



07/06/2024



Ortofrutta

- **Angurie** in piena produzione, con prezzi convenienti.
- Abbondanza di **melanzane** nei mercati, a prezzi bassi.
- Prezzi dei **pomodori** in calo, sia per la varietà rossa che verde.

FRUTTA

Fragole ★★★★★

Angurie ★★★★★

Pesche ★★★★★☆

Nettarine ★★★★★☆

Ciliegie ★★★★★☆

ORTAGGI

Melanzane ★★★★★

Pomodori ★★★★★

Fagiolini ★★★★★

Lattughe ★★★★★

Zucchine ★★★★★

Fonte: Italmercati – BMTI



Prodotti ittici

- Prezzi in calo e grandi quantità di **moscardini**.
- Pesca abbondante di **gamberi rosa**, con prezzi convenienti.
- Piena stagione per le **alici**, con prezzi in calo.

Alice ★★★★★

Cozza ★★★★★

Gambero rosa ★★★★★

Seppia ★★★★★

Moscardino ★★★★★

Nasello ★★★★★

Fonte: Italmercati – BMTI



Carni

- **Carni bovine**: ulteriori ribassi per i prezzi all'ingrosso della carne di **vitellone**.

Carni bovine ★★★★★☆

Fonte: BMTI



Pillole sugli altri comparti

- **Uova**: Prezzi in calo.

Uova ★★★★★☆

Fonte: BMTI aggiornato al 06/06/2024



07/06/2024



Approfondimento della settimana



La **nettarina**, a differenza della pesca, si caratterizza per la superficie della buccia completamente glabra, fattore che la rende liscia e particolarmente luminosa, con un colore rosso caratterizzato dalla presenza di sfumature gialle e arancioni. Presenta una polpa dolce e succosa ed è un alimento dall'apporto calorico piuttosto basso ma che fornisce antiossidanti, minerali e vitamine. La sua vitamina C aiuta a difendersi dai radicali liberi, fortifica il sistema immunitario e partecipa alla sintesi del collagene.

Fonte BMTI



Consigli della nutrizionista

L'anguria appartiene alla famiglia delle Cucurbitaceae ed è una pianta erbacea annuale, originaria dell'Africa meridionale e tropicale. Estremamente ricca di acqua (93%), ha proprietà dissetanti e diuretiche (stimola la diuresi favorendo l'eliminazione delle scorie). L'anguria è ricca in sali minerali (potassio, fosforo e magnesio), vitamine (A, C, B6) e contiene buone quantità di sostanze antiossidanti e carotenoidi. Ipoalcalica (16 kcal per 100 gr.), è adatta a tutti ed offre anche un buon senso di sazietà.

Dott.ssa Anna Maria De Santis – am.desantis@outlook.it – www.annamariadesantis.com



Consigli dello chef

Ricetta vegetariana: parmigiana di melanzane vegana

Scaldate un goccio di olio evo in una pentola antiaderente e soffriggete 1 spicchio di aglio. Versate quindi 800 gr di passata di pomodoro, condite con origano, sale, pepe e lasciate cuocere per almeno una ventina di minuti, mescolando ogni tanto. Nel frattempo tagliate 1 Kg di melanzane a fettine spesse almeno 0,5 cm e grigliatele sulla griglia ben calda, spennellandole con un goccio di olio e un pizzico di sale. Preparate la besciamella versando 40 gr di farina e 40 gr d'olio in un pentolino e mescolate bene. Trasferite sui fornelli e fate soffriggere il roux per un paio di minuti, poi versate a filo 500 gr di latte di soia non dolcificato caldo, mescolando costantemente senza lasciare grumi. Condite con sale, pepe, noce moscata e 2 cucchiaini di lievito alimentare e portate a bollore, poi spegnete la fiamma. Componete la parmigiana alternando strati di melanzane, passata di pomodoro e besciamella fino ad esaurimento degli ingredienti. Completate l'ultimo strato con 2 cucchiaini di formaggio grattugiato vegetale e infornate in forno statico a 200°C per 20-25 minuti.

Chef Donato Carra - donatocarra15@gmail.com - www.facebook.com/doncarrachef

Ricetta classica: spaghetti con pomodorini basilico timo e rosmarino

Realizzate qualche ora prima dell'olio aromatizzato, versando in una boule olio extravergine d'oliva, basilico, timo e rosmarino e lasciate insaporire il tutto per un minimo di 2-3 ore. Fate soffriggere 2 cucchiaini di pane grattugiato in padella con 3 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, una spruzzata d'aceto, sale ed una punta di zucchero. Una volta croccante, rimuovete gli spicchi d'aglio. In una padella versate un bel fondo d'olio aromatizzato e fate soffriggere 1 spicchio d'aglio. Lavate 150 gr di pomodori ciliegino, rompeteli con le mani e fateli soffriggere per qualche minuto con l'olio ben caldo. Lessate gli spaghetti molto al dente, scolateli e ripassateli nella padella con i pomodorini. Unite il pane grattugiato croccante messo da parte e servite gli spaghetti con una spolverata di formaggio grattugiato.

12 RESPONSIBLE
CONSUMPTION
AND PRODUCTION

In linea con gli obiettivi
dell'Agenda 2030 per lo
Sviluppo Sostenibile

La Borsa della spesa è un servizio che BMTI e Italmercati realizzano con l'obiettivo di fornire ai consumatori degli elementi per un acquisto di prodotti agroalimentari che sia il più possibile informato e consapevole. In base alle informazioni disponibili viene sinteticamente riportato per i prodotti freschi un indicatore grafico che assume un significato di discreto (★★★), buono (★★★★) o ottimo (★★★★★) rapporto qualità-prezzo nel caso dei prodotti ortofruttili, tenuto conto anche della stagionalità e dell'origine dei prodotti, o che più genericamente fa riferimento al livello di informazioni disponibili e qualificanti per gli altri prodotti freschi, come ad esempio la stagionalità e la sostenibilità, particolarmente rilevante per i prodotti ittici. Tale servizio informativo origina dal monitoraggio che Italmercati e BMTI realizzano periodicamente e capillarmente relativamente ai prezzi e alle dinamiche di mercato nella fase dell'ingrosso. Tale fase, a seconda del tipo di prodotto, ha modalità e velocità di impatto differenti sulle dinamiche al consumo, ma la sua conoscenza e trasparenza possono favorire sensibilmente un acquisto consapevole e informato da parte dei consumatori.



07/06/2024

S
e
g
u
i
c
i

s
u
i

s
o
c
i
a
l

b
o
r
s
a
d
e
l
l
a
s
p
e
s
a

-

[www
www
www
b
m
t
i
:
:
:
i
t
:
:
:
i
t](http://www.bmti.it)

-

[www
www
www
:
:
:
i
t
:
:
:
i
t
:
:
:
i
t](http://www.italianmarket.it)