

Data: 05.08.2025 Pag.: 10  
 Size: 739 cm2 AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione: 38391  
 Lettori:



Nonostante l'inflazione in ribasso anche lattuga e melanzana e persino alcuni pesci. Il parere del nutrizionista

# Agosto, il piatto perfetto è l'anguria: il prezzo cala ed è ideale per il mare

## LA STAGIONE

Giuliano Gnecco / GENOVA

**L'**inflazione si mangia una bella fetta degli stipendi: tutto aumenta, e la spesa diventa un salasso. Be', in realtà poi non tutto aumenta, anzi: non sembra, ma c'è persino qualcosa che diminuisce. È la frutta di stagione, in particolare **anguria** (quella che a Genova è la **pateca**) e **melone**. Quando siete dal fruttivendolo non vi pare? Eppure lo certifica Bmti, la Borsa Merci Telematica Italiana.

È così la frutta di stagione sotto l'ombrellone, oltre a fare bene alla salute, fa bene anche al portafoglio. Sul podio della convenienza spiccano le angurie, abbondanti e di ottima qualità con **prezzi all'ingrosso scesi del 17,1%** in appena sette giorni fa, attestandosi tra 0,25 e 0,50 euro/kg. Seguono i meloni, appunto, che non superano l'1,20 euro/kg, in calo del 13,1% e le albicocche, giunte quasi al termine, con listini i 2 e 2,40 euro/kg, anch'esse in diminuzione del 5,7%.

È "La Borsa della Spesa" a consigliare i prodotti da acquistare. «**In estate il gelato può essere mangiato anche tutti i giorni**», **parola di esperto**

quistare ad agosto, l'appuntamento settimanale curato da Bmti e Italmercati con Consumerismo No Profit. Tra la frutta è entrata nel vivo la campa-

gna dell'**uva da tavola**, con le prime varietà pugliesi e siciliane, come la bianca Vittoria e la nera Black Magic con prezzi in calo del 13,5% rispetto ad una settimana fa, 2,30 euro/kg e i 3,50 euro/kg per quelle senza semi.

Tra gli ortaggi, il calo delle temperature ha preservato le **lattughe** e la scarsa domanda ha tenuto i prezzi bassi a circa 1 euro/kg (-13,1% rispetto ad un anno fa). Buona disponibilità per **melanzane** e **finocchi**, rispettivamente intorno a 1 euro/kg e 1,40 euro/kg, ma questo è il periodo ideale per i **fiori di zucca**, a circa 0,12 euro al pezzo, in diminuzione del 30,1% rispetto al 2024 a causa di un'abbondanza della produzione non viene soddisfatta a pieno dalla domanda.

Sul fronte ittico, il maltempo ha fortemente limitato la pesca ma restano alcune valide alternative per risparmiare. Tra queste, il **tombarello**, un tonnetto poco richiesto ma dal gusto deciso e dalla carne rossa, venduto all'ingrosso a circa 4 euro/kg (-18,2% rispetto ad una settimana fa). È il momento anche dei **calamaretti**, ideali da friggere, con prezzi bassi intorno a 22 euro/kg e del **pesce spada**, disponibile in abbondanza a 14,50 euro/kg. Buona la disponibilità di **telline** intorno ai 7 euro/kg. Tra i prodotti allevati, infine, stabili i prezzi della **trota**, che si

mantiene sui 6 euro/kg.

Torna l'abitudine anche di mangiare in spiaggia, complica la necessità di contenere le spese in vacanza e i prezzi non sempre abordabili dei locali in riva al mare. Nella borsa frigo non ci sono più le pietanze ipercaloriche degli anni '60, ma il più delle volte **sandwich** e **panini**. Scelta giusta? «Non proprio: i cibi "da spiaggia" devono essere sicuramente pratici, da poter

gustare senza dover essere particolarmente attrezzati, ma anche di altissima digeribilità e questo non è il caso dei panini. Quindi in primis va scelta la frutta», spiega il medico dietologo e fitoterapeuta **Ciro Vestita**, giusto per restare in tema. «Mangiare frutta - continua - vuol dire energizzarsi e, al contempo, assumere liquidi, ma soprattutto sali minerali. Sotto l'ombrellone, infatti, la traspirazione è intensa, perdiamo moltissimi liquidi. Bere molta acqua va bene, ma servono anche i sali minerali e la frutta è ricca di micronutrienti».

Si tratta, insomma, «dei nostri integratori naturali». Ma tra i diversi frutti «c'è una gerarchia. La scelta migliore in assoluto - suggerisce Vestita - è l'anguria, perché contiene pochissime calorie, tantissimi liquidi, molti sali minerali ed è di altissima digeribilità. Una fetta di **cocomero** mangiata a metà mattina permet-

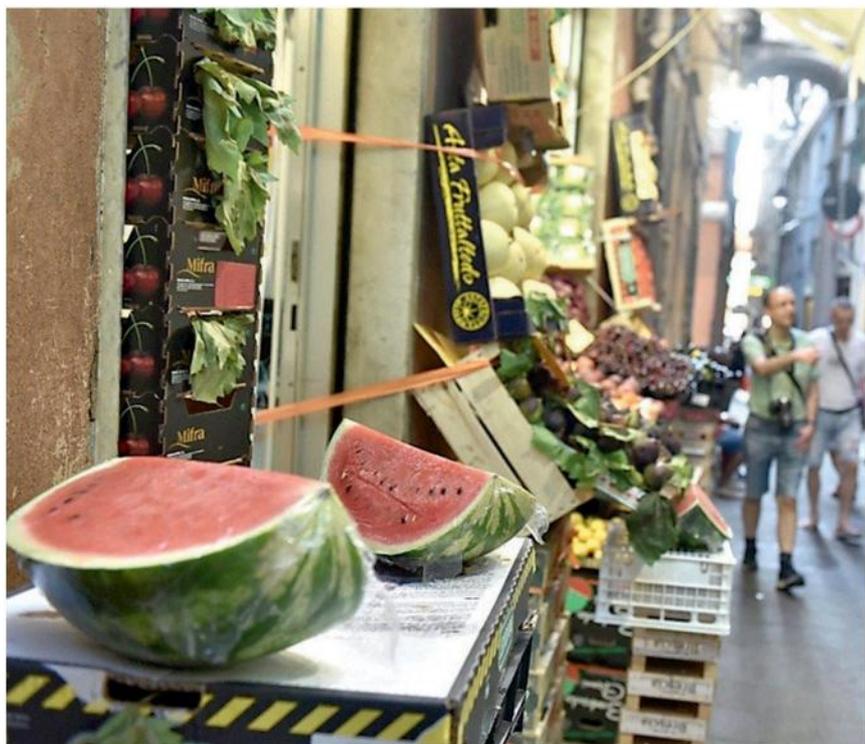
te di ricaricarsi rapidamente».

E siamo in linea con il discorso dei prezzi. Non solo: Al secondo posto «c'è il melone, seguono le pesche che sono estremamente fresche e di altissima digeribilità». Insieme alla frutta, a pranzo si può «aggiungere lo **yogurt**, anche 2 vasetti standard. Ma deve essere, al contrario di quanto in genere si crede, rigidamente yogurt intero - precisa l'esperto - perché ricordiamo che le vitamine liposolubili, quindi la vitamina A e la vitamina D, sono presenti nei grassi del latte: lo yogurt va mangiato intero. E si può aggiungere anche del miele».

Mangiare leggero d'estate «è un buon aiuto per l'organismo, anche la sera sono da preferire **insalate fresche**, legumi, come ad esempio i **fagioli**», consiglia Vestita. Ma siccome la vacanza è anche convivialità, «la **grigliata** serale tra amici è immancabile. Ovviamente non bisogna esagerare, ma nemmeno rinunciare».

Idem per la **pizza**. Con una precauzione salva-salute: l'eventuale parte carbonizzata va assolutamente tolta». Infine il dessert: «Il **gelato** è la festa dell'estate. Si può mangiare tutti i giorni, la sera o il pomeriggio, purché poi si faccia una passeggiata - in spiaggia, sul lungomare o dove si preferisce, per bruciare quelle poche calorie che il gelato regala in più». —

Data: 05.08.2025      Pag.: 10  
 Size: 739 cm2      AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione: 38391  
 Lettori:



### I protagonisti

Angurie protagoniste da un fruttivendolo genovese dei caruggi e meloni al Mercato Orientale: prezzi convenienti e ideali in spiaggia. Per il pesce, in ribasso il costo del tombarello. Il gelato è quotidiano