

La Borsa della Spesa, cosa mangiare ad agosto sotto l'ombrellone



Cosa mangiare sotto l'ombrellone per affrontare bene il forte caldo di agosto, lo consiglia **La Borsa della Spesa**, il servizio di **BMTI** e **Italmercati Rete di Imprese** con la collaborazione di **Consumerismo No Profit**. Mangiare bene, stando attenti alla convenienza e alla stagionalità sono aspetti cruciali per affrontare al meglio le vacanze, senza rinunciare alla qualità.

Per questo mese, La Borsa della Spesa consiglia di fare un buon carico di idratazione e vitamine con tutta la frutta estiva di questo periodo che, oltre a presentare un'ottima qualità, favorita proprio dal clima caldo, presenta prezzi regolari e nella media del periodo. E quindi, via libera per l'**anguria**, in calo rispetto alla scorsa settimana grazie all'aumento della produzione, con prezzi all'ingrosso che vanno da 0,50 a 0,60 euro/Kg, per l'**uva da tavola** da 1,50 a 1,70 euro/Kg, per le **pesche** da 1,50 a 1,60 euro/Kg, per le **albicocche** intorno ai 2,00 euro/Kg e, infine, per le **susine** che mostrano prezzi che oscillano da 1,60 a 1,70 euro/Kg.

Per quanto riguarda gli ortaggi, per gli amanti delle insalate, è molto conveniente il prezzo della **lattuga**, da 1,00 a 1,10 euro/Kg e quello dei **cetrioli** da 0,80 a 0,90 euro/Kg. Continua, inoltre, la convenienza dei **pomodori** che quest'anno

hanno visto un'annata ottima sia per quanto riguarda la qualità che la quantità. L'abbondanza del prodotto, infatti, ha portato i prezzi in netto calo rispetto alla media del periodo. Tra le varietà più convenienti, risultano i **Cilieginio** con prezzi che vanno da 1,50 a 1,70 euro/Kg, i **Datterino** da 2,00 a 2,20 euro/Kg e i **pomodori rosso a grappolo** da 0,90 a 1,10 euro/Kg. Immane sulle tavole, ottimi anche da consumare freddi, i **peperoni** e i **fagiolini**, rispettivamente intorno a 1,80/2,00 euro/Kg e 3,70/4,00 euro/Kg.

Per i palati più delicati, sono consigliatissimi i prodotti ittici tipici di questo periodo che, inoltre, presentano prezzi molto buoni. È molto abbondante nei mercati, grazie al periodo di pesca favorevole, il **tonno alalunga** disponibile all'ingrosso da 4,00 a 4,50 euro/Kg. Abbondante allo stesso modo, è stata la pesca del **cefalo dorato** con prezzi che vanno da 3,50 a 4,00 euro/Kg e del **lanzardo** da 2,00 a 3,00 euro/Kg. Continua l'ottima produzione delle **cozze**, di bell'aspetto e con prezzi in calo rispetto allo scorso anno, che oscillano da 2,60 a 3,00 euro/Kg, a seconda della grandezza che presentano. Per gustosi primi piatti, favorite le **vongole lupino**, con prezzi che vanno da 5,00 a 5,5,0 euro/Kg e il **pesce spada** intorno ai 13,00 euro/Kg.

Per quanto riguarda le carni, sono stabili rispetto alla scorsa settimana i prezzi delle carni di **vitello**, di **vitellone** e di **scottona**. Nello specifico, variano da 9,30 a 9,70 euro/Kg i prezzi all'ingrosso dei tagli del quarto posteriore di scottona, principalmente usati per brasati e arrostiti; da 8,74-9,44 euro/Kg i tagli del quarto posteriore del vitellone e da 8,08-8,18 euro/Kg le selle di vitello.

In equilibrio anche i prezzi delle **uova**. Per quelle allevate a terra, il prezzo indicato all'ingrosso è 1,57 euro/Kg.