



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili



STAGIONI IN TAVOLA

**CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA INTELLIGENTE,
ECONOMICA E STAGIONALE**



BMTI

ITALMERCATI

ITALIAN WHOLESALE MARKETS NETWORK



La Borsa della Spesa®

INDICE

CAPITOLO

01

Pere: un tesoro nascosto
nelle stagioni

CAPITOLO

02

Scopri il sapore unico del
granchio blu e contribuisci a
proteggere il nostro mare

CAPITOLO

03

Rosso, verde, giallo, lungo,
tondo, schiacciato...in una
parola: **pomodoro**



PERE: UN TESORO NASCOSTO NELLE STAGIONI

Le pere con la loro polpa succosa e il profumo inconfondibile sono un frutto amatissimo da grandi e piccini. Ma sapevi che esistono diverse varietà di pere, ognuna con caratteristiche uniche e adatta a specifici utilizzi in cucina? In questo articolo scopriremo insieme le pere estive, le loro proprietà nutrizionali e i tanti modi per gustarle al meglio.

Perché scegliere le pere estive?

Le pere estive, come suggerisce il nome, maturano durante i mesi più caldi dell'anno, offrendo un tocco di freschezza e dolcezza alle nostre giornate. Rispetto alle varietà autunnali e invernali, le pere estive si presentano generalmente più piccole, con una polpa più tenera e un sapore delicato.



Quali sono le varietà di pere estive più comuni?

William's Bon Chrétien: Una delle varietà più conosciute, con una forma allungata e una buccia gialla punteggiata di ruggine. La polpa è bianca, succosa e molto dolce.

Coscia: Pera estiva di forma allungata e buccia verde giallastra. La polpa è bianca, fine e molto aromatica.

Spadona: Pera estiva di grandi dimensioni, con forma allungata e buccia verde giallastra. La polpa è bianca, granulosa e molto dolce.

Quali sono le differenze tra pere estive, autunnali e invernali?

Le principali differenze tra le diverse varietà di pere riguardano:

Il sapore, le pere estive infatti hanno un sapore più delicato e dolce, mentre quelle autunnali e invernali sono generalmente più aromatiche e compatte.

L'utilizzo, le pere estive sono ideali per il consumo fresco e per la preparazione di macedonie e dessert, mentre quelle autunnali e invernali si prestano meglio alla cottura.

Le pere sono lassative?

È un falso mito che tutte le pere siano lassative. In realtà, l'effetto lassativo è dovuto principalmente al contenuto di fibre, che varia da una varietà all'altra. Le pere estive, in generale, hanno un contenuto di fibre inferiore rispetto a

quelle autunnali e invernali, quindi sono meno lassative.

Come gustare al meglio le pere estive?

Fresche: Le pere estive sono ottime da consumare fresche, magari accompagnate da formaggi o salumi.

In macedonia: Aggiungile a una macedonia di frutta mista per un tocco di dolcezza.

In insalata: Le pere estive si sposano benissimo con l'insalata, soprattutto se abbinate a formaggi erborinati e noci.

Cotte: Le pere Kaiser, una varietà estiva, sono particolarmente adatte alla cottura. Puoi usarle per preparare composte, marmellate o per farcire torte.

La campagna 2024

In generale, quest'anno la campagna delle pere sta andando abbastanza bene. E' stata rilevata un'alta richiesta delle varietà estive che hanno presentato prezzi regolari ed una buona qualità.

In conclusione

Le pere estive sono un frutto delizioso e versatile, perfetto per arricchire la nostra dieta con vitamine, minerali e fibre. Scegliendo le varietà di stagione, non solo gustiamo un prodotto fresco e genuino, ma contribuiamo anche a sostenere l'agricoltura locale.





SCOPRI IL SAPORE UNICO DEL GRANCHIO BLU E CONTRIBUISCI A PROTEGGERE IL NOSTRO MARE

Quante volte hai sentito parlare del granchio blu negli ultimi tempi? Questo crostaceo si sta rivelando una vera risorsa in cucina, grazie al suo gusto e al costo contenuto. Portandolo sulle nostre tavole, possiamo fare la differenza sostenendo una gestione responsabile delle risorse marine e contribuendo a un futuro sostenibile.

Da dove viene il granchio blu?

Il granchio blu, conosciuto anche come granchio nuotatore, proviene dalle coste atlantiche. Negli Stati Uniti è chiamato 'Granchio blu del Maryland' ed è un simbolo del paese, soprattutto nella Chesapeake Bay, dove si svolge la più grande attività di pesca commerciale dello Stato.

Ha fatto un lungo viaggio per arrivare fino a noi e sembra essersi trovato benissimo, visto che la sua popolazione è cresciuta notevolmente negli ultimi anni. Per lui, le nostre coste sono un vero paradiso "in acqua", soprattutto grazie alla grande presenza di allevamenti di molluschi, di cui è ghiotto, causando qualche disagio. Mentre si lavora affinché tutto vada per il meglio, il granchio blu sta già diventando un nuovo protagonista nei nostri ristoranti e sulle nostre tavole, portando un gusto intenso e una versatilità unica, facendoci scoprire un nuovo modo per assaporare il mare, in maniera sostenibile e buona per la nostra salute.

Un superfood tutto da scoprire

Il granchio blu è una vera miniera di nutrienti. Oltre ad avere un sapore unico, è ricco di vitamine essenziali come quelle del gruppo B, che danno una bella carica, e la vitamina D, importante per le ossa. Trovi anche tanti minerali, come lo zinco che aiuta il sistema immunitario e il selenio, un potente antiossidante. Inoltre, grazie agli Omega-3, fa bene anche al cuore! Come tutti i cibi buoni, anche il granchio blu va gustato con moderazione. Se hai la pressione alta, ti consigliamo di non esagerare con le porzioni, perché è un po' salato. E se hai qualche allergia ai crostacei, meglio informarsi prima con il tuo medico.



Quando la bontà va a braccetto con la sostenibilità

Questo crostaceo oltre a essere un toccasana per la nostra salute, è un jolly in cucina. Immagina degli spaghetti conditi con un sugo al granchio blu fresco: un'esplosione di sapore da leccarsi i baffi! Un primo piatto diverso, perfetto per stupire gli ospiti durante le cene. Saranno ancora più sorpresi quando scopriranno di aver assaggiato il granchio blu, che da cotto diventa rosso come tutti gli altri. Oltre ad aver offerto una cena strepitosa, avrai contribuito insieme ai tuoi ospiti alla salvaguardia dei nostri mari.

Quanto costa il granchio blu?

Innanzitutto, è un prodotto economico. La vendita di questa specie è iniziata solo di recente, dal 2017. Ultimamente, la sua presenza nei mercati all'ingrosso è aumentata tantissimo, ma i prezzi sono rimasti stabili perché la domanda è cresciuta insieme all'offerta. Il mercato di Chioggia è un luogo chiave per capire gli andamenti dei prezzi del granchio blu. Attualmente, quelli all'ingrosso vanno dai 3,5 ai 4,5 € al Kg, a seconda della dimensione, e sono abbastanza costanti, simili a quelli di Roma e delle grandi città.

Quindi perché dovresti provarlo?

- Sapore unico: Il suo sapore intenso e leggermente dolce lo rende perfetto per una vasta gamma di ricette.
- Benefici per la salute: Ricco di nutrienti essenziali, è un alimento ideale per chi cerca una dieta sana ed equilibrata.
- Sostenibilità: Consumandolo, contribuisce alla gestione di una specie invasiva e valorizza un prodotto locale.
- Convenienza: Con i prezzi bassi, puoi diversificare la tua dieta senza alleggerire il portafoglio.



ROSSO, VERDE, GIALLO, LUNGO, TONDO, SCHIACCIATO...IN UNA PAROLA: POMODORO

Il pomodoro è un alimento che non può mancare sulle tavole degli italiani, soprattutto d'estate, protagonista indiscusso della dieta mediterranea.

Lo sapevi che, in realtà, il pomodoro è...un frutto? Da sempre utilizzato in cucina per la preparazione di svariati piatti, infatti, è il frutto (anche se comunemente chiamato ortaggio) del *Lycopersicon esculentum*.

Benefici per la salute

Il pomodoro è un alleato per la salute del cuore e, in generale, per la prevenzione di malattie cardiovascolari. È ricco di sostanze antiossidanti come il licopene e la zeaxantina. In particolare, il licopene, agisce riducendo l'infiammazione e proteggendo le cellule dai danni dei radicali liberi; la zeaxantina, invece, aiuta a proteggere la vista.



Inoltre, il consumo regolare di pomodori può ridurre il rischio di sviluppare alcuni tipi di tumori, come quello alla prostata o della pelle. Il pomodoro è anche una buona fonte di vitamine e sali minerali, come la vitamina C, che rinforza il sistema immunitario, vitamine del gruppo B, vitamina K, calcio, fosforo e potassio, che aiuta a mantenere sotto controllo la pressione sanguigna. È inoltre un alimento a basso contenuto calorico, infatti, 100 gr. di prodotto crudo apportano solo 19 kcal (3,9 gr. di carboidrati, 1,2 gr. di fibre, 0,9 gr. di proteine e 0,2 gr. di lipidi). Risulta quindi ideale per chi segue una dieta dimagrante o semplicemente desidera mantenere il peso forma. Tuttavia, è importante fare attenzione sia nel caso in cui fossero presenti disturbi gastrici, dato che il pH acido del pomodoro può peggiorare situazioni di gastriti o reflussi gastroesofagei, sia durante l'assunzione di diuretici per evitare un effetto potenziato dato che il pomodoro, ricco di acqua e potassio, è già un diuretico naturale.

Varietà

I pomodori presentano un'ampia gamma di varietà, ognuna con le proprie caratteristiche distintive. Tra le più conosciute:

Pomodori Marinda: presentano una forma allungata, un colore brillante e un sapore dolce e succoso, ottimi usati in insalate e salse;

Pomodori San Marzano: originariamente coltivati in Campania, presentano una forma oblunga e un sapore ricco e dolce, perfetti per la preparazione di sughi e salse;

Pomodori Ciliegino: piccoli ma dolci e succosi. Ottimi per insalate e piatti freddi;

Pomodori Ribbed: varietà "costoluta", dal sapore dolce e succoso;

Pomodori Roma: noti per il loro sapore ricco e la bassa quantità di semi. Perfetti per la preparazione di sughi, salse e conservati;

Pomodori gialli: leggermente più dolci rispetto ai pomodori rossi tradizionali.

Consigli per il consumo

Il pomodoro non è solo un alimento salutare ma è anche molto versatile in cucina. Soprattutto nel suo periodo di produzione, in piena aria, può essere consumato accompagnando fresche insalate e gustosi panini, oppure cotto per la preparazione di sughi e salse. In inverno, quando le temperature scendono, può essere utilizzato per zuppe e vellutate. Ottimo sulla pizza e unico per la preparazione della pasta al pomodoro...due mostri sacri della cucina italiana!

Campagna 2024: vincono la qualità e i prezzi vantaggiosi

Il pomodoro ideale presenta una buccia liscia e senza macchie. Ha una consistenza soda ma non troppo dura ed un colore uniforme e brillante. Se troppo morbido o schiacciato, potrebbe essere già troppo maturo e presentare un sapore meno intenso. Quest'anno la sua campagna di produzione sta procedendo a gonfie vele grazie ad un clima favorevole nelle zone di maggiore produzione. L'abbondanza dei quantitativi ed un livello della domanda ancora debole, hanno fatto crollare i prezzi di questo prodotto di circa il 30% rispetto allo scorso anno.

Oltre ad un'ottima qualità, quindi, la campagna 2024 presenta prezzi molto convenienti per tutte le varietà.





La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI



BMTI

ITALMERCATI

ITALIAN WHOLESALE MARKETS NETWORK