

Temperature polari? Una bella zuppa calda è quel che ci vuole

CON IL FORTE abbassamento delle temperature si registra un boom negli acquisti degli ingredienti base per la preparazione di zuppe calde, dalle verdure ai legumi come fagioli, lenticchie, ceci e fave. E' quanto afferma la Coldiretti nel sottolineare che iniziare la mattina con latte, miele o marmellata e portando poi a tavola soprattutto zuppe, verdure, legumi e frutta, aiuta ad 'alzare la temperatura corporea' e a rafforzare, con l'apporto di vitamine, le difese immunitarie dal rischio dell'insorgere dell'influenza. Con il freddo aumenta il dispendio energetico corporeo che può essere corretto aumentando di una piccola quantità l'assunzione calorica giornaliera. Fondamentale è assumere verdure di stagione, soprattutto quelle ricche di vitamina A (spinaci, cicoria, zucca, ravanelli, zucchine, carote, broccolotti, ottimi anche cipolle e aglio possibilmente crudi per la valenza antibatterica non indifferente), perché danno il giusto quantitativo di sali minerali e vitamine antiossidanti che sono di grande aiuto per combattere le conseguenze dello stress del cambio di stagione sull'organismo.

NELLA DIETA — prosegue la Coldiretti — non vanno trascurati piatti a base di legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave

secche) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali. Una zuppa facile facile a base di lenticchie, fagioli e piselli? Mettere in pentola olio extravergine, aglio e far rosolare; unire carote, patate e cipolle tagliate a cubetti e spicchi, aggiungere un mestolo di brodo vegetale e far cuocere, unire i legumi e proseguire la cottura per circa un'ora aggiungendo brodo vegetale; il tocco finale comprende una grattugiata di pepe, poco sale e un filo d'olio a crudo.

I 'prodotti del venerdì'

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

Carciofi violetti pezz. media 0,70/0,80
Carvofiori 1,00/1,20
Finocchi 1,50/1,60
Lattuga iceberg 1,50/1,60
Patate 0,60/0,80
Radichetti Chioggia 1,50/1,70
Arance Tarocco pezz. media 1,20/1,50
Clementine pezz. media 1,30/1,50
Actinidia pezz. 100 gr. 1,50/1,70
Mele pianura Fuji cal. 70/75 0,90/1,10
Pere Abate F. cal. 70/75 1,60/1,80

PER LA FRUTTA è di grande importanza il consumo di kiwi e di agrumi per il contenuto notevole di vitamina C. Va anche ricordato che in un soggetto normale è importante l'assunzione di proteine, per cui una buona dose di carne nella dieta non può fare che bene. Un esempio di 'dieta antigelo' che aiuta a resistere al freddo e ad evitare malanni di stagione, senza però fare ingrassare, inizia la mattina con latte e miele a colazione, per arrivare a consumare nel pasto principale minestre di verdure ben calde (300 calorie), un secondo a base di carni bianche di pollo o tacchino (160 calorie), un contorno di verdura cotta o cruda (30-40 calorie) e due frutti di stagione (50-100 calorie).



La Meridiana
mercato amico

Arance Tarocco in Rete...€ 0,69 al kg
Pere Kaiser€ 0,89 al kg
Kiwi€ 0,79 al kg
Patate sacco kg 5€ 0,29 al kg

Offerta valida venerdì 15 e sabato 16 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

OZZANO
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

- 5** Agli, per carenza di prodotto locale que' importati provengono dall'Argentina e dal Cile
- 6/7** Carciofi, le provenienze prevalenti sono quelle siciliane, sarde, pugliesi ed egiziane
- 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 dalle Marche, ottime le produzioni
- 7** Cicoria catalana, cottima per minestrini ma anche per consumo tal e quale
- 7** Cipolle, ad eccezione della Tropea, 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
- 7** Finocchi, buona quantità e qualità oltre che il prezzo
- 5/6** Lattughe, l'abbassamento della temperatura crea problemi ai prodotti a foglia
- 6** Lattughe iceberg, di provenienza spagnola e italiana, si conservano molto bene
- 6** Melanzane, il prodotto siciliano è quotato di più rispetto a quello spagnolo
- 7/8** Patate, accanita è la concorrenza con i tuberi d'oltralpe
- 6** Peperoni, notevoli quantità provengono dalla Spagna, ma anche dalla Sicilia con qualità decisamente buona
- 6** Pomodori ciliegini, il rapporto qualità/prezzo è buono
- 6** Pomodori insalatari, le provenienze principali sono nostrane: Sicilia, Sardegna, Campania e Lazio
- 6** Pomodori rossi a grappolo, Sicilia e Puglia sono le principali zone di produzione
- 7** Radichio 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** 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 assoto 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

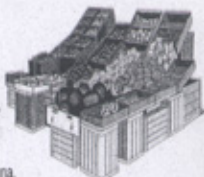
IL VOTO DELLA FRUTTA

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
- 7** Arance blonde, le provenienze principali sono quelle relative alle regioni: Sicilia, Puglia e Calabria
- 7** Arance rosse, la varietà tarocco è decisamente la migliore, proviene dalla plana di Catania
- 6** Banane, la qualità è generalmente buona, i prezzi sono popolari
- 6/7** Clementine, ottimo il rapporto qualità/prezzo del 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
- 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** Noci, anche dagli USA, dalla Francia, dalla Campania e dal Veneto la qualità è generalmente molto buona
- 7** Pere, le ottime «Decane del Cornizio», «Abate F.», «Kaiser» e «William» rappresentano il meglio della produzione emiliano romagnola

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, Agur, Borsa merci, Coldiretti, Cia, Confagricoltura, Confesercenti, Federconsumatori, Adiconsum, Ssa Consumatori, Conad nazionale, Coop Italia, Consorzio Agribologna, AIAB Associazione Italiana Agricoltura Biologica



FEDAGROMERCATI ACMO*

Un'insalata per iniziare il pranzo

CERTO che occorre un minimo di attitudine alla lavorazione, selezione e pulizia degli ortaggi, se vogliamo stare meglio, nutrendoci bene. Cattiva abitudine italiana è quella di consumare gli ortaggi, freschi o cotti, alla fine del pranzo; al contrario, francesi, tedeschi e popoli nordici iniziano generalmente il loro pranzo consumando, come 'sppripista' per i successivi alimenti, proprio le crudità, che oltre ad arricchire il fisico dei preziosi antiossidanti e antiradicali liberi contenuti nelle parti colorate degli ortaggi, creano nello stomaco una sorta di piccola sazietà ed evitano che si ecceda nel mangiare, a tutto profitto di una corretta alimentazione e della linea estetica.

E allora partiamo dai radichetti di campo, verdi e rossi, dalle lattughe cappuccine e roma-

ne (verdi), dai radichetti rossi del tipo Chioggia e Treviso per arrivare ai radichetti variegati di Castelfranco, il tutto mischiato con pomodori verdi e rossi tagliati a fettine, filetti di peperoni gialli e carote, cipolle bianche, gialle e rosse, capperi e filetti di acciughe; il condimento, per non complicarci la vita, sarà con sale dietetico, aceto balsamico e olio extra vergine di oliva, e così si potrà iniziare un pranzo o una cena con la certezza di avere reso un grande servizio al nostro apparato digerente. Se poi vogliamo che l'insalata diventi un'insalatona che sostituisca il primo piatto, aggiungiamo un uovo sodo, due spicchi d'arancia antinfiammatori e una patata lessata, e... buon appetito!

* Associazione commercianti mercato ortofruttilico di Bologna