

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Le uve da tavola nere? Deliziano il palato

LA SETTIMANA passata abbiamo visto le caratteristiche delle principali uve da tavola cosiddette bianche o dorate, oggi vediamo quali sono le uve nere che orneranno le nostre fruttiere nelle prossime settimane. Una delle varietà più conosciute è la Cardinal, ottenuta nel 1939 da un incrocio effettuato in California, ha un grappolo mediamente di 500/600 g., il colore dell'acino è rosso scuro violaceo, la polpa è dolce, croccante e di sapore gradevole. Con un grappolo grande che può raggiungere anche il chilo di peso gustiamo la Alfonso Lavallée: la buccia degli acini ha la pruina (detta 'nebbia'), la polpa è croccante, succosa e dolce. La varietà Conegliano Precoce matura in luglio e ha grappoli medi del peso di 300/400 g., ha polpa soda e gusto dolce leggermente aromatico, il contenuto zuccherino può arrivare al 16/17%. La varietà Don Mariano è di origine spagnola, matura a fine ottobre, è resistente ai trasporti e di gusto decisamente gradevole.

DALLA California è arrivata la Emperor, con grappoli di media grandezza di 600/700 g., contenuto zuccherino attorno al 14/15%, buccia degli acini pruinosa e sapore della polpa decisamente gradevole. Conosciuta come Mennavacca nera o Regina nera è la varietà Lattuario Nero, che matura nella prima decade di ottobre, ha un grappolo a for-

ma cilindro-conica, ben spargolo e di media grandezza (da 400 a 500 g.), la buccia è pruinosa di colore blu violaceo e la polpa è croccante e di buon sapore. Molto nota è la varietà Michele Palieri, ottenuta dall'incrocio fra Alfonso Lavallée e Red Malaga: ha un grappolo spargolo abbastanza grande, di 800/900 g., acini nero-violacei e pesano anche 10/12 g. l'uno.

IL MOSCATO d'Amburgo è una varietà originaria dell'Inghilterra, dove era coltivata in serra, di seguito si è diffusa in Francia, Italia, Romania, Ungheria, eccetera, matura a fine settembre e ha un grappolo medio di 350/450 g., sapore delicato e intenso di moscato. La relativamente nuova varietà Red Globe deve la sua fortuna alla croccantezza e grossezza degli acini. Infine, bianche, rosate e nere, si stanno diffondendo le varietà apirene (senza semi o vinaccioli negli acini), buona parte delle quali derivano da selezioni e incroci effettuati nelle università americane: le colture si stanno diffondendo a macchia d'olio in Italia e si presentano generalmente con acini più piccoli rispetto alle varietà normali, croccantezza, sapore e contenuto zuccherino sono pari alle tradizionali: il prezzo è più elevato.

* **Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna**

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

SCAROLA imbiancata
1.80/1.20

ZUCCHINE chiare
1.60/1.90

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

PERE Abate cal. medio
1.30/1.50

SUSINE o prugne 1.80/2.00.

FRUTTA E SALUTE GRAZIE ALLA PECTINA, UNA FIBRA E la mela tiene a bada il colesterolo

'UNA MELA al giorno leva il medico di turno': quanto di vero c'è nel detto? Sicuramente la presenza per gran parte dell'anno, la facile portabilità, le caratteristiche alimentari giustificano la posizione di rilievo che occupa presso gli alimentaristi la mela, originaria del Mar Nero e del Mar Caspio. Vi sono mele da tavola con diversi periodi di maturazione e mele da sidro diffuse nei Paesi nordici e in Francia. La mela è molto usata in cucina: si abbina bene al dolce e al salato, si mangia sia cruda sia cotta e se ne estraggono vari succhi. A differenza di altra frutta, la mela non contiene molta vitamina C, ma è una buona fonte di fibre, tra cui la pectina, un potente gelatinizzante utilizzato per produrre le marmellate in grado di abbassare il colesterolo. Le mele

maturano in tarda estate, quelle fresche sono disponibili fino a gennaio, poi entrano sul mercato quelle conservate. Dopo l'acquisto, se messe in frigorifero, le mele si conservano a lungo, anche sei settimane, ma vanno tenute lontano dalle verdure con foglie, che producono etilene, un gas in grado di deteriorarle.

QUESTA settimana vi proponiamo una torta di mele e noci: amalgamare 100 g. di burro sciolto con 225 di zucchero, unendo 3 uova intere e, dopo aver mescolato bene, due grosse mele tagliate a dadini, 10 noci spezzettate, 250 g. di farina e una bustina di lievito. Cuocere in forno caldo a 180° per 30 minuti circa e gustare con una spolverata di cannella e di zucchero a velo.

A cura del Centro divulgazione agricola

Le uve da tavola nere?
Deliziano il palato

La Meridiana