

Il vecchio carciofo contro il logorio della vita moderna

L'VECCHIO slogan che faceva di un liquore al carciofo l'arma vincente contro il logorio della vita moderna nascondeva dei fondamenti scientifici. Infatti il carciofo, oltre che buono, è sano e le sue proprietà medicinali sono conosciute fin dai tempi dei Greci e degli Egizi: fornisce poche calorie, è ricco di potassio, ferro e fibre, elementi fondamentali per il nostro organismo, e contiene zuccheri in forme e dosi tali da essere innocui anche per i diabetici. E non è finita: gli estratti di carciofo hanno funzioni disintossicanti, calmano la tosse, stimolano il fegato e la ciliarina, contenuta principalmente nel gambo e nelle foglie (con i quali si può preparare un infuso dal sapore, però, molto amaro), è utile anche per controllare il livello di colesterolo nel sangue. Ha un'ottima digeribilità, quindi possono mangiarlo tutti e a tutte le età, devono evitarlo solo le donne che allattano, perché ostacola la produzione di latte.

LA PARTE commestibile è in realtà il fiore prima della schiusura - quello che viene chiamato "cuore", la parte più prelibata -, avvolto dalle brattee carnosche, che in alcune varietà terminano con una spina. E proprio come un mazzo di fiori, i carciofi, dopo averli acquistati soli e turgidi, si possono

conservare 4-5 giorni in un vaso con acqua, con l'accorgimento di tagliare i gambi in diagonale in modo da aumentare la superficie assorbente. Un segreto per riconoscerne la freschezza quando si acquistano? Afferrarli con indice e pollice, premendo: se i carciofi oppongono resistenza e non si appiattiscono, la freschezza è garantita.

SE IN FARMACOLOGIA il carciofo può essere considerato un vero e proprio toccasana, in cucina non è da meno: le ricette sono veramente tante, dall'antipasto al gelato, ma l'ideale sarebbe consumarlo crudo in insalata - magari con un po' di limone per attenuare l'amaro -, così conserva intatti tutti i suoi principi nutritivi. Una curiosità: una volta cotto, il carciofo si altera rapidamente, sviluppano tossine, quindi andrebbe consumato subito, ed è tanto più digeribile quanto più breve è la cottura. Attenzione anche a come si pulisce, per non rischiare di creare un piatto immangiabile: si devono togliere le foglie esterne, durre alla base, pulire il gambo dalla parte esterna dura e filamentosa, spuntare il carciofo circa a metà e svuotarlo della peluria all'interno. Per finire un consiglio: per pulire i carciofi mettetevi i guanti o usate una protezione perché scuriscono le mani.

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo).

Carciofi violetti pezz. media 0,70/0,80

Cavolfiori 1,20/1,50

Cavoli Cappucci 0,80/1,00

Finocchi 1,70/1,90

Patate 0,70/0,80

Radicchi Chioggia 1,60/1,80

Arance Tarocco pezz. media 1,20/1,50

Clementine pezz. media 1,60/1,80

Actinidia pezz. 100 gr. 1,30/1,50

Mele pianura Fuji cal. 70/75 1,10/1,30

Pere Abate Fetel cal. 70/75 1,70/1,80.



Banane € 0,99 al kg
Mele Golden Alto Adige € 0,79 al kg
Bietola € 0,79 al kg

Pomodoro Ciliegino € 1,99 al kg
Pera Abate € 1,29 al kg

Offerta valida venerdì 5 e sabato 6 febbraio

OFFERTA VALIDA NEI PUNTI VENDITA LA MERIDIANA

BOLOGNA
VIA LARGA 38/3
VIA FERRARESE 32
VIA CORTICELLA 183
VIA TOSCANI 122
VIA PESCHIERE VECCHIE 3

SAN GIOVANNI IN PERSICETO
VIA MAGELLANO 24
SAN LAZZARO
VIA EMILIA 110
VILLANOVA DI CASTENASO
VIA TOSARELLI 316

OSZANO
VIA EMILIA 155
ALTEDO
VIA FRANCHINI 23
BUDRIO
VIA MASSARENTI 8
CASALECCHIO
VIA BAZZANESE 5

MEDICINA
VIA L. FAVA 1006



Bussola Verde

Orientamento ai consumi

IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 5 **Agli**, per carenza di prodotto locale quelli importati provengono dall'Argentina e dal Cile
- 6 **Carciofi**, i freddi intensi condizionano la presenza del prodotto e le provenienze prevalenti sono quelle siciliane, sarde, pugliesi ed egiziane
- 7 **Carote**, dal centro e nord Italia, la qualità è costantemente molto buona
- 6 **Cavoli cappucci**, di produzione locale, buoni sia crudi che nei minestrini
- 6 **Cavolfiori**, dall'Emilia Romagna e dalle Marche, ottime le produzioni
- 7 **Cicoria catalogna**, ottima per minestrini ma anche per consumo tal e quale
- 7 **Cipolle**, ad eccezione della Tropea, dal comprensorio di Medicina arrivano sui mercati i migliori cipolle italiane, che non temono concorrenza col prodotto estero
- 4 **Fagiolini**, quelli del Marocco e dell'Egitto sono presenti sui Mercati Nazionali
- 5/6 **Finocchi**, il freddo intenso condiziona la presenza del prodotto
- 5/6 **Lattughe**, anche in questo caso il gelo crea problemi ai prodotti a foglia
- 5 **Melanzane**, il prodotto siciliano è quotato di più rispetto a quello spagnolo
- 7 **Patate**, dalla Francia, Olanda e Germania è accanita è la concorrenza con i tuber nostrani
- 5/6 **Peperoni**, notevoli quantità provengono dalla Spagna, ma anche dalla Sicilia con qualità decisamente buona
- 5/6 **Pomodori ciliegini**, le provenienze prevalenti e più qualificate sono quelle della Sicilia con le zone di Pachino e Vittoria
- 6 **Pomodori insalatari**, le provenienze principali sono nostrane: Sicilia, Sardegna, Campania e Lazio
- 6 **Pomodori rossi a grappolo**, anche dalla Spagna oltre che dalla Sicilia e dalla Puglia la qualità è decisamente buona
- 4/5 **Radicchi di campo**, costano molto ma la qualità del prodotto locale è decisamente buona
- 7 **Radicchio tipo Chioggia**, è quello rosso tondo con foglie ben serrate
- 5/6 **Scarole**, ben professionalizzati i produttori e ottima la qualità di questo prodotto locale

con il contributo:

CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA AGRICOLTURA E BOLOGNA
Camera del Turismo

ASCOM BOLOGNA
ASSOCIAZIONE COMMERCianti MERCATO ORTOFRUTTICOLO DI BOLOGNA

7 Zucche, sia la «viciola» che la tonda «Dello» sono ottime per mille impieghi culinari

5 Zucchini, i prezzi sono aumentati ma la qualità rimane buona

IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 7 **Actinidia o kiwi**, le produzioni locali stanno conquistando i mercati nazionali ed europei
- 5/6 **Ananas**, i migliori provengono dall'America centrale, in particolare dal Costa Rica
- 7/8 **Arance bionde**, le provenienze principali sono quelle relative alle regioni: Sicilia, Puglia e Calabria
- 7/8 **Arance rosse**, la varietà tarocco è decisamente la migliore, proviene dalla piana di Catania
- 6 **Banane**, la qualità è generalmente buona, i prezzi sono popolari
- 5/6 **Clementine**, la provenienza prevalente è quella spagnola ottimo l'ultimo prodotto calabrese
- 4 **Fragole**, prodotto fuori stagione con un cattivo rapporto qualità-prezzo... a buon intenditor...
- 6 **Limoni**, ottimi quelli del siracusano e della provincia di Palermo; buoni quelli spagnoli
- 7 **Mandarini**, le varietà migliori provengono dalla Sicilia, dal comune di Ciaculli
- 7 **Mele di montagna**, per tutte le varietà, buono il rapporto qualità prezzo
- 8 **Mele di pianura**, ben presenti le varietà «Fuji», «Golden D.», «Stark D.» e «Granny S.»
- 6/7 **Noi**, anche dagli USA, dalla Francia, dalla Campania e dal Veneto la qualità è generalmente molto buona
- 7 **Pere**, la varietà «William sta terminando, c'è da cuocere consigliamo la varietà «Kaiser», consumo tal quale ottime la «decana del Comizio», «Conference» e «Abate F.» che rappresentano il meglio della produzione emiliana romagnola

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

Al mercato l'unione fa l'export

NON SONO confortanti i primi dati relativi all'export e all'import di ortofrutta dall'Italia e per l'Italia e la nostra debolezza sta nel fatto che in alcune regioni del Paese manca la cultura dell'aggregazione e dell'associazionismo. Chi scrive non è un fanatico della cooperazione o della massificazione, però il «fare sistema» è diventato una necessità economica ineludibile. E allora salta agli occhi che non possiamo permetterci di importare, nei primi dieci mesi dell'anno, la bellezza di 3.800.000 quintali di agrumi contro un'exportazione di 1.150.000: un Paese dove in Sicilia si producono le uniche e migliori arance pigmentate del mondo e dove in Calabria le clementine non temono confronti.

MUSICA diversa per la frutta fresca, prevalentemente prodotta nel nord del Paese ad eccezione dell'uva da tavola: infatti, contro un import di 5 milioni di quintali, ne esportiamo quasi 19, e, dopo averla importata, esportiamo anche 1.200.000 quintali di frutta tropicale: ananas, banane, avocado, mango, papaya, eccetera. Le cose non vanno troppo bene per legumi e ortaggi: ne esportiamo oltre 10 milioni di quintali mentre ne importiamo poco più di 7, e anche in questo caso vale la regola delle aziende troppo piccole che pur producendo prodotti eccellenti non riescono a creare una massa critica interessante per esportatori o importatori d'oltralpe.

*Associazione commercianti Mercato ortofruttilico di Bologna