

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA

## Dall'India con sapore Il fico che ti sorprende

MIMMO Cacioppo, con un nome che non tradisce la nascita nella provincia di Bolzano, mi pilota via cavo nel taglio e nel consumo dei fichi d'India raccolti vicino a casa sua, in Sicilia, nella zona del Belice: «Posa un frutto su un piatto pari, taglia per circa mezzo centimetro le due estremità del ficodindia tenendolo fermo con una forchetta, di seguito incidi la buccia longitudinalmente con un taglio sufficientemente profondo, solleva la stessa buccia con la lama di un coltello e separala delicatamente dalla polpa interna. Metti i frutti così sbucciati su un vassoio e riponili per qualche ora nel frigorifero, di seguito li puoi servire interi o tagliati, sono una squisitezza!». Mimmo mi avverte anche che le spine sono state tolte accuratamente con macchine speciali, opportunamente inventate ed utilizzate dai raccoglitori siciliani. Ma vediamo un po' la storia di questo frutto, per il quale siamo diventati i secondi produttori mondiali dopo il Messico. Ovviamente arriva in Europa dopo la scoperta dell'America. In Italia è coltivato, ma nasce anche spontaneo, prevalentemente in Sicilia su suoli di natura sabbiosa o vulcanica e contribuisce alla formazione del tipico paesaggio mediterraneo. Nell'isola, nasce ed è coltivato prevalentemente in

tre zone ben distinte l'una dall'altra: la prima, per le grandi superfici investite da questa coltura, è la zona centro-orientale siciliana che fa capo al comune di San Cono, nel catanese, e i ficodindietti sono coltivati da giovani agricoltori altamente specializzati. La seconda zona interessata alla coltura si trova nel sud-ovest etneo e interessa i territori di Belpasso, Militello, Paternò, Adrano e Biancavilla. Le piante producono frutti di tre varietà e di colore e sapore diverso: la gialla, detta "Sulfarina" preferita dai locali; la rossa o "Sanguigna" generalmente scelta

dai consumatori del nord in quanto le attribuiscono una migliore maturazione; la bianca, chiamata anche "Muscaredda" scelta da chi ama i sapori dolci intensi. I frutti che si raccolgono nei mesi di ottobre e novembre si chiamano "bastardoni" e sono più grossi degli "agostuni", grazie al fatto che sono stati diradati e raccolti solo a maturazione completa. Perché mangiarli? Portano con sé il sapore del sole, sono uno degli alimenti più naturali della nostra agricoltura, e la loro ricchezza in aminoacidi e in fibra favorisce la diuresi e combatte la stipsi intestinale. Prima o dopo aver pranzato, sempre buon appetito!

Associazione  
Commercianti Mercato  
Ortofrutticolo  
di Bologna

### I prodotti del venerdì

**ECCE I prodotti del venerdì  
(prezzi al dettaglio in euro  
al chilo).**

**LATTUGA CAPPUCCIA** ---

1.60/1.80

**PATATE** ---- 0.70/0.90

**CICORIA CATALOGNA**

--- 1.10/1.20

**MELANZANE OVALI** ---

1.40/1.60

**POMODORO ROSSO**

anche a grappolo ----

1.90/2.00

**SCAROLA IMBIANCATA**

--- 1.80/2.00

**MELE DI PLANURA Fuji,**

cal. medio ---- 1.40/1.60

**PERE Abate cal. medio** ----

1.30/1.50

**UVA Italia** ---- 2.20/2,30

Prodotti  
Italiani



**Arance Navel** ..... € 0,98 al kg  
**Finocchi** ..... € 0,98 al kg  
**Cipolla Dorata (sacchi 10 kg)** ..... € 3,90 al sacco

Articoli in offerta venerdì 2 e sabato 3 dicembre

**OFFERTA VALIDA NEI PUNTI VENDITA LA MERIDIANA**

**BOLOGNA**  
VIA LARGA 38/3  
VIA CORTICELLA 183  
(attualmente in ristrutturazione)  
VIA TOSCANA 122  
VIA PESCHIERE VECCHIE 3

**OSZANO**  
VIA EMILIA 155

**BUDRIO**  
VIA MASSARENTI 8  
**MEDICINA**  
VIA L. FAVA 1006

**CASALECCHIO**  
VIA BAZZANESE 5

**SAN LAZZARO**  
VIA EMILIA 110

**SAN GIOVANNI  
IN PERSICETO**  
VIA MAGELLANO 24

**VILLANOVA  
DI CASTENASO**  
VIA TOSARELLI 316

**ALTEDO**  
VIA FRANCHINI 23



## Orientamento ai consumi

### IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

**7 Bietola da costa**, le produzioni del nord stanno incrociandosi con quelle centro-meridionali. Ottima la qualità

**7 Carciofi**, da Sciarra, da Cerda in provincia di Palermo e dal Catolano in provincia di Catania, arrivano i migliori prodotti

**7/8 Carole**, in Italia si producono oltre due milioni di quintali di questo prodotto altamente salustico

**7 Cavolfiori**, dal Veneto, dalla Romagna e dalle Marche, i migliori cavolfiori sui nostri mercati.

**7 Cicoria catalogna**, dalla Romagna, dalla Puglia e dalla Campania, ottima la qualità per questo prodotto disintossicante

**5 Cipollotti**, stanno arrivando quelli freschi e dolci di Tropea

**7 Finocchi**, dall'Abruzzo alla Puglia fino ai litorali sabbiosi della Campania, il prodotto si presenta di buona qualità

**6 Funghi**, nella provincia di Bologna si coltivano ottimi Champignon, i porcini di importazione hanno prezzi decisamente elevati

**6 Lattughe**, i primi freddi hanno limitato la quantità dell'offerta

**6 Melanzane**, sono iniziate le produzioni delle zone pugliesi e siciliane

**7/8 Patate**, oltre al prodotto locale è presente anche prodotto francese di buona qualità

**7 Peperoni**, verdi, rossi e gialli, le produzioni italiane non temono la concorrenza spagnola

**5 Pomodori ciliegini**, i prezzi sono discretamente elevati, causa la scarsa quantità

**5/6 Pomodori insalatari**, terminata la produzione locale, inizia quella meridionale

**6 Pomodori rossi a grappolo**, sono la base alimentare di tutte le insalate miste fresche

**5/6 Radicchi tipo Chioggia**, i prezzi sono entrati in equilibrio con la buona qualità offerta

**LA VOTAZIONE DA 9 A 1 VA INTESA  
COME LA CLASSICA «PAGELLA SCOLASTICA»**  
9 - 8 - 7 - 6 prodotto assoluto 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](http://www.bussolaverde.it)

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



**5 Radicchio Treviso precoce**, è quello lungo, rosso a foglia discretamente larga, si consuma tal quale o al forno

**6 Scarole**, prezzi stazionari con prodotto proveniente dal centro e nord Italia

**6/7 Zucchine**, quelle di colore chiaro prodotte nell'Italia centrale costano di più rispetto alle verdi scure

### IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

**6/7 Ananas**, in Italia si producono oltre due milioni di quintali di questo prodotto altamente salustico

**6/7 Arance**, dal centro America fino a Bologna ottimo è il rapporto qualità prezzo

**6/7 Banane**, i prezzi sono diversi a seconda delle diverse marche

**6/7 Cachi**, ottima la qualità per questi prodotti di stagione coltivati anche nella provincia di Bologna

**7 Clementine**, le produzioni calabresi stanno sostituendo i frutti provenienti dalla pagna

**7 Fichi d'India**, dalla valle del Belice, da San Cono e da Bel Passo, in Sicilia, arrivano i migliori prodotti

**7 Limoni**, Provenivano dalla Sicilia, dalla Costiera Amalfitana, dalla Turchia e dalla Spagna, la qualità è generalmente buona.

**5 Marroni**, scarse le quantità delle produzioni nostrane, prezzi mediamente elevati

**6/7 Mele di montagna**, sono le ottime a marca *Meinda, Marlene, Geos, Val Venosta, ecc...*

**8 Mele di pianura**, prezzi popolari per le ottime varietà *località Fuji, Golden e Stark*

**5 Misto bosco**, mirtili, lamponi, ribes e more ci riforniscono di antiossidanti naturali

**7/8 Pere**, le regine dei mercati sono le varietà raccolte nella nostra regione: *Abate Fétel, Decana Comizio, Conferenza, Kaiser e William*

**6 Susine**, le varietà che in questo momento è ben presente si chiama *Angelena*

**6/7 Uva da tavola**, continua la qualità discreta delle uve provenienti dalla Puglia e dalla Sicilia, è iniziata la commercializzazione delle varietà senza semi

**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, Acmo, Ager, Borsa merci, Coldiretti, Cia, Confagricoltura, Confesercenti, Federconsumatori, Adiconsum, Sos Consumatori, Conad nazionale, Coop Italia, Consorzio AgriBologna, AIAB Associazione Italiana Agricoltura Biologica

## DALL'ESTETICA ALLA SANITÀ: UN FRUTTO PER TUTTE LE STAGIONI Kiwi, il lato acidulo della dolcezza

**IL KIWI** italiano lo mangiano un po' in tutto il mondo ma sono i coniatori tedeschi ad apprezzare più di tutti gli altri i nostri frutti. Il suo vero nome è *actinidia*, ma dopo che dalla Cina approdò in Nuova Zelanda, divenne il prodotto tipico per antonomasia e fu così soprannominato "kiwi" come il buffo uccello simbolo nazionale neozelandese. In Italia la coltivazione si concentra in Lazio, Piemonte ed Emilia-Romagna e oggi è minacciata, come nel resto del mondo, da una pericolosissima batteriosi che ha portato all'abbattimento di numerosi impianti e contro cui da pochi giorni è stato varato, grazie a un finanziamento della Regione, un importante progetto di contrasto. Niente paura, quindi, continueremo a trovare kiwi sul mercato e continueremo

ad assaporarne la polpa un po' acidula e molto ricca di fibre e di vitamina C. Un etto di kiwi compensa infatti il livello di assunzione giornaliero raccomandato per questa vitamina, essenziale per l'integrità dei vasi sanguigni, per le ossa e per le cartilagini, senza trascurare gli effetti sull'estetica. Le ricette col kiwi sono innumerevoli, per piatti dolci, salati e bibite rinfrescanti. In questo periodo, che da noi è quello della raccolta, consigliamo la marmellata di kiwi. Ecco le dosi: per ogni chilo di frutti, 650 g di zucchero e due cucchiaini di grappa. Sbucciate i kiwi, passateli al passaverdure, cuocete con grappa e zucchero per un'ora e infine ponete nei barattoli ermetici: garantite tutto l'anno ottime crostate!

A cura del Centro  
Difolgazione Agricola