

La salsa è sempre più..padana

Il pomodoro è sempre più in salsa "padana": il Nord infatti, con oltre 36mila ettari, rappresenta ormai quasi il 54 per cento di tutti i terreni dedi-



cati a questa coltura in Italia, dove si estendono per oltre 67mila ettari. Il Sud pesa per il 41 per cento con 27.778 ettari mentre il resto è al Centro con 3.436 ettari. L'Italia è il terzo produttore mondiale dopo California e Cina.

"La raccolta è in corso - spiega la Coldiretti Lombardia - e nel Nord Italia dovrebbe concludersi entro la terza settimana di Settembre. Si attende una resa di 4 milioni e mezzo di tonnellate, di cui quasi due milioni e mezzo arriveranno dalla Pianura Padana, per un valore all'origine che dovrebbe superare i 200 milioni di euro. La Lombardia, con i suoi 7mila ettari, concentrati in prevalenza fra Mantova, Lodi e Cremona, peserà per circa mezzo milione di tonnellate, con un ritorno economico diretto alla produzione di 44 milioni di euro.

Nel settore del pomodoro da industria sono impegnati in Italia oltre 8mila imprenditori agricoli, con un giro d'affari superiore ai 2 miliardi di euro. "Il pomodoro è il condimento più acquistato dagli italiani. Ogni famiglia - continua la Coldiretti - durante l'anno compra almeno 31 chili di pomodori trasformati: pelati (12 chili), le passate (11 chili), le polpe o il pomodoro a pezzi (5 chili) e i concentrati e gli altri derivati (3 chili)".

Frutta e verdura contro i malanni di stagione



Le verdure e i frutti di stagione, in particolare, forniscono tutte le vitamine necessarie al nostro organismo per combattere i primi malanni: ci riferiamo ad esempio a quelli di colore giallo oro come la zucca, che, lessata, al forno o in minestra, apporta in grande quantità la vitamina A, insieme a cachi e insalate d'autunno, come l'indivia. Da questo punto di vista, sono da privilegiare ancora i pomodori, che continuano ad essere un punto di forza come condimento della pasta, con basilico ed olio extravergine d'oliva. Verdure importanti sono anche il fagiolo, privo di grassi e ricchissimo di sostanze utili; il radicchio, ricco di fibre e di sostanze indispensabili per la prevenzione di numerosi tumori intestinali, e il peperone, che apporta vitamina C, vitamina A, calcio e fosforo, oltre a fornire pochissime calorie. Tra i frutti, sono invece da ricordare la pera, ricca di minerali come potassio, fosforo, calcio, magnesio e di molti antagonisti dei radicali liberi, e l'uva, concentrato di vitamine utilissime al nostro organismo, come la B6, ad effetto rilassante, la A e la C, che assicurano il buono stato dei vasi sanguigni e svolgono azione antiossidante.

Mercati rionali



LUNEDÌ

Belgioioso, Viale Donna Anna
San Martino Siccomario, Piazza Volontari del Sangue
Borgonovo (PC), Piazza della Rocca

MARTEDÌ

Voghera, Piazza Duomo
Vigevano, via Gravellone - Fraz. Piccolini
Garlasco, Piazza Repubblica

Lodi, via Volturmo

MERCOLEDÌ

Pavia, Piazza Petrarca
Casteggio, Piazza Cavour
Mede, Piazza Repubblica
Tortona (AL), Piazza Milano
Piacenza, Piazza Cavalli e Piazza Repubblica

GIOVEDÌ

Parona, Piazza dell'Offella
Sannazaro de' Burgondi, Piazza del Mercato
Castel San Giovanni (PC), Piazza XX Settembre,
Piazza Olubra e Via Verdi

Lodi, via Volturmo

VENERDÌ

Voghera, Piazza Duomo
Broni, Piazza Vittorio Veneto
Vigevano, via Gravellone - Fraz. Piccolini
Mortara, Piazza Silvabella
Tortona (AL), Piazza Milano

SABATO

Pavia, Piazza Petrarca
Stradella, Via Allea Dallapé, Via Trieste
Piacenza, Piazza Cavalli e Piazza Repubblica
Bobbio (PC), vie e piazze del centro storico
Tortona (AL), Piazza Milano
Binasco (MI), Via Martiri d'Ungheria, via Virgilio
Lacchiarella (MI), via Milite Ignoto
Lodi, via Volturmo

DOMENICA

Casteggio, Piazza Cavour
Broni, Piazza Vittorio Veneto
Stradella, Piazza Trieste
Lodi, via Volturmo
S. Angelo Lodigiano (LO), centro

Per info: www.italiaambulante.com

I Mercati Coldiretti



LUNEDÌ

Alessandria, Corso Crimea, 8-13
Piacenza, Piazza Duomo e Piazza Cavalli, 8-17.30

MARTEDÌ

Tortona (AL), Piazza Gavino Lugano, 8-13

MERCOLEDÌ

Pavia, Piazza Guicciardi, 7.30-12
Milano, Via Ripamonti, 9-13

GIOVEDÌ

Novi Ligure (AL), Piazza della Collegiata, 8-13

VENERDÌ

Piacenza, Piazza Duomo e Piazza Cavalli, 8-17.30
Lodi, Circolo Archenti, 8.30-13

SABATO

Pavia, Piazza Guicciardi e
Piazza del Carmine, 7.30-12
Milano, Via Ripamonti, 9-13

OGNI SECONDO SABATO DEL MESE

Tavazzano con Villanese (LO), Piazza Martiri della
Libertà, 8.30-14

OGNI TERZO SABATO DEL MESE

Novara, Piazza Vela, 8-13

OGNI PRIMA DOMENICA DEL MESE

Pianello Val Tidone (PC), Piazza del Verme, 8-17

Novara, Largo Leonardi, 8-13

OGNI SECONDA DOMENICA DEL MESE

Voghera, Piazza Duomo, 9-18.30 (da Maggio a Dicembre)

OGNI TERZA DOMENICA DEL MESE

Melegnano (MI), Piazza Vittoria, 9-19

OGNI QUARTA DOMENICA DEL MESE

Vigevano, Piazza Ducale, 9-18
Rivanazzano T., Viale Martiri della Libertà, 8-12.30

Info: 02.97094511, www.lombardia.coldiretti.it
0382.376811, www.pavia.coldiretti.it
0131.235891, www.alessandria.coldiretti.it
0523.596511, www.piacenza.coldiretti.it
02.5829871, www.milano-lodi-monza-brianza.coldiretti.it
0321.674211, www.novara-vco.coldiretti.it

Per stare in forma.. funghi!



In questo periodo dell'anno che cosa c'è di più gustoso di un buon piatto di risotto ai funghi fumante? Un ingrediente davvero gustoso e, al contempo, dietetico. Dal punto di vista nutrizionale, infatti, 100 grammi di funghi apportano circa 20 calorie, ancora meno di carote e spinaci e poco più di pomodori e cetrioli. Il basso apporto calorico è dato dall'alta percentuale di acqua, che copre fino al 90% del peso, insieme alla quasi totale assenza di grassi (meno dell'1%). Contengono poi il 3-4% di proteine e il 2% di fibre. Da notare anche il contenuto di vitamine del gruppo B. Tutto questo riguarda l'alimento crudo e, se cucinato, alla piastra, in umido con il pomodoro, in insalata, affettato e condito solo leggermente. Ma soprattutto occorre consumarne in quantità moderata. I funghi, infatti, contengono micocellulosa, una sostanza dura e legnosa che non può essere né assorbita né digerita dall'organismo. Tra gli altri benefici dei funghi, la possibilità di ridurre, nelle donne, il rischio di cancro al seno, se combinati al consumo abbondante di the verde.