



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**

Benvenuta Estate



BMTI

ITALMERCATI
ITALIAN MARKETS & MARKETS TO GO



INDICE

CAPITOLO

01

Caldo e sole?
Prosciutto e melone!

CAPITOLO

02

Sushi mediterraneo: un tuffo nel
sapore e nella sostenibilità
mediterranea

CAPITOLO

03

L'estate è servita...con le
albicocche



INDICE

CAPITOLO

04

Sono pesche o
sono nettarine?

CAPITOLO

05

I consigli delle nostre nutrizioniste
sui prodotti di stagione

CAPITOLO

06

Le ricette dello Chef
Donato Carra



CALDO E SOLE? PROSCIUTTO E MELONE!

Finalmente è arrivato giugno, c'è chi inizia già a godersi qualche giorno di ferie, chi invece ancora deve rimanere concentrato nei vari impegni. Sia per chi è in vacanza, sia per chi è ancora operativo, l'arrivo di giugno apre ufficialmente la stagione della frutta estiva! Qual è il primo frutto che vi viene in mente se non il **melone**? Con l'arrivo del caldo e delle vacanze, non può mai mancare sulle nostre tavole. Dolce, succoso, rinfrescante, buono a colazione, a merenda ma anche nelle nostre insalate, nel gelato e nei freschi dolci estivi!

Ma perché il prosciutto e il melone stanno così bene insieme?





Sapete scegliere il melone giusto?

Uno degli interrogativi più comuni quando si compra il melone è come capire se è maturo al punto giusto. Se non avete più voglia di far scegliere alla fortuna, seguite questi consigli:

1. usate il vostro olfatto e sentite il suo profumo che deve essere dolce e deciso, soprattutto vicino al picciolo;
2. deve sembrare pesante rispetto alla sua dimensione, segno che è ben idratato;
3. la sua buccia dev'essere uniforme, senza ammaccature;
4. picchiettandolo con le nocche, deve produrre un suono "sordo", tipico della polpa matura.

Tra le ricette più semplici e amate della tradizione italiana non possiamo non nominare il classico abbinamento prosciutto e melone, un antipasto che racchiude sapori contrastanti ma perfettamente bilanciati.

Sicuramente, colui che per primo ha sperimentato questa combinazione ha pensato al contrasto tra la dolcezza zuccherina del melone e la sapidità del prosciutto crudo. Un contrasto che crea un perfetto equilibrio tra dolce e salato e che lo rende, perché no, un piatto tanto semplice quanto raffinato. Inoltre, è anche una pietanza leggera e nutriente, perfetta per un antipasto fresco o una cena veloce, durante la quale non si ha tanta voglia di accendere i fornelli



Cosa possiamo farci con i semi del melone che mangiamo?

Purtroppo, una volta tagliato il melone, la tendenza comune è quella di buttare i semi. La Borsa della Spesa, però, è attenta anche a sprecare il meno possibile quello che, in realtà, può facilmente essere riutilizzato e, i semi del melone, fanno davvero al nostro caso. Innanzitutto, lo sapevate che sono ricchi di proteine vegetali, grassi buoni, zinco e magnesio? Quindi, dopo averli lavati e asciugati, tostateli in forno o in padella,



in questo modo possono diventare uno snack croccante e sano, oppure potete aggiungerli alle vostre insalate, allo yogurt o alle zuppe. È un passaggio facile, che non richiede molto tempo ma che aiuta a non sprecare ciò che normalmente considereremmo un rifiuto.

Se vi abbiamo fatto venire l'acquolina in bocca ecco a voi una ricetta del nostro chef Donato Carra facile, fresca...e vegana!

Tagliate mezzo melone retato maturo a metà, eliminate i semi e ricavate delle palline o cubetti. Affettate sottilmente 1 cetriolo (potete anche lasciarlo con la buccia) e mezza cipolla rossa (facoltativa). In una ciotola grande, unite il melone, 1 tazza di ceci cotti (anche in barattolo, ben scolati), il cetriolo e la cipolla. Aggiungete il succo di mezzo limone, l'olio, il sale, il pepe e mescolate bene. Completate con foglie di menta spezzettate e, se volete, una spolverata di semi tostati. Per un sapore più armonioso, lasciate riposare in frigo per 10-15 minuti prima di servire.





SUSHI MEDITERRANEO: UN TUFFO NEL SAPORE E NELLA SOSTENIBILITÀ MEDITERRANEA

Il 18 giugno, si è celebrata la **Giornata internazionale del sushi**, un'occasione perfetta per onorare uno dei piatti più amati e iconici della cucina giapponese. Ma se pensavate che il sushi significasse solo tonno e salmone, preparatevi a cambiare idea: La Borsa della Spesa vi porta alla scoperta di una tendenza che sta conquistando i palati e i cuori: il sushi "mediterraneo", preparato con le specie ittiche del nostro mare e ingredienti a chilometro zero.

Un connubio perfetto tra la raffinatezza della tecnica giapponese e la ricchezza inconfondibile dei sapori locali.



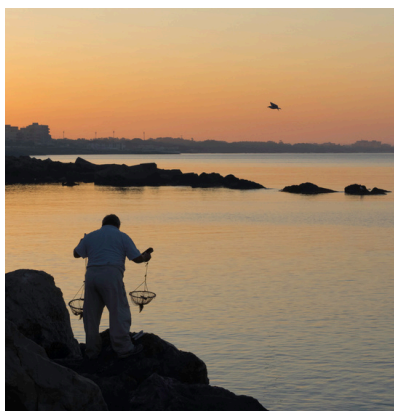
Perché scegliere il sushi con pesce locale?

Questa innovazione non è solo una moda ma una scelta consapevole e vantaggiosa sotto molti aspetti:

- **Freschezza al primo posto:** immaginate il sapore di un nigiri con un gambero rosso appena arrivato dal peschereccio. La vicinanza tra il mare e la tavola garantisce una freschezza e una qualità del prodotto che pochi altri ingredienti possono offrire.



- **Sostenibilità e rispetto per il nostro mare:** optare per il pesce locale significa supportare i pescatori della nostra comunità e contribuire a una gestione più sostenibile delle risorse marine. Riducendo le lunghe catene di trasporto, diminuiamo anche l'impatto ambientale.



- **Un'esplosione di nuovi sapori:** Il Mediterraneo è un vero scrigno di biodiversità. Ricciola, branzino, orata, scampo, gambero rosso, pesce spada... ogni specie offre caratteristiche uniche di sapore e consistenza che si prestano magnificamente a essere trasformate in nigiri, sashimi, uramaki. Si scoprono abbinamenti sorprendenti e gusti autentici che rinnovano completamente l'esperienza del sushi.



- **Valorizzazione del territorio:** Il sushi con specie locali è anche un modo per celebrare e valorizzare le eccellenze del nostro territorio. Ogni boccone diventa un piccolo viaggio attraverso i sapori e le tradizioni della nostra cucina mediterranea, reinterpretati in chiave innovativa.

I benefici per la salute del sushi mediterraneo: una combo perfetta!

Il sushi con l'aggiunta di ingredienti mediterranei diventa un super food per la nostra salute:

- è ricco di **grassi buoni**, come Omega-3, essenziali per cuore e cervello e, se unito all'olio d'oliva extra vergine, si ottiene un concentrato di benessere cardiovascolare;
- il pesce crudo mantiene **vitamine e minerali**, con l'aggiunta di verdure fresche mediterranee (pomodori, cetrioli, insalate, peperoni), l'apporto di vitamine ma anche di fibre e antiossidanti, aumenta notevolmente;
- è un piatto a **basso contenuto calorico** e facilmente digeribile grazie alla combinazione di riso, pesce e verdure, che aiuta anche la sazietà;
- è amico dell'intestino poiché riso e verdure fresche di stagione contribuiscono a mantenere una **flora intestinale sana**;
- gli **antiossidanti** presenti nel pesce e nelle verdure mediterranee offrono una protezione naturale contro le malattie croniche;
- **migliora l'umore**: ingredienti come i semi di sesamo (spesso usati nel sushi) sono noti per contribuire a un senso di benessere generale.

Qualche idea per il vostro sushi "all'italiana"

Volete mettervi alla prova in cucina? Ecco qualche spunto per realizzare il sushi in casa!



- **Nigiri di ricciola**: freschezza esaltata con sale e olio EVO.
- **Sashimi di gambero rosso**: dolce e vellutato, un lusso per il palato.
- **Uramaki con orata e verdure croccanti**: esplosione di sapore e croccantezza.
- **Tartare di branzino con agrumi locali**: equilibrio tra acidità e delicatezza.

Vi invitiamo a esplorare le fantastiche possibilità che il nostro mare ci offre. Scegliete il pesce e le verdure che vi consigliamo ogni settimana con La Borsa della Spesa.

Il sushi con pesce locale e verdure di stagione è una scelta che fa bene a noi, al nostro mare e alla nostra economia. Buon appetito!





L'ESTATE È SERVITA... CON LE ALBICOCCHE



Continuiamo il nostro viaggio conoscendo meglio la frutta estiva che consumiamo in questi giorni. È la volta dell'**albicocca**, uno di quei frutti associato da tutti all'arrivo dell'estate. Dolci, succose ed inequivocabilmente profumate, terribilmente amate dai grandi ma soprattutto dai più piccini! Il suo colore dorato, la polpa succosa e il profumo delicato, è amata da grandi e piccini e, oltre ad essere irresistibilmente buona, ha anche tantissime proprietà benefiche per il nostro organismo! Scopriamo insieme qualche curiosità in più su questo prodotto.

Il periodo migliore per mangiarle

Innanzitutto, cerchiamo di capire quando è il periodo migliore per mangiarle. Ovviamente è questo! Ebbene sì, perché le albicocche raggiungono la loro piena maturazione tra giugno e luglio, anche se alcune varietà precoci possono essere già disponibili a fine maggio. Approfittate quindi di questo periodo per gustare la qualità migliore, un gusto più intenso e, soprattutto, maggiori benefici per la salute.



Se sui banchi trovate albicocche ancora dure, acerbe, niente panico!

Purtroppo, spesso capita di trovare, nei mercati o nei supermercati, albicocche ancora acerbe, dure e poco aromatiche. Non vi preoccupate e non lasciatevi scoraggiare da questo ma compratele ugualmente e seguite questo consiglio: per farle maturare rapidamente e in modo naturale, basta riporle in un sacchetto di carta (mai di plastica) a temperatura ambiente, magari con una mela o una banana. Questi ultimi due frutti, infatti, emettono etilene, un gas naturale che accelera la maturazione. In pochi giorni le albicocche saranno pronte da gustare, morbide al tatto e profumate. Parola de La Borsa della Spesa.



E poi, come possono essere conservate al meglio?

Una volta mature, le albicocche vanno consumate entro pochi giorni, poiché sono piuttosto delicate. Ecco qualche consiglio utile per prolungarne la freschezza:

- una volta mature, mettetele in frigo e conservatele nel cassetto della frutta per 3-4 giorni. È importantissimo non sovrapporre troppo per evitare ammaccature.

In alternativa:

- essiccatele e potrete così gustarle tutto l'anno, peraltro mantenendo una buona parte dei nutrienti e facendole diventare uno snack sano e pratico;
- preparate delle squisitissime marmellate, che potrete spalmare sul pane o da usare per i vostri dolci;

sapevate che potreste anche congelarle? Meglio se tagliate a metà e private del nocciolo. Si conservano per diversi mesi e potrete utilizzarle, al bisogno, per frullati, dolci o macedonie.





Proprietà nutrizionali e benefici

Le albicocche sono un frutto leggero ed estremamente ricco di proprietà benefiche per il nostro organismo. Innanzitutto sono arancioni, questo vuol dire che contengono il betacarotene, un potentissimo antiossidante, utile per la salute della pelle, degli occhi e per rafforzare il sistema immunitario. Contengono la vitamina C, che aiuta a contrastare i radicali liberi e migliora l'assorbimento del ferro. Presentano una buona quantità di fibre, che favoriscono la regolarità intestinale. Consumate regolarmente, soprattutto a colazione o come spuntino, possono contribuire a combattere la stitichezza in modo naturale. In particolare quelle secche, hanno un effetto lassativo più marcato, poiché concentrano le fibre e gli zuccheri. Inoltre, contengono anche il potassio, che aiuta a prevenire crampi e regola la pressione sanguigna. Infine, un aspetto molto interessante: sono composte per circa l'85% da acqua, rendendole perfette per l'idratazione estiva.

Grazie al contenuto di fibre (soprattutto pectina e cellulosa), le albicocche stimolano il transito intestinale.

Approfittate delle prossime settimane per farne una bella scorpacciata e seguite i nostri consigli per conservarle al meglio e consumarle tutto l'anno.





SONO PESCHE O SONO NETTARINE?

Riprendiamo il nostro viaggio alla scoperta della frutta estiva. Tocca alle **pesche** e alle **nettarine**, spesso erroneamente identificate in un unico frutto ma, in realtà, si tratta di due prodotti ben distinti e differenti.

Una volta capito che non sono lo stesso frutto, però, attenti perché la verità è che derivano comunque dalla stessa pianta, il *Prunus persica*, comunemente detto **pesco**. Le differenze tra i due dipendono da una variazione genetica naturale.

La differenza principale

La prima e vera differenza tra i due frutti sta nella buccia: quella delle pesche è vellutata e sottile, ricoperta da una leggera peluria mentre quella delle nettarine, chiamate anche pesche noci, è liscia, lucida e priva di peluria. Questo dettaglio estetico dipende da un singolo gene recessivo che conferisce alla nettarina la sua pelle liscia.

Non solo la buccia ma anche il sapore...

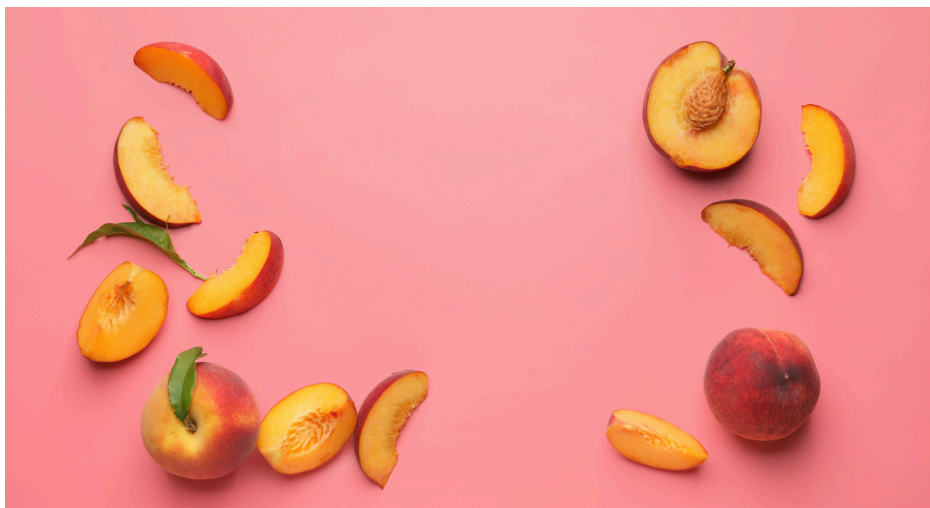
La pesca, inoltre, ha una polpa più morbida, dal sapore dolce e delicato. Alcune varietà sono molto succose e si sfaldano facilmente. La nettarina presenta, invece, una polpa più compatta e leggermente più acidula ma comunque molto profumata.

Tuttavia, un punto in comune lo hanno: entrambi i frutti possono avere polpa bianca o gialla e possono essere a polpa aderente al nocciolo (detta "spiccagnola") o a polpa libera.



Conoscete le diverse varietà?

Se la vostra risposta è affermativa... complimenti! Infatti, esistono centinaia di varietà di pesche e nettarine, suddivise in base a diversi criteri: il colore della polpa che può essere bianca, gialla e, talvolta, anche rosata; il tipo di buccia, vellutata nel caso delle pesche e liscia nel caso delle nettarine; in base al loro periodo di maturazione possono essere definite "precoci" (produzione di giugno), medie (a luglio) e tardive (fino a settembre); infine, la loro polpa può essere morbida, succosa o soda, come nel caso delle percoche.



Buonissime e versatili anche in cucina

Se avete voglia di sperimentare qualcosa di nuovo e non mangiarle solo a crudo, di seguito vi lasciamo qualche spunto per utilizzarle in cucina. Ad esempio:

- sono buonissime se utilizzate per farcire crostate, torte morbide, clafoutis, gelati, sorbetti e marmellate. Le pesche in particolar modo, si abbinano benissimo alla vaniglia, alla cannella e alle mandorle;
- le percoche, invece, sono perfette per diventare sciropate, ideali da gustare tutto l'anno;
- sia le pesche che le nettarine, tagliate a fette, si sposano benissimo con insalate estive a base di rucola, mozzarella di bufala, noci e prosciutto crudo;
- per un tocco di originalità, se tagliate a metà e leggermente grigliate, con una spruzzata di miele o un pizzico di sale e pepe, diventano un contorno gourmet per carni bianche o formaggi stagionati.
- per non parlare di quanto sono buone frullate con lo yogurt, il latte vegetale o il ghiaccio.



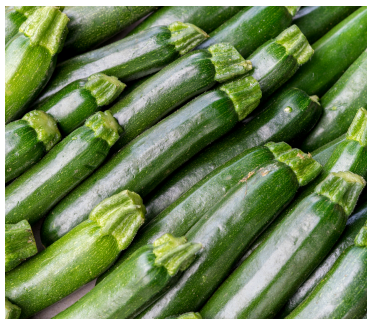
Un consiglio per l'acquisto

Quando scegliete pesche e nettarine, affidatevi al profumo. Se il loro aroma è intenso, vuol dire che sono maturate bene. Evitate i frutti troppo duri o senza profumo, segno che sono stati raccolti prematuramente. E se vi capita qualche frutto troppo maturo, niente paura: sarà perfetto per una marmellata casalinga o un dolce last minute.





I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE



Zucchine

Le zucchine appartengono alla famiglia delle Cucurbitacee. Sono costituite per circa il 95% da acqua, il che le rende particolarmente indicate nelle diete ipocaloriche e nei regimi alimentari equilibrati. Infatti 100 gr. di prodotto edibile apportano appena 17 kcal (1,21 gr di proteine, 3,1 gr di carboidrati, 0,3 gr di grassi, 1,1 gr di fibre).

Per quanto riguarda i micronutrienti, sono ricche di vitamina C, vitamina A (sotto forma di beta-carotene), vitamine del gruppo B e vitamina K. Sono buone fonti di potassio, fosforo, magnesio e ferro. Grazie all'alto contenuto d'acqua, le zucchine favoriscono l'idratazione e aiutano l'organismo a eliminare le tossine. La presenza di fibre aiuta il transito intestinale e favorisce una buona digestione. Il basso apporto calorico le rende ideali per chi desidera perdere peso.



NUTRIZIONISTA

Anna Maria De Santis

Telline

Dal punto di vista nutrizionale, le telline spiccano per il loro elevato contenuto di proteine di alta qualità, essenziali per la riparazione dei tessuti, la crescita muscolare e il mantenimento di un senso di sazietà duraturo. Sono inoltre estremamente magre, con un apporto calorico e lipidico molto basso. Presentano una buona quantità di ferro, indispensabile per prevenire l'anemia e garantire il trasporto dell'ossigeno nel sangue, di iodio, cruciale per la salute della tiroide e la regolazione del metabolismo. Non mancano poi il calcio e il fosforo, pilastri per la salute delle nostre ossa e denti e lo zinco, prezioso alleato del sistema immunitario. Infine, apportano anche un buon complesso di vitamine del gruppo B, vitali per la produzione di energia e il corretto funzionamento del sistema nervoso. Infine, sono un alimento facilmente digeribile.



NUTRIZIONISTA

Ida Liotti





LE RICETTE DELLO CHEF



CHEF

Donato Carra

Ricetta classica: linguine al sugo di moscardini alla Luciana

In una casseruola ampia, fai dorare 2 spicchi d'aglio e 1 peperoncino in olio extravergine d'oliva. Aggiungi 600 g di moscardini (ben puliti) e falli rosolare per qualche minuto. Sfuma con 1/2 bicchiere di vino bianco secco e lasci evaporare. Unisci 400 g di pomodori pelati o passata rustica, 1 manciata di olive nere di Gaeta (snocciolate) e 1 cucchiaino di capperi sotto sale (ben dissalati). Copri con un coperchio e lascia cuocere dolcemente per circa 40', mescolando di tanto in tanto. Il sugo deve essere denso, profumato e i moscardini tenerissimi. Cuoci 350 g di linguine in abbondante acqua salata, scolale al dente e saltale nel sugo per qualche minuto, aggiungendo un po' d'acqua di cottura se necessario. Spolvera con abbondante prezzemolo tritato e un filo d'olio a crudo.



Ricetta classica: curry di finocchi, ceci e patate

Pela 2 patate medie e tagliale a cubetti. Affetta 1 finocchio grande a fette sottili. Trita 1 cipolla. In una casseruola, scalda 2 cucchiai di olio di cocco (o olio evo), aggiungi la cipolla, 1 pezzetto di zenzero fresco grattugiato (1 cm) e ½ cucchiaino di cumino (facoltativo). Fai soffriggere finché la cipolla è dorata. Unisci le patate e i finocchi, mescola e lascia insaporire per qualche minuto. Aggiungi 1 cucchiaino di curry in polvere e un pizzico di sale. 200 ml di latte di cocco (o bevanda vegetale non zuccherata) e mescola. Copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco medio per 20-25', finché le patate sono morbide. Aggiungi 1 barattolo di ceci cotti scolati e risciacquati, cuoci altri 5'. Regola di sale e pepe. Servi caldo con riso basmati o couscous. Guarnisci con coriandolo fresco o prezzemolo



Ricetta vegana: insalata mediterranea estiva

Taglia 300 g di melone retato (maturo ma sodo) e 300 g di anguria (senza semi) a cubetti. Affetta finemente 1 cetriolo grande (puoi lasciargli la buccia se è biologico). Affetta sottilmente mezza cipolla rossa e, se vuoi smorzarne l'intensità, lasciala in ammollo in acqua fredda per 10 minuti. In una ciotola capiente unisci melone, anguria, cetriolo e cipolla scolata. Aggiungi 150 g di feta greca tagliata a cubetti, un filo di olio EVO, qualche goccia di succo di limone, sale e pepe a piacere. Mescola delicatamente per non rompere la frutta. Guarnisci con menta fresca o basilico. Servi subito

Ricetta vegana: insalata di pesche

In una ciotola capiente, unisci 100 g di rucola o spinacino fresco, 2 pesche mature (gialle o bianche) tagliate a fette sottili, 1 avocado maturo, tagliato a fettine e 10-12 pomodorini ciliegini, tagliati a metà. Aggiungi 2 cucchiai di mandorle a lamelle (o noci/pecan) e qualche foglia di basilico spezzettata a mano. Prepara il condimento mescolando tutti gli ingredienti in una ciotolina. Versa il condimento sull'insalata e mescola delicatamente. Aggiungi 1 cucchiaino di semi di chia o di sesamo (opzionale) come tocco finale. Condisci con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di succo di limone fresco (o aceto balsamico bianco), 1 cucchiaino di sciroppo d'acero o agave (facoltativo, per un tocco dolce), sale e pepe nero q.b.





La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI