



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

La Borsa della Spesa: la tua guida per una spesa genuina, conveniente e sostenibile

CAPITOLO

02

Le Patate: l'ingrediente segreto per un palato sempre felice

CAPITOLO

03

La Zucca: dal mito di Halloween alla tua tavola

CAPITOLO

04

Il Cachi: Un Frutto Antico, ma Senza Tempo

Perché scegliere La Borsa della Spesa?

La Borsa della Spesa è un servizio gratuito ed innovativo, che ti aiuterà a fare la spesa in maniera facile, risparmiando e scegliendo i prodotti stagionali e, quindi, sostenibili per l'ambiente.

Quali sono i consigli che troverai?

Sui **prodotti**: sarà facile capire quali sono i prodotti da acquistare. Non solo frutta e verdura ma anche pesce, carni, uova, latticini e molti altri;

Sulla **convenienza**: grazie alle analisi sui prezzi che BMTI conduce quotidianamente, sanno indicati i prodotti più convenienti, in termini di rapporto qualità-prezzo. Così, potrai risparmiare senza rinunciare alla qualità!

Sulla **sostenibilità**: i prodotti consigliati su La Borsa della Spesa, sono prodotti rigorosamente stagionali e territoriali. In questo modo, contribuisce a sostenere l'agricoltura locale e a ridurre l'impatto ambientale delle tue scelte alimentari;

Sulla **salute**: Grazie ai consigli dei nutrizionisti, potrai scoprire le proprietà nutrizionali dei prodotti e comporre pasti sani ed equilibrati.

In **cucina**: grazie agli chef che collaborano con La Borsa della Spesa, ogni settimana, avrai a disposizione gustose ricette, perfette in ogni occasione e per tutti i palati, anche i più sensibili!

Che cos'è La Borsa della Spesa?

La Borsa della Spesa è il servizio di BMTI (Borsa Mercati Telematica Italiana) e Italmercati Rete d'Imprese nato per sostenere i consumatori e orientarli nell'acquisto di prodotti agroalimentari freschi. Tutti i venerdì consiglia i prodotti più convenienti e sostenibili della settimana.

Come funziona?

Ogni settimana, BMTI, grazie alla sua quotidiana attività di elaborazione dei prezzi all'ingrosso, seleziona i prodotti migliori tenendo conto dei seguenti criteri:

Stagionalità: privilegiando i prodotti di stagione, più gustosi e sostenibili per l'ambiente;

Origine: per sostenere l'economia locale;

Rapporto qualità-prezzo: garantendo la massima convenienza senza rinunciare alla qualità.

Finalmente un nuovo modo di fare la spesa...gratuito e accessibile!

Da oggi fare la spesa sarà più facile! La Borsa della Spesa è un servizio completamente gratuito e semplice da utilizzare. Affidati ai suoi consigli per risparmiare, senza rinunciare alla qualità. La tua salute e le tue tasche ringrazieranno...ma anche il Pianeta!

Una vera opportunità per i consumatori ma anche per le imprese

La Borsa della Spesa non si limita a consigliare ai consumatori i migliori prodotti da acquistare ma ha anche un'importante funzione di supporto alle imprese del settore agroalimentare nazionale.

Infatti, tramite i consigli e le indicazioni fornite, le aziende che faticano a vendere i propri prodotti sul mercato possono trovare nuove opportunità per valorizzare le proprie produzioni e stabilire prezzi equi che permettano loro di fare fronte alle spese e ottenere un adeguato guadagno.

Dove consultare La Borsa della Spesa

Tutti gli aggiornamenti su La Borsa della Spesa sono disponibili sulle pagine social (link a pagg Ig Fb) e sul canale Whatsapp dedicato.

Da oggi, la tua spesa avrà un sapore diverso! Segui le novità settimanali de La Borsa della Spesa e iscriviti alla newsletter per rimanere sempre aggiornato





LE PATATE: L'INGREDIENTE SEGRETO PER UN PALATO SEMPRE FELICE

Le patate, non sono ortaggio ma sono tuberi commestibili che nascono sotto terra? Eh sì! Appartengono alla famiglia delle Solanacee, la stessa dei pomodori e delle melanzane e sono ricche di amido, una tipologia di carboidrato complesso che fornisce energia al nostro organismo.

Un tesoro di nutrienti e benefici per la salute

Le patate sono una fonte eccellente di carboidrati complessi, che forniscono energia a lungo rilascio. Ma non solo! Infatti, contengono anche vitamine del gruppo B, vitamina C, potassio e fibre, essenziali per il benessere del nostro organismo.

E sapete quali sono i benefici sul nostro corpo? Le fibre presenti nelle patate favoriscono la regolarità intestinale e aiutano a controllare i livelli di colesterolo. Inoltre, il potassio contribuisce a regolare la pressione sanguigna.

Un Viaggio alla Scoperta delle Patate

Le origini delle patate sono antichissime. Sono arrivate in Europa nel XVI secolo ma, in realtà, sono originarie del Sud America. Da allora, hanno conquistato palati e cucine di tutto il mondo, adattandosi a diverse culture e tradizioni culinarie.

E poi? Sono gluten free! Per questo motivo sono molto apprezzate anche per chi soffre di celiachia o intolleranza al glutine.

Last but not least... secondo alcune leggende, le patate hanno proprietà afrodisiache!

Cu mancia patati un mori mai

Chi non ha mai sentito il proverbio siciliano "Chi mangia le patate non muore mai"? Un detto che ci ricorda quanto le patate siano un alimento fondamentale nella nostra dieta. Ma quante cose sappiamo davvero sulle patate? Vediamo insieme qualche curiosità!

Chi non adora le patatine fritte! Sapete chi le ha inventate?

Anche se l'invenzione viene spesso attribuita ai francesi, la storia più gettonata le fa nascere sulle sponde dell'Hudson River, negli Stati Uniti.

Sembra che un cuoco, infastidito da un cliente che continuava a mandare indietro le patate fritte perché troppo spesse, le abbia tagliate a fettine sottilissime e fritte fino a renderle croccanti. Un'idea geniale e un successo immediato!

Sapete come si conservano?

Per conservare al meglio le patate, tenetele in un luogo fresco e buio, come una cantina o una dispensa. Vietato metterle nel frigorifero! L'amido che contengono, infatti, si trasformerebbe in zucchero e il sapore ne risentirebbe. Inoltre, non conservatele vicino a frutta e verdura che producono etilene, come le mele, poiché questo gas accelererebbe il loro processo di maturazione.

Ammollo sì o ammollo no?

Ebbene sì, mettere le patate in ammollo prima di cucinarle non è una leggenda ma un passaggio importantissimo per due motivi: da un lato, aiuta a rimuovere eventuali residui di terra, dall'altro serve ad eliminare l'amido in eccesso. In questo modo diventano più leggere e quindi... più digeribili!



Ogni ricetta vuole la sua varietà

Oltre ad essere apprezzate da tutti i palati, le patate sono molto versatili in cucina: si possono bollire, cuocere al forno, friggere, schiacciare per fare il purè, gratinare, trasformare in gnocchi... Insomma, le ricette sono infinite e il gusto è sempre assicurato ma ogni ricetta vuole la sua varietà! Ecco qualche prezioso consiglio per preparare sempre piatti da masterchef:

Gnocchi: per fare gli gnocchi, usa patate novelle o patate a pasta gialla;

Frittura: per farle fritte le ideali sono quelle a pasta gialla, per la loro consistenza soda;

Purè: patate farinose, come la patata bianca, per cucinare un ottimo purè;

Forno: gialle o novelle al forno sempre il top.

Attenzione!! Le patate possono diventare tossiche!

Purtroppo, anche questa non è una leggenda ma è la dura verità: le patate possono diventare tossiche! Avete mai notato che, a volte, le patate sviluppano delle macchie verdi? Questo fenomeno è dovuto alla produzione di solanina, una sostanza amara e tossica per la nostra salute che si forma quando le patate sono esposte alla luce.

La solanina si concentra soprattutto nelle parti verdi della patata ma anche nei germogli e nelle patate germogliate. Attenzione quindi ad eliminare le parti verdi prima di cucinarle ed evita di utilizzare patate germogliate.

Qualche curiosità sulla campagna di produzione di quest'anno

Fortunatamente, rispetto agli ultimi due anni, la campagna di produzione di quest'anno sta andando piuttosto bene. Questo vuol dire che la produzione è elevata e che la qualità è buona perché non è stata danneggiata da cause climatiche. Tutto ciò giova alle nostre tasche perché i prezzi sono scesi di quasi il 10% rispetto allo scorso anno.

In conclusione

Le patate sono un alimento davvero versatile, nutriente e gustoso per tutti i palati con cui puoi divertirti a preparare tantissime ricette sfiziose e salutari. Non ci rimane che augurarti...buon appetito!





LA ZUCCA: DAL MITO DI HALLOWEEN ALLA TUA TAVOLA

La zucca non è solo un simbolo di Halloween, ma un vero e proprio tesoro della cucina italiana, ricco di storia e benefici per la salute. Ormai anche in Italia la zucca gigante intagliata è diventata un must-have del 31 ottobre. Ma conosci l'origine di questa tradizione?

Tutto ha inizio con i Celti, che credevano che i morti tornassero a far festa con i vivi! Per non farsi riconoscere dagli spiriti, intagliavano facce da paura sulle rape. Poi arriva Jack O'Lantern, un fabbro irlandese molto furbo che riuscì a ingannare persino il diavolo!



Come premio, si ritrovò a vagare per l'eternità con una rapa in testa come lanterna. Gli irlandesi portarono questa tradizione in America, dove trovarono le zucche, molto più grandi e comode da intagliare. E così, da una rapa e un diavolo ingannato, è nata l'amata zucca di Halloween!

Chi l'avrebbe detto che da una storia un po' macabra, sarebbe nata una festa così allegra e colorata con zucche arancioni che abbelliscono anche le nostre città? Per farvi un'idea, la zucca di Halloween, che sarebbe la varietà Zucca Howden e che non si mangia, è talmente richiesta che riempie i nostri mercati nelle settimane centrali di ottobre, con quotazioni all'ingrosso che da diversi anni si attestano in media su 1,20 euro al Kg!

Ma le zucche per noi italiani sono soprattutto un ingrediente prezioso che arricchisce e caratterizza la nostra cucina in autunno.

Quali sono le varietà più comuni che possiamo trovare in questa stagione nei nostri mercati?

Moscata di Provenza: la riconosci dalla sua forma appiattita, la buccia è di colore bronzato-ocra con solcature molto marcato;
Violina: la riconosci per la sua forma che ricorda proprio un violino e ha una buccia spessa e rugosa;
Butternut: la distingui dalla violina perché ha una forma più a campana e una buccia liscia;
Tonda Delica: non è grandissima, la forma è tondeggiante, la buccia è sottile e di colore verde scuro intenso con delle scanalature marroni;
Mantovana: è facilissimo riconoscerla, per la sua forma che ricorda un cappello di un prete ed è per questo che è conosciuta anche come Cappello del Prete;
Berrettina: anche qui il nome aiuta a non sbagliarci, perché la sua forma ricorda proprio quella di un berretto!

Come Scegliere la Zucca Perfetta e Conservarla nel Modo Giusto

Cerca una zucca con il picciolo secco e ben attaccato, segno di maturità, e dai dei piccoli colpetti per sentire un suono sordo e cupo. La scorza deve essere dura e priva di ammaccature, e la zucca dovrebbe essere pesante rispetto alla sua dimensione. Una volta trovata quella ideale, conservala in un luogo fresco, asciutto e ben ventilato per farla durare anche mesi. Se tagliata, rimuovi i semi e i filamenti, avvolgila in pellicola trasparente o mettila in un contenitore ermetico e conservala in frigorifero per 3-5 giorni. Per una conservazione a lungo termine, tagliala a pezzi e congelala, così avrai zucca fresca tutto l'anno.



I Superpoteri della Zucca!

Non solo si trasforma in carrozza all'occorrenza, ma è un vero booster di salute ed energia.

Antiossidanti e Salute della Pelle: Ricca di antiossidanti come il betacarotene, aiuta a combattere i radicali liberi e a mantenere la pelle giovane e luminosa;

Benefici per il Cuore: I semi di zucca sono una fonte preziosa di Omega-3, che supportano la salute del cuore riducendo i livelli di colesterolo e migliorando la circolazione;

Digestione e Diuresi: Grazie al suo alto contenuto di fibre e acqua, la zucca favorisce una digestione ottimale e aiuta a mantenere l'apparato gastrointestinale in perfetta forma. Il potassio e l'acqua presenti nella zucca favoriscono la diuresi, aiutando a eliminare le tossine e a ridurre la ritenzione idrica; **Vitamine Essenziali:** Le vitamine A, C ed E sono essenziali per una pelle radiosa e capelli forti e sani;

Miglioramento del Sonno: Il magnesio e il triptofano presenti nella polpa e nei semi di zucca possono migliorare la qualità del sonno;

Basso Contenuto Calorico: La zucca è un alimento a basso contenuto calorico (100 g contengono 18 kcal) perfetto per chi vuole mantenere la linea senza rinunciare al gusto.

Il Mercato della Zucca

Negli ultimi anni, mentre molti altri prodotti alimentari hanno visto fluttuazioni nei prezzi, la zucca ha mantenuto una sorprendente stabilità se non un leggero calo. Gli autunni sempre più caldi hanno ridotto la voglia di consumare questo ortaggio tipicamente autunnale, poiché è più desiderato quando le temperature scendono. La combinazione di grandi quantitativi disponibili e una domanda più bassa ha contribuito a mantenere i prezzi invariati, rendendo la zucca un'opzione conveniente.

Come Preparare la Zucca?

La zucca è davvero versatile in cucina: si può cucinare al forno, al vapore o nel risotto!





IL CACHI: UN FRUTTO ANTICO, MA SENZA TEMPO

Dalle antiche terre cinesi, dove era considerato un dono divino, il cachi ha intrapreso un lungo viaggio nel tempo e nello spazio. Coltivato da oltre duemila anni, questo frutto ha conquistato il Giappone, la Corea, le Americhe e l'Europa, soprattutto l'Italia, portando con sé il suo inconfondibile sapore dolce e le sue preziose proprietà, diventando uno dei protagonisti delle nostre tavole in autunno.

Un'opera d'arte Naturale

In alcune regioni, come la Campania, l'Emilia-Romagna e la Sicilia, l'arte della coltivazione dei cachi ha raggiunto livelli di eccellenza, ma l'albero di cachi non offre solo frutti, è un vero e proprio spettacolo della natura. In autunno, le sue foglie passano dal verde intenso a un brillante rosso-arancio, creando una meraviglia visiva. Anche dopo la caduta delle foglie, i frutti rimangono sugli alberi, offrendo un effetto scenografico unico.



Passeggiando per le strade di molte città italiane, come Misilmeri in Sicilia o ammirando il panorama dal Pincio a Roma, è impossibile non notare la bellezza di questi alberi carichi di frutti. E proprio al Pincio non è raro imbattersi in curiose scene, come i pappagalli verdi che banchettano con i cachi, creando un'atmosfera ancora più suggestiva.

Quale cachi fa per noi? Scopriamo la varietà perfetta!

Bello, ma soprattutto buono, il cachi è una parte integrante della cultura gastronomica italiana. Ecco le varietà più diffuse nei mercati in autunno:

Cachi Vaniglia: Diffuso soprattutto in Campania, è noto per la sua polpa morbida e dolce, con un sapore che ricorda la vaniglia. Ha una buccia leggermente più giallastra rispetto agli altri cachi.

Cachi Mela (Fuyu): Originario del Giappone, ma ampiamente coltivato in Italia. Ha una consistenza compatta, simile a quella di una mela, e una buccia più dura, ideale per essere affettato.

Cachi loto: La varietà più classica, presente soprattutto in Emilia-Romagna. I frutti hanno una buccia sottile di un arancione intenso e una polpa morbida e gelatinosa dal sapore leggermente speziato.

Cachi Cioccolato: Diffuso in Campania, ha una polpa arancione-bronzea e un sapore che ricorda il cioccolato. Può essere mangiato quando è ancora duro o lasciato ammorbidire.

Consigli utili: come far maturare i cachi alla perfezione

Come tutta la frutta, i cachi sono più buoni quando sono maturi. Tuttavia i tannini, delle sostanze presenti nei frutti immaturi, nei cachi in quantità maggiore, possono creare una sensazione di secchezza in bocca. Ecco quindi come velocizzare il processo di maturazione:

Metodo con sacchetto di carta: Mettete i cachi in un sacchetto di carta insieme a una mela o una banana. Questi frutti rilasciano etilene, un gas che accelera la maturazione. Chiudete il sacchetto e lasciatelo a temperatura ambiente per 2-3 giorni.

Esposizione al sole: Mettete i cachi al sole su un davanzale o un tavolo. Il calore accelera la maturazione.

Riposo su un piatto: Potete semplicemente lasciarli su un piatto a temperatura ambiente. Anche se è un metodo più lento, funziona bene.

Una volta maturi, i cachi possono essere messi in frigorifero per prolungarne la durata di qualche giorno. Tenete presente che i cachi molto maturi tendono a diventare facilmente molli e delicati, quindi maneggiateli con cura.



L'Energia che ci Serve

Hai bisogno di una botta di energia senza rinunciare alla linea? I cachi sono la risposta! Con solo 65-70 calorie ogni 100 grammi, sono un vero integratore naturale, perfetto per la colazione, la merenda o uno spuntino veloce, ricco di acqua, vitamine e minerali. Il potassio ci regala un effetto anti-spossatezza, mentre le fibre facilitano la digestione. Insomma, i cachi sono l'alleato perfetto per affrontare il cambio di stagione con il piede giusto!

Una Storia di Speranza e Rinascita

Non tutti conoscono una storia davvero affascinante che riguarda i cachi. Il 9 agosto 1945, la bomba atomica colpì Nagasaki, distruggendo la città. Miracolosamente, un albero di cachi sopravvisse, nonostante fosse gravemente danneggiato.

Nel 1994, l'arboricoltore Masayuki Ebinuma iniziò a prendersi cura di questo albero, riuscendo a ottenere delle pianticelle di "seconda generazione". Queste pianticelle furono distribuite ai bambini come simbolo di pace. Oggi, 250 di queste pianticelle crescono in 23 nazioni diverse, con l'Italia al secondo posto per numero di piantumazioni, subito dopo il Giappone.

In Autunno, Non Esiste Spesa Senza Cachi!

Mentre maturano, i cachi sono decorativi per le nostre case, buonissimi da soli e perfetti per numerose ricette. Inoltre, negli ultimi anni è uno di quei prodotti che non ha subito grandi variazioni di prezzo (le quotazioni all'ingrosso dei cachi loto a seconda del periodo vanno da 1,30 a 2,50 euro al Kg) non abbiamo quindi scuse per non acquistarlo!





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