un bicchiere di smoothie corrisponde a una delle famose 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura raccomandate dai nutrizionisti.

Di solito si utilizza come base la banana, che dona alla bevanda consistenza nuocendo però al gusto in quanto tende a dominare sugli altri sapori, meglio allora utilizzare la pera o la mela. Si può aggiungere yogurt o latte, comple-

tando le proprietà nutritive con il calcio contenuto nei latticini, oppure un po' di gelato e magari un tocco speciale con cannella, vaniglia, miele, zenzero o menta fresca. Da bere come aperitivo o pasto leggero vi proponiamo due ricette con frutta e verdura.

Smoothie energia bianca: tagliate una pera a pezzetti, aggiungete 50 grammi di mandorle spezzate, uno yogurt bianco e un cucchiaino di latte di mandorle, frullate il tutto per mezzo minuto. **Smoothie vegetale:** tagliate a pezzi grossi una costa di sedano e mezzo cetriolo, e mixate nel frullatore per circa un minuto aggiungendo 4 cl di succo di pomodoro, 4 cl di succo di carota, un cucchiaino di tabasco, un rametto di menta fresca e due cucchiaini di yogurt bianco.

*A cura del Centro
Divulgazione Agricola*

