

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Le arachidi? Vanno giù lisce come l'olio

DOPO le noci, di cui abbiamo in Italia una preziosa produzione, parliamo oggi di una leguminosa che entra impropriamente, ma tradizionalmente, nell'immenso novero della 'frutta secca': si tratta della pianta che produce le arachidi e che trova la sua origine nell'area che va dal Perù al Brasile, e da lì, per opera non tanto meritoria dei primi negrieri, venne diffusa nel continente africano, e per alcuni secoli le arachidi rappresentarono il cibo di base somministrato agli schiavi neri durante le drammatiche traversate verso le Americhe. Per un certo tempo furono chiamate 'spagnolette', in quanto il consumo in Europa fu diffuso nel 1520 dallo spagnolo Fernando de Oviedo, in Italia il nome comunemente usato è 'nocioline' o 'nocioline americane'.

OGGI i Paesi che detengono il primato nella produzione sono ancora la Cina, l'India, gli Stati Uniti, la Nigeria, l'Indonesia, il Senegal e l'Argentina, e complessivamente se ne producono nel mondo la bellezza di quasi 300 milioni di quintali. La lavorazione dei baccelli, dopo la raccolta, è abbastanza complessa: prima si asciugano al sole per due o tre giorni, poi vengono essiccati meccanicamente con aria calda per portare l'umidità all'8-10 %, successivamente vengono tostati a una temperatura di

circa 160°C. Le arachidi, opportunamente confezionate, si possono conservare fino a sei mesi a una temperatura di 21°C, fino a 9 mesi a 8°C, per due anni a -3 e fino a cinque se scendiamo a -5.

OGGI uno degli utilizzi maggiori delle arachidi è quello relativo all'estrazione di un ottimo olio vegetale, ma se consumate direttamente dopo la tostatura, così come fossero 'frutta secca', il nostro organismo riceve una formidabile flebo di vitamine E e di Niacina, oltre che di cellulosa, potassio, fosforo, magnesio, ferro, selenio, zinco e rame. Cento grammi di prodotto edibile forniscono circa 580 kcal e i principali aminoacidi essenziali fra cui Leucina, Treonina, Isoleucina, Istidina e altri. Sui mercati le arachidi più apprezzate sono quelle israeliane, con un guscio di color giallo oro resistente perfettamente alla tostatura e con i 'semi' che si mantengono inalterati per parecchi mesi. Buona concorrenza viene effettuata dalle arachidi cinesi, anch'esse di buona qualità e sovente proposte a prezzi inferiori. Un consiglio? Al vostro dettagliante chiedete 200 grammi di arachidi israeliane, cinesi e americane, fate il confronto, fate la scelta e poi consumatele tutto l'anno!

* Associazione commercianti Mercato ortofrutti-colo di Bologna

I 'prodotti del venerdì'

I 'PRODOTTI del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo).

PATATE 0.70/0.90

CICORIA CATALOGNA 1.20/1.30

MELANZANE OVALI 2.00/2.20

POMODORO ROSSO a grappolo 2.00/2.10

SCAROLA IMBIANCATA 2.00/2.20

ARANCE Novel, cal. medio 1.20/1.30

MELE DI PIANURA Fuji, cal. medio 1.40/1.60

CLEMENTINE Calabria Calabria, cal. medio 1.40/1.60

PERE Abate cal. medio 1.30/1.50

UVA Italia 2.40/2.60.



Ha riaperto il punto vendita di Via di Corticella 183, c/o il Centro Commerciale Croce Coperta a Bologna

Tel. 051.324008

Auguri di un Felice 2012

BOLOGNA
VIA LARGA 38/3
VIA CORTICELLA 183
VIA TOSCANA 122
VIA PESCHIERE VECCHIE 3

OZZANO
VIA EMILIA 155

BUDRIO
VIA MASSARENTI 8

MEDICINA
VIA L. FAVA 1006

CASALECCHIO
VIA BAZZANESE 5

SAN LAZZARO
VIA EMILIA 110

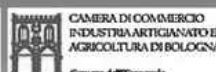
SAN GIOVANNI IN PERSICETO
VIA MAGELLANO 24

VILLANOVA DI CASTENASO
VIA TOSARELLI 316

ALTEDO
VIA FRANCHINI 23



Bussola Verde



Orientamento ai consumi

IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 8 **Bietola da costa**, dal centro sud del paese, le produzioni sono di buona qualità.
- 7/8 **Carciofi**, da Sciarra, da Cerda in provincia di Palermo e dal Calabro in provincia di Catania, arrivano i migliori prodotti
- 8 **Carote**, in Italia si producono oltre due milioni di quintali di questo prodotto altamente salustico
- 6/7 **Cavolfiori**, dal Veneto, dalla Romagna e dalle Marche, i migliori cavolfiori sui nostri mercati
- 7/8 **Cicoria Catalogna**, dalla Romagna, dalla Puglia e dalla Campania, ottima la qualità per questo prodotto disintossicante
- 6 **Cipollotti**, bianchi o rossi entrano in tutte le insalate miste
- 7 **Finocechi**, dall'Abruzzo alla Puglia fino ai litorali sabbiosi della Campania, il prodotto si presenta di buona qualità
- 7 **Funghi**, gli Champignon coltivati sono ottimi e pregevoli anche dal punto di vista salustico
- 5/6 **Lattughe**, le temperature fredde invernali limitano la quantità dell'offerta
- 5 **Melanzane**, le produzioni italiane sono in competizione con quelle spagnole
- 7/8 **Patate**, oltre al prodotto locale è presente anche il prodotto francese di buona qualità
- 5 **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
- 6 **Radicchi tipo Chioggia**, i prezzi sono entrati in equilibrio con la buona qualità offerta
- 5 **Radicchio Treviso precoce**, è quello lungo, rosso a foglia discretamente larga, si consuma tal quale o al forno

5/6 **Scarole**, prezzi stazionari con prodotto proveniente dal centro e nord Italia

4/5 **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 **Actinidia o kiwi**, la produzione prevalente è nostrana e la qualità del prodotto è decisamente buona
- 6/7 **Ananas**, dal centro America fino a Bologna ottimo è il rapporto qualità prezzo
- 6/7 **Arachidi**, la qualità migliore è rappresentata dalle israeliane
- 8 **Arance**, è iniziata la commercializzazione di ottimi *Tarocchi pigmentati* e continua quella delle *Naveline*
- 6/7 **Banane**, i prezzi sono diversi a seconda delle diverse marche
- 6 **Cachi**, sta terminando la commercializzazione di questo meraviglioso prodotto locale
- 7/8 **Clementine**, le produzioni calabresi stanno sostituendo i frutti provenienti dalla Spagna
- 6/7 **Fichi d'India**, dalla valle del Belice, da San Cono e da Bel Passo, in Sicilia, arrivano i migliori prodotti
- 7 **Limoni**, provengono 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 *Melinda, Marlene, Geos, Val Venosta, ecc...*
- 8 **Mele di pianura**, prezzi popolari per le ottime varietà locali *Fuji, Golden e Stark*
- 5 **Noci**, sia nostrane che francesi o americane, la qualità è decisamente ottima
- 7/8 **Pere**, le regine dei mercati sono le varietà raccolte nella nostra regione: *Abate Fetel, Decana Comizio, Conference, Kaiser e William*
- 6 **Uva da tavola**, continua la qualità discreta delle uve provenienti dalla Puglia e dalla Sicilia, è iniziata la commercializzazione delle varietà senza semi

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

Il coordinatore del comitato Dr. Roberto Piazza

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

AGRUMI COLORI E PROFUMI CHE FANNO AMARE L'INVERNO Limoni, arance, mandarini: che Feste

È TEMPO di feste e sulle nostre tavole non possono mancare gli agrumi con i loro splendori di colori e quei profumi inconfondibili che ci fanno amare l'inverno. Il limone, l'arancio, il mandarino, il pompelmo, ecc. sono piante coltivate appartenenti al genere Citrus, originarie dell'India e dell'Estremo Oriente e diffuse in epoche diverse in tutte le zone a clima mediterraneo, e danno frutti di alto valore alimentare e vitaminico. Il limone ha polpa chiara, succosa, acida, ricchissima di acido citrico e ascorbico; il mandarino è originario della Cina, coltivato nelle regioni temperate (in Italia soprattutto nella Sicilia occidentale) anche come pianta ornamentale; il pompelmo è originario dell'Estremo Oriente; l'arancio è originario della Cina e della Cocinca, coltivato in Italia soprattutto in Sicilia e in Calabria.

PER un fine pasto speciale ecco una mousse con la scorza, il succo e la polpa di un'arancia, di un mandarino e di un pompelmo rosa, 100 g di zucchero, 500 ml di panna fresca, 10 g di gelatina in fogli. Mettete a bollire per tre volte in acqua bollente la scorza del mandarino e dell'arancia. Spremete il succo degli agrumi, aggiungetevi la polpa degli stessi pelati a vivo e lo zucchero e mettere tutto in un pentolino sul fuoco. In una ciotola montare la panna, unire la gelatina ammollata e sriezzata al succo degli agrumi nel pentolino sul fuoco. Caramellare le scorzette bollite in 100 g di zucchero e 100 g di acqua. Unire la panna montata delicatamente al composto dei succhi ormai raffreddato. Versare la mousse nei bicchierini e... Buon anno!
A cura del Centro divulgazione agricola