

14 marzo 2008 0:00

PREZZI. IL MERCATINO BATTE IL SUPERMERCATO: -30%. IL CASO DEI CARCIOFI

di [Primo Mastrantoni](#)

Il mercatino batte la grande distribuzione organizzata. Da un'indagine effettuata a Roma, che può essere presa come media nazionale, relativamente ad un ortaggio di stagione, il carciofo, i prezzi praticati nei mercati rionali sono inferiori a quelli dei supermercati. Il prezzo al pezzo (così vengono venduti i carciofi) più conveniente al mercato è di 0,40 euro (utilizzando anche le ore tarde della mattinata, a chiusura dell'attività) mentre quello dei supermercati arriva a 0,60 euro al pezzo. Una differenza del 30% che non dovrebbe aver ragione di esistere visto che la grande distribuzione si avvale di acquisti su larga scala e comunque di economie complessive che dovrebbero riversarsi sui prezzi finali.

Quanto, poi, alla convenienza rileviamo che il prezzo del carciofo è mediamente di 2,5 euro al kilogrammo il che non lo rende conveniente rispetto ad altri ortaggi, come, per esempio, i broccoli (1 euro/kg), i finocchi (1,5 euro/kg), le melanzane (2 euro/kg), i pomodori (2 euro/Kg).

Inoltre, il carciofo:

- * rapportato al costo è caro, infatti, circa il 65% del prodotto viene scartato;
- * ha uno scarso apporto calorico;
- * è povero di vitamine;
- * è ricco in potassio e ferro (poco utilizzabile);
- * è ricco di fibra alimentare, cellulosa non assimilabile, che favorisce il transito intestinale.

Insomma il carciofo vale poco dal punto di vista alimentare e questo ne giustifica il nome attribuito a persona non particolarmente brillante.

Del carciofo ne esistono tante varietà, disponibili sul mercato in periodi diversi dell'anno. Per essere sicuri della freschezza occorre scegliere carciofi con foglie dure e lucide, che si spezzino facilmente e in cima siano ben serrate l'una contro l'altra. Un particolare curioso: sembra che la cinarina (principio attivo) stimoli i ricettori dei sapori dolci nelle papille gustative della lingua, di conseguenza il cibo acquista un sapore dolce. I carciofi, infine, per il loro alto contenuto di ferro, lasciano in bocca un sapore quasi metallico ed è quindi difficile abbinarvi un vino.