



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

Agosto da gustare



BMTI

ITALMERCATI
ITALIAN WHOLESALE & MARKET TO MARKET



INDICE

CAPITOLO

01

Cibi da spiaggia: idee leggere,
pratiche e gustose

CAPITOLO

02

Com'è bello Ferragosto
da Trieste in giù!
Le tradizioni da Nord a Sud

CAPITOLO

03

Estate croccante: la nostra guida
per una frittura di pesce
da leccarsi i baffi



INDICE

CAPITOLO

04

I consigli delle nostre nutrizioniste
sui prodotti di stagione

CAPITOLO

05

Le ricette dello Chef
Donato Carra



CIBI DA SPIAGGIA: IDEE LEGGERE, PRATICHE E GUSTOSE

L'estate è finalmente nel vivo e per molti di noi significa una cosa sola: lunghe e rilassanti giornate al mare. Sotto l'ombrellone, tra un bagno e una partita a racchettoni, è importante nutrirsi bene, restare leggeri e, perché no, anche togliersi qualche sfizio. Ecco allora qualche consiglio utile per godersi pranzo e merenda in riva al mare senza rinunciare al benessere.



Cosa preparare per pranzo in spiaggia?

Il pranzo in spiaggia da dieci e lode è fresco e digeribile ma anche facile da trasportare e, soprattutto, preparato la sera prima! Niente paura, agosto è un mese generoso: zucchine, peperoni, cetrioli e pomodori sono in piena maturazione. Perfetti per creare piatti freddi completi e leggeri.



Insalate

Un grande classico, che con un po' di fantasia può diventare ogni giorno diverso. Puoi provare ad esempio, un'insalata di farro con pomodorini, cetrioli, feta e olive nere, oppure un'insalata di riso integrale con zucchine grigliate, basilico e tonno.

Wrap e piadine

Ottimi anche integrali, facili da trasportare e amate anche dai bambini, un'alternativa leggera al classico panino.

Frittate fredde

Un'ottima soluzione antispreco per usare le verdure avanzate. Con peperoni, cipolle rosse e patate si può preparare in pochi minuti una frittata da tagliare a cubotti.

... e la merenda?

La merenda dev'essere fresca, leggera ma energetica per evitare cali di energia nel pomeriggio:

Frutta fresca tagliata

Agosto è il mese perfetto per gustare la frutta estiva, ricca di acqua, sali minerali e vitamine: Melone, anguria, pesche, albicocche e susine sono l'ideale. Lava e taglia tutto in casa e conservalo in contenitori ermetici.

Frutta secca e semi

Noci, mandorle o semi di zucca tostati: sazano, sono nutrienti e resistono bene al caldo. Attenzione però! Se tendi ad accumulare liquidi in eccesso, prediligi le versioni al naturale a quelle salate.

Yogurt greco con frutta o miele

Aggiungi sul momento un cucchiaino di miele di acacia e qualche frutto al tuo yogurt preferito. Una dolce bontà che ameranno anche i bambini!



Per evitare che il tuo pranzo o la tua merenda riservino sgradevoli sorprese, trasportali in **borse frigo** o contenitori termici da riporre sempre **all'ombra** e lontani dalla sabbia. E tieni i **condimenti separati** fino al momento di servire, per mantenere tutto fresco e gustoso!

Combatti il gonfiore!

Come evitare quella fastidiosa sensazione di gonfiore che spesso accompagna le giornate troppo calde? L'alimentazione può aiutare! Ecco qualche consiglio:

- **Bevi tanta acqua**, anche aromatizzata con limone, cetriolo e menta. Evita invece bibite zuccherate.
- **Evita il pane bianco e gli insaccati**: gonfiano e aumentano la ritenzione idrica. Meglio optare per pane integrale e proteine leggere.
- **Non mescolare troppi alimenti insieme**: le insalate "tutto dentro" sono belle da vedere ma spesso pesanti da digerire.
- **Evita fritti, snack salati e patatine**: aumentano la sete e trattengono liquidi.



Frutta e gelato: nemici del corpo da spiaggia?

Spesso si pensa che il gelato vada evitato se si vuole restare in forma, mentre la frutta sia sempre la scelta migliore. Ma la realtà è più sfumata. Se consumato nel modo giusto, un buon gelato – meglio se artigianale e a base di frutta o yogurt – o un sorbetto possono essere alleati una valida merenda rinfrescante. Al contrario, la frutta – pur essendo leggera e salutare – può creare gonfiore se mangiata subito dopo un pasto, perché tende a fermentare. Meglio consumarla da sola, a metà mattina o nel pomeriggio.





Con il tempo la festa si è intrecciata con la tradizione cattolica, che celebra l'**Assunzione di Maria** il 15 agosto. Oggi è diventata soprattutto un'occasione di convivialità, falò sulla spiaggia, gite fuori porta e grandi pranzi con parenti e amici.



Nord Italia: grigliate nel verde

Al Nord Ferragosto è spesso associato alle grigliate in montagna o nei parchi, approfittando di temperature più fresche. Tra le ricette più diffuse troviamo:

- Costine e salsicce alla brace
- Polenta grigliata o frita (anche se meno estiva, resta amata)
- Insalate di riso o di pasta fredde con verdure di stagione
- Dolci tradizionali locali, come la Torta di Nocciole piemontese o la Sbrisolona lombarda

Molte famiglie si organizzano con picnic sulle Alpi o gite al lago di Garda, Como o Maggiore, dove i ristoranti propongono menù speciali a base di pesce di lago.



Centro Italia: tradizione e convivialità

Nel Centro Italia Ferragosto è celebrato tra mare, colline e città d'arte.

Le tradizioni variano molto, ma in generale non mancano:

- Pranzi lunghissimi con piatti locali, come la Porchetta in Umbria e Lazio
- Picnic in campagna o nei boschi
- Pane e pomodoro, panzanella, insalate di farro per chi cerca freschezza
- Dolci rustici come la Crostata o i Cantucci con Vin Santo

Spesso la festa si anima con sagre, concerti e fuochi d'artificio sui lungomare o nelle piazze.

Sud e Isole: non solo mare!

Al Sud e nelle Isole Ferragosto è un rito di comunità che unisce tradizione religiosa e voglia di festa. Molte città infatti organizzano processioni mariane sul mare, simbolo dell'Assunzione.

Poi si passa alla tavola:

- Pranzi a base di pesce fresco (grigliate di calamari, cozze, pesce spada)
- Pasta con le sarde in Sicilia
- Parmigiana di melanzane immancabile
- Insalate di mare e polpi in insalata
- Frutta fresca abbondante: angurie, meloni, fichi

In Sardegna, Ferragosto si lega alle feste campestri con carni arrosto (come il porcetto) e dolci tradizionali.



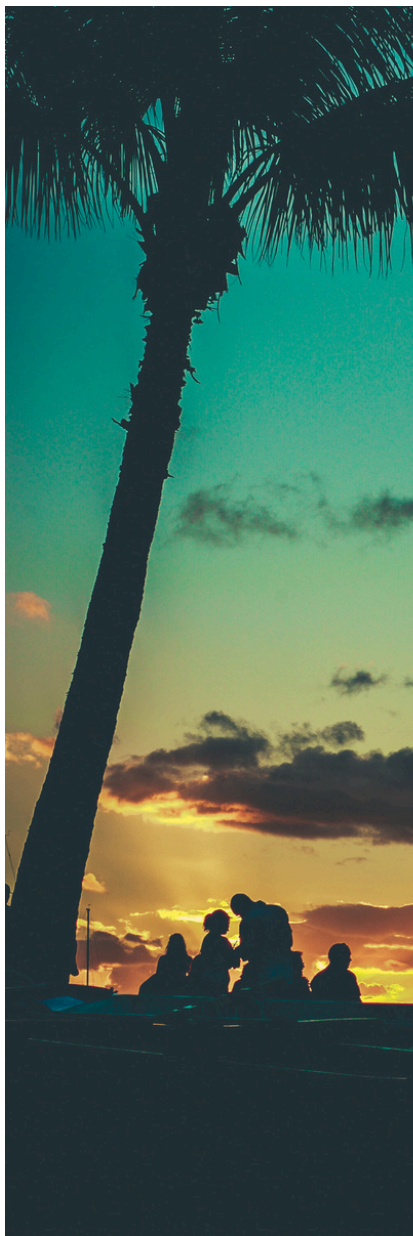
Curiosità che (forse) non sapete su Ferragosto

Tra le curiosità più interessanti legate al Ferragosto c'è la tradizione, in molte località balneari, di fare il bagno di mezzanotte e accendere falò sulla spiaggia, trasformando la notte in un'occasione di festa collettiva. In diversi paesi costieri la celebrazione si arricchisce con spettacolari fuochi d'artificio sul mare, che illuminano il cielo estivo e richiamano turisti e abitanti.



A Roma, invece, un tempo Ferragosto aveva anche un risvolto pittoresco: i cocchieri ricevevano una mancia speciale e per l'occasione decoravano a festa le loro carrozze, creando un vero spettacolo per le strade della città.

Infine, non va dimenticato che il pranzo di Ferragosto ha radici profonde nella tradizione contadina: era il momento in cui ci si concedeva un meritato riposo dopo i faticosi lavori del raccolto, festeggiando con un pasto abbondante e condiviso





ESTATE CROCCANTE: LA NOSTRA GUIDA PER UNA FRITTURA DI PESCE DA LECCARSI I BAFFI



Con l'arrivo dell'estate aumentano le occasioni per stare insieme all'aperto, magari con una cena tra amici o in famiglia. E cosa c'è di meglio di una bella frittura di pesce per rendere speciale una serata estiva?

Croccante, dorata, profumata... ma quanti di noi si sono trovati con un risultato un po' troppo unto o molle? Niente paura: **oggi vi sveliamo tutti i segreti per ottenere una frittura di pesce croccante e asciutta, proprio come quella del ristorante.**

Quali pesci scegliere per una frittura estiva perfetta?

Partiamo dalle basi: ad agosto il mare offre il meglio di sé! Ma quali sono i prodotti ittici migliori per la frittura disponibili in questo periodo?

Alici: regine della frittura estiva, economiche, saporite e ricche di Omega-3. A luglio e agosto sono abbondanti nei nostri mari.

Triglie di scoglio: piccole e gustose, si prestano benissimo alla frittura intera. In estate raggiungono il periodo di massimo sapore.

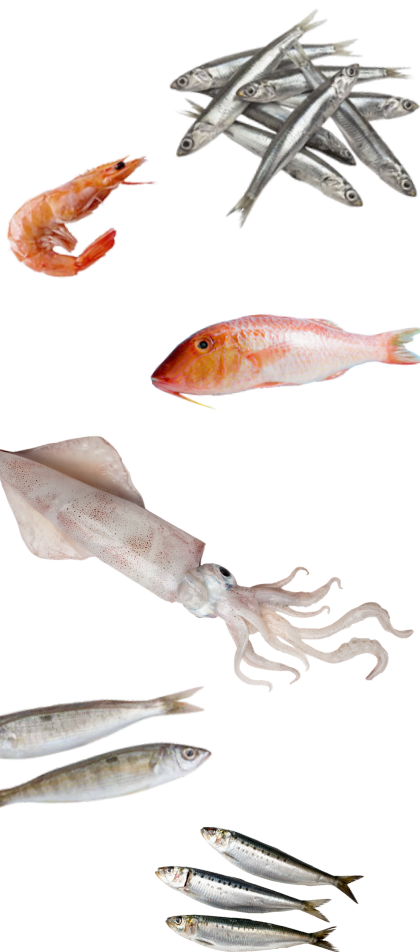
Gamberi rosa: croccanti fuori, teneri dentro. Si trovano freschi in molte zone costiere nel cuore dell'estate.

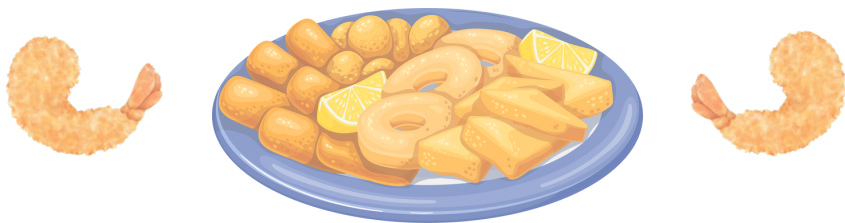
Calamaretti: piccoli e teneri, da friggere ad anelli o interi. Agosto è un buon mese per i calamari pescati nel Mediterraneo.

Zerri (menole): pesciolini azzurri poco conosciuti ma ideali da friggere interi. Estivi per eccellenza.

Sardine: come le alici, perfette infarinate e fritte, magari con una spolverata di origano.

Scegliere pesce stagionale e locale non solo rende la frittura più buona, ma anche più sostenibile: **aiuta il mare e valorizza il lavoro dei piccoli pescatori**. Se hai dubbi su cosa scegliere, consulta La Borsa della Spesa della settimana e chiedi sempre al banco del pesce cosa è "del giorno".





Quali sono i segreti per una frittura di pesce croccante?

La frittura perfetta si può fare anche in casa, ma occorre conoscere alcuni piccoli accorgimenti fondamentali:

1. **Pesce ben asciutto:** ricordati di scolare e tamponare tutti gli ingredienti da friggere con carta assorbente prima di infarinarli. L'umidità è nemica della croccantezza.
2. **Olio abbondante e caldo:** friggere con poco olio non funziona! Il pesce deve "galleggiare" nell'olio per cuocere uniformemente. La temperatura ideale? 170-180°C. Se hai un termometro da cucina, usalo; altrimenti, prova con il trucco dello stecchino: se intorno si formano subito bollicine, l'olio è pronto.
3. **Non sovraccaricare la padella:** friggere poco alla volta permette all'olio di non abbassare la temperatura, evitando l'effetto "bollito". E ricordati: meno tocchi il pesce in padella, più rimane croccante!
4. **Scolare bene:** una volta cotto, il pesce va scolato su carta assorbente e, per chi vuole, anche leggermente salato subito, mentre è ancora caldo.

Qual è la farina migliore per una frittura di pesce?

Qui si apre un piccolo dibattito tra appassionati, ma c'è un vincitore chiaro: **farina di semola rimacinata di grano duro**. Questo è il segreto per una crosticina più croccante e leggera. Rispetto alla farina 00, crea un effetto più rustico e asciutto.

Vuoi un tocco ancora più croccante? Mescola semola e farina di riso in parti uguali: il risultato è una frittura dorata e asciutta da applausi.



Consiglio in più per non sprecare nulla

Se vi capita di avere avanzi di pesce, e non avete voglia di preparare il classico sugo non buttateli: infarinateli anche quelli e friggeteli. Possono diventare croccanti stuzzichini o un'aggiunta golosa per arricchire insalate di mare o primi piatti.



I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE

Anguria

L'anguria, o cocomero, è composta per oltre il 90% da acqua, è quindi un alimento altamente dissetante e idratante, ideale da consumare durante le giornate calde. Dal punto di vista nutrizionale è povera di calorie (circa 30 kcal per 100 grammi) ma ricca di vitamine A, C e antiossidanti come il licopene, utile per contrastare i radicali liberi e favorire la salute del cuore. L'anguria contiene anche potassio, che aiuta a regolare la pressione sanguigna. Inoltre, grazie alla presenza di citrullina, un amminoacido naturale, può favorire la vasodilatazione e il recupero muscolare, risultando utile anche per chi pratica attività fisica.

Grazie alla sua leggerezza e capacità di stimolare la diuresi, è perfetta in regimi alimentari depurativi e ipocalorici. E' un frutto ideale da consumare a fine pasto, come spuntino o ingrediente per frullati e insalate estive.



Peperone

I peperoni spiccano per l'altissimo contenuto di Vitamina C, un potente antiossidante. Questa vitamina è essenziale per proteggere le cellule dallo stress ossidativo e dai radicali liberi, supportando il sistema immunitario e facilitando l'assorbimento del ferro non-eme (presente nei vegetali). Questo li rende un abbinamento ideale con legumi o verdure a foglia verde per diete vegetariane/vegane o in caso di carenza di ferro. Inoltre, contengono Vitamina A, specialmente nelle varietà rosse e gialle, grazie all'elevato quantitativo di carotenoidi (come beta-carotene e capsantina), e Vitamina E del gruppo B. Composti per oltre il 90% da acqua, sono idratanti e a basso apporto calorico (circa 25 calorie per 100 grammi). Sono quindi un alimento ottimo per mantenere il peso forma o seguire un regime ipocalorico. Il loro contenuto di fibre favorisce la regolarità intestinale e aumenta il senso di sazietà.



NUTRIZIONISTA

Ida Liotti



Pomodoro

Il pomodoro è un frutto appartenente alla famiglia delle Solanaceae (comunemente chiamato ortaggio). È di stagione da maggio a settembre. Per quanto riguarda le sue proprietà, è un'ottima fonte di antiossidanti, tra cui il licopene (protezione dai tumori della pelle) e la zeaxantina (protezione della vista). Gli antiossidanti del pomodoro aiutano a difendere la salute di occhi, pelle, mucose e ossa. È anche un alleato del sistema immunitario grazie alla vitamina C, presente in buone quantità. Troviamo anche vitamina K, vitamine del gruppo B, e minerali come il calcio, il fosforo e il potassio. È un alimento ipocalorico, infatti 100 gr. di prodotto 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). Attenzione solo in caso di disturbi gastrici e di assunzione di diuretici.



NUTRIZIONISTA

Anna Maria De Santis





LE RICETTE DELLO CHEF

filetto di sgombero su caponata di peperoni e melanzane

Taglia 1 melanzana media, 1 peperone rosso e 1 peperone giallo a cubetti, 1 cipolla rossa a fettine sottili. Metti le melanzane in uno scolapasta con un po' di sale per 30', poi risciacqua e asciuga. In una padella con olio evo, soffriggi la cipolla e 1 costa di sedano. Aggiungi melanzane e peperoni, cuoci a fiamma media per 15-20' mescolando spesso. Unisci 1 cucchiaino di capperi sotto sale, 8 olive nere denocciolate, 1 cucchiaino di aceto di vino bianco o mele, 1 cucchiaino di zucchero e lascia sfumare. Aggiusta di sale e pepe. Spegni e aggiungi basilico fresco spezzettato. Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio. Adagia 2 filetti di sgombero freschi dal lato della pelle, schiacciai leggermente. Cuoci 3-4' per lato. Aggiungi un pizzico di sale, pepe e qualche goccia di limone se gradito. Disponi un letto di caponata tiepida al centro del piatto, adagia sopra il filetto di sgombero con la pelle croccante in vista. Guarnisci con qualche foglia di basilico fresco e un filo d'olio crudo.



Spaghetti con telline

Metti 1 kg di telline in acqua fredda salata (simile a quella di mare) per almeno 2-3 ore, cambiando l'acqua più volte, per eliminare la sabbia. In una padella capiente, fai rosolare 2 spicchi d'aglio intero o tritato (a piacere) in abbondante olio EVO. Aggiungi anche un del peperoncino, se gradito. Aggiungi le telline scolate e asciugate nella padella, sfuma con 1/2 bicchiere di vino bianco secco, copri con un coperchio e falle aprire a fuoco vivace (3-4'). Scarta quelle rimaste chiuse. Cuoci 400 g di spaghetti in acqua leggermente salata (attenzione: le telline sono già saporite!). scola la pasta al dente e trasferiscila nella padella con le telline. Salta il tutto per un paio di minuti, aggiungendo un po' d'acqua di cottura se serve. Aggiungi abbondante prezzemolo tritato.



Troccoli con pesce spada e melanzane

Taglia 1 melanzana a cubetti. Friggili in abbondante olio caldo fino a doratura. Tienili da parte. In una padella ampia, scalda l'olio con lo spicchio d'aglio e, se vuoi, peperoncino. Aggiungi 350 g di pesce spada a cubetti e fallo rosolare a fuoco vivace per 2-3 minuti. Sfumalo con un goccio di vino bianco. Aggiungi 250 g di pomodorini tagliati a metà e fai cuocere 6-8 minuti finché iniziano a disfarsi leggermente. Unisci le melanzane già cotte e amalgama bene il tutto. Aggiusta di sale e pepe. Cuoci 400 g di troccoli in abbondante acqua salata. Scolali al dente, tenendo da parte un mestolino d'acqua di cottura. Versa la pasta nella padella col sugo, salta a fuoco vivace per 1 minuto con un filo d'olio e, se serve, un po' d'acqua di cottura per mantecare. Spezzetta qualche foglia di basilico fresco e aggiungila all'ultimo. Servi caldo, magari con un filo d'olio crudo e una macinata di pepe nero.



Torta alle susine

Lava e taglia 6-8 susine mature a fettine sottili. Se vuoi, condiscile con un po' di cannella. In una ciotola capiente, mescola: 250 g di farina (anche integrale o di farro), 100 g di zucchero di canna, 1 bustina di lievito per dolci e sale. In un'altra ciotola, unisci 200 ml di latte vegetale, 60 ml di olio di semi e 1 cucchiaino di aceto di mele o succo di limone. Versa questo mix nei prodotti secchi e mescola fino a ottenere un impasto omogeneo (non mescolare troppo). Versa l'impasto in una tortiera (diametro 22-24 cm) rivestita con carta da forno o unta. Disponi le fettine di susina a raggiera sulla superficie, premendole leggermente nell'impasto. Spolvera con un po' di zucchero di canna e altra cannella se ti piace. Inforna in forno statico a 180°C per circa 35-40', finché uno stecchino esce pulito. Lascia raffreddare prima di servire.



Friggitelli saltati con pomodorini e ceci croccanti

Asciuga bene 240 g di ceci già cotti (una lattina scolata) con carta da cucina. Saltali in padella con un filo d'olio, sale, pepe e paprika affumicata o dolce (facoltativa) per circa 10-15', finché non diventano croccanti. Mettili da parte. Lava 300 g di friggirelli e asciugali. Puoi lasciarli interi se piccoli oppure tagliarli a metà e rimuovere i semi. In una padella capiente, scalda un filo d'olio con uno spicchio d'aglio. Aggiungi i friggirelli e falli saltare per 5-7' a fuoco medio-alto, mescolando spesso. Taglia 200 g di pomodorini ciliegino o datterini a metà e uniscili in padella. Cuoci ancora per 5', finché i pomodorini si ammorbidiscono ma restano consistenti. Aggiungi i ceci, mescola bene, aggiusta di sale e pepe, e cuoci per altri 2 minuti. Impiatta e completa con foglie di basilico o prezzemolo fresco.

Polpette di melanzane vegane

Ingredienti:

2 melanzane medie
1 patata lessa
Pangrattato q.b.
Prezzemolo, aglio
Sale, pepe, paprika
Semi di lino o farina di ceci per legare

Cuoci le melanzane al forno o a vapore, poi tritale.

Schiaccia la patata, uniscila alle melanzane. Aggiungi spezie, aglio, prezzemolo, semi di lino o farina di ceci.

Forma delle polpette, passale nel pangrattato e cuocile in padella o al forno a 180°C per 25 min.



Insalata estiva antispreco

Taglia 2-3 fette di pane raffermo a cubetti. Scalda una padella con un filo d'olio e tostali per 5-7', finché non diventano dorati e croccanti. Metti da parte.

Lava 2 pesche mature ma sode e tagliale a spicchi sottili. Taglia 200 g di pomodorini a metà. Se hai un cetriolo, affettalo finemente.

In una ciotola capiente, unisci un mix di insalata (circa 100 g), le pesche, i pomodorini, il cetriolo e i cubetti di pane tostato. Aggiungi anche formaggio avanzato a dadini (tipo feta, primo sale o scamorza).

Condisci con 2-3 cucchiaini di olio extravergine, succo di limone a piacere, sale, pepe e qualche foglia di menta fresca spezzettata. Mescola bene e servi subito.



Spaghetti alla chitarra con pesto di bucce di zucchine e avocado

Lava bene 3 zucchine e tieni da parte solo le bucce. Metti nel mixer: bucce, 30 g di basilico, 1 avocado a pezzetti, 30 g di noci pecan, 30 g di parmigiano grattugiato, 1 spicchio d'aglio, il succo di ½ limone, 4 cucchiaini di olio extravergine e un pizzico di sale. Frulla fino a ottenere una crema liscia.

Cuoci 160 g di spaghetti alla chitarra in acqua salata. Scola e mescola la pasta con il pesto direttamente in padella o in una ciotola.

Servi con un filo d'olio, qualche noce pecan tritata e foglie di basilico fresco.



CHEF

Donato Carra



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by



BMTI