



Piccole tentazioni della nostra regione

Da questa settimana i reparti frutta delle maggiori filiali Migros Ticino propongono due vere e proprie chicche: i mirtilli e le more nostrane. Due gustose «prime» che non mancheranno di essere apprezzate



Sono sì piccoli in fatto di dimensioni, ma per quanto riguarda proprietà e dolcezza possiamo definirli a tutti gli effetti dei grandi. Senza voler dimenticare un atout di tutto rispetto: la loro provenienza autoctona. Stiamo parlando delle due varietà di bacche in vendita in esclusiva da Migros Ticino: i mirtilli e le more. I primi sono prodotti nel Sopraceneri nella piccola azienda familiare di Cesare Bassi, le seconde nell'Azienda Agraria Cantonale di Mezzana.

Ma vediamo insieme alcune curiosità su questi aromatici piccoli frutti. I mirtilli di coltivazione hanno un periodo di raccolta che va da giugno a settembre. D'origine nord-americana, sono più grossi rispetto ai loro cugini selvatici, con un caratteristico color nero bluastrò e una polpa chiara. Per apprezzarne pienamente l'aroma consumateli freschi, subito dopo averli rapidamente sciacquati sotto il rubinetto. Ottimi anche sotto forma di confettura. Contengono vitamine C e A, nonché calcio, magnesio, sodio e ferro. Posseggono inoltre proprietà antiinfiammatorie, antisettiche, astringenti e possono proteggere la retina. Le more, che fanno parte della famiglia delle rosacee, nel nostro paese sono principalmente coltivate nella Svizzera romanda e in quella orientale. Ricche di ferro, calcio e vitamina C, si raccolgono da fine giugno a inizio agosto. Fresche, anch'esse vanno consumate rapidamente una volta delicatamente lavate. Si prestano particolarmente bene per essere congelate.



Cesare Bassi di S. Antonino ha un debole innato per i mirtilli e gli alberi da frutta in genere.



Presso l'Azienda Agraria Cantonale di Mezzana Giovanni D'Adda è responsabile della coltivazione delle more.



Mirtilli nostrani
vaschetta 250 g



More nostrane
vaschetta 250 g