

La melagrana: leggendaria, colorata e benefica

FINITE le Feste, mentre si disfa l'Albero e si tolgono gli addobbi, è possibile ritrovare una bella melagrana, dimenticata nella fruttiera o recuperata dal centro tavola. Il melograno, *Punica granatum*, è una pianta leggendaria, originaria dell'Asia occidentale, diffusa nell'area del Mediterraneo, simbolo dell'amore e della fecondità. Il segreto del suo successo sta sicuramente nel frutto, detto balausta, che è di colore giallo tendente all'arancio e risulta di grande effetto decorativo. La parte commestibile del frutto è costituita dalla succosa polpa rossa che ricopre i semi dal sapore gradevolmente acidulo.

IMMORTALATA dai pittori rinascimentali nella mano di Gesù Bambino come simbolo della nuova vita donata da Cristo, la melagrana era sacra a Venere e Giunone, sposa di Giove, nell'antica Grecia, utilizzata dagli Egizi per le sue proprietà vermifughe, stimata e coltivata dai Fenici, da cui il nome romano di mela fenicia (*malum punicum*). Il grande numero di suoi grani l'ha resa in epoca cristiana allegoria della Chiesa che racchiude in sé molti fedeli ed è entrata nelle leggende di molti popoli; in Turchia viene lanciata dalle spose

nel giorno delle nozze per determinare il numero dei figli che potranno avere contando i chicchi caduti a terra. Le credenze popolari ritenevano la melagrana la regina dei frutti anche per il particolare picciolo a forma di corona. Utilizzata in cucina già dai Romani, che ne utilizzavano il succo come aceto, è stata largamente impiegata nella cucina medievale per la preparazione di salse e ripieni.

NELLA CUCINA moderna il suo utilizzo è limitato alla preparazione di succhi e dolci

e a scopo decorativo. Il frutto è rinfrescante diuretico e tonico, ricco di vitamine A e B e di tannini con proprietà astringenti. È inoltre ricco di fenoli, in particolare di acido ellagico che, secondo l'Istituto del cancro della Università della Sud Carolina, induce la morte delle cellule cancerose, inoltre contiene flavonoidi, sostanze in grado di rallentare i processi ossidativi, alla base dell'aterosclerosi e di altre malattie cardiovascolari. Un recente studio giapponese (*pubblicato sul Journal of Ethnopharmacology*) ha evidenziato un'altra proprietà della melagrana: le sue caratteristiche possono aiutare le donne a combattere alcuni disturbi della menopausa, come la depressione e la fragilità ossea.

I 'prodotti del venerdì'

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

CAVOLFIORI 1,00/1,20
LATTUGA ICEBERG 1,60/1,80
PATATE 0,60/0,80
POMODORI ROSSI A GRAPPOLO 1,50/1,70
RADICCHI CHIOGGIA 1,50/1,70
ARANCE TAROCCO PEZZ. MEDIA 1,20/1,50
CLEMENTINE PEZZ. MEDIA 1,30/1,50
MELE PIANURA FUJI CAL. 70/75 0,80/1,00
PERE ABATE F. CAL. 70/75 1,60/1,80.



La Meridiana
mercato amico

Pere Abate€ 1,29 al kg
Kiwi€ 0,99 al kg
Susine Angeleno€ 0,99 al kg

Arance Tarocco 8/108 ..€ 0,89 al kg
Zucchine Scure€ 0,89 al kg

Offerta valida venerdì 8 e sabato 9 gennaio

OFFERTA VALIDA NEI PUNTI VENDITA LA MERIDIANA

BOLOGNA
VIA LARGA 38/3
VIA FERRARESE 32
VIA CORTICELLA 183
VIA TOSCANA 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

Bussola Verde

Orientamento ai consumi

IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 6 Agli**, da Piacenza, Rovigo, Voghiera, Francia e Spagna, per migliorare le resistenze salutiste del nostro fisico
- 5 Cardi**, lunghi o gobbi, imbiancati o verdi, ottimi crudi e cotti
- 7 Carote**, dal centro e nord Italia, la qualità è costantemente molto buona
- 6/7 Cavoli cappucci**, di produzione locale, buoni sia crudi che nei minestrini
- 6/7 Cavolfiori**, dall'Emilia Romagna e dalla Marche, ottime le produzioni
- 7/8 Cipolle**, ad eccezione della Troppa, dal comprensorio di Medicina arrivano sui mercati le migliori cipolle italiane, che non temono concorrenza col prodotto estero
- 4 Fagiolini**, la provenienza prevalente è marocchina e anche da altre parti dell'Africa
- 6 Finocchi**, gli ultimi freddi hanno rarefatto i quantitativi sui mercati
- 6 Lattughe**, l'abbassamento della temperatura crea problemi ai prodotti a foglia
- 6/7 Lattughe iceberg**, di provenienza spagnola e italiana, si conservano molto bene
- 5 Melanzane**, il prodotto siciliano è quotato di più rispetto a quello spagnolo
- 8 Patate**, quelle di Bologna sono di ottima qualità e sono ben richieste dagli intenditori
- 6 Peperoni**, notevoli quantità provengono dalla Spagna, ma anche dalla Sicilia con qualità decisamente buona
- 5/6 Pomodori ciliegini**, il rapporto qualità prezzo è buono
- 5/6 Pomodori insalatari**, dalla Spagna competono con quelli del Lazio e della Campania
- 5/6 Pomodori rossi a grappolo**, Sicilia e Puglia sono le principali zone di produzione
- 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
- 7 Zucche**, sia la «violina» che la tonda «Delicata» sono ottime per mille impieghi culinari
- 6/7 Zucchine**, nonostante le basse temperature i prezzi sono su livelli medi

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 rievano prezzi ancora superiori ai valori normali

Le valutazioni vengono aggiornate ogni settimana
www.bussolaverde.it

Il coordinatore del comitato Dr. Roberto Piazza

IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 7 Actinidia o kiwi**, le produzioni locali stanno conquistando i mercati nazionali ed europei
- 6 Ananas**, i migliori provengono dall'America centrale, in particolare dal Costa Rica
- 6 Arance bionde**, provengono dalla Puglia e dalla zona di Agrigento
- 6 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
- 6/7 Clementine**, ottimo il rapporto qualità prezzo del prodotto calabrese
- 5/6 Fichi d'India**, dalla Valle del Belice, bianchi, rossi e gialli, di ottima qualità
- 6 Mandarini**, le varietà migliori provengono dalla Sicilia
- 7 Mele di montagna**, per tutte le varietà, buono il rapporto qualità prezzo
- 8 Mele di pianura**, le varietà «Fuji», «Golden D.», «Stark D.» e «Granny S.» saranno di buona qualità fino all'anno prossimo
- 6/7 Noci**, anche dagli USA, dalla Francia, dalla Campania e dal Veneto la qualità è generalmente molto buona
- 7 Pere**, le ottime «Decane del Comizio», «Abate F.», «Kaiser» e «William» rappresentano il meglio della produzione emiliano romagnola
- 5/6 Susine**, le ultime partite della varietà «Angeleno» stanno terminando la commercializzazione sui mercati
- 6 Uva**, per tutti i gusti, dalla Puglia alla Sicilia, ottime le varietà «Pizzutella», «Italia» e «Red Globe»

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

FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Frutta e ortaggi, altro che km zero...

IL CIBO a 'chilometri zero' l'abbiamo sempre gustato ancor prima che diventasse uno slogan. Infatti, da sempre, i cittadini bolognesi, o emiliano-romagnoli, durante l'inverno consumano mele, pere, kiwi, patate e cipolle coltivate e prodotte alle porte di casa nostra, ma se vogliamo goderci il succo di una bella arancia fresca, di un mandarino, di un limone, o di una clementina, il «chilometro zero» cade miseramente davanti alle leggi e alle regole della natura e della biologia. Non solo, quando nelle aree del centro e nord Italia le temperature toccano i 10 sotto zero e gli ortaggi, anche se protetti da film di plastica o da serre riscaldate, soffrono per i danni da gelo o comunque subiscono uno stop vegetativo,

abbiamo la fortuna di godere delle produzioni orticole pugliesi e siciliane dove, in particolare nell'isola, le temperature si discostano dalle nostre di oltre 20 gradi, sempre al di sopra dello zero. Ecco allora che dal Calatino, fra Nuscemi, Caltagirone e Ramacca arrivano sui mercati ottimi carciofi, così come da Mola di Bari o dal Brindisino, ecco che dalle serre di Vittorio, di Pachino, di Scicli partono migliaia di quintali di pomodori ciliegini, tondi rossi, a grappolo, costolati o lisci, e poi melanzane, zucchine, peperoni e cetrioli, per non parlare delle patate bisnelli della zona di Siracusa e dei relativi limoni.

* Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna