

Comunicato stampa

## La nuova Borsa della Spesa

### Per un acquisto consapevole e sostenibile dei prodotti agroalimentari

Roma, 9 febbraio 2024 - Si allarga **La Borsa della Spesa**, il servizio rivolto interamente ai consumatori, realizzato da **BMTI** e **Italmercati**, in collaborazione con **Consumerismo No Profit**. Da oggi, infatti, il servizio non includerà più solo il comparto ortofrutticolo ma darà indicazioni utili anche per quanto riguarda il comparto ittico, le carni e gli altri comparti del settore agroalimentare (olio di oliva, formaggi, cereali). L'obiettivo resta quello di fornire ai consumatori preziose indicazioni per fare la spesa in maniera facile e consapevole, facendo chiarezza sulle dinamiche di mercato, partendo dai prezzi all'ingrosso e scegliendo prodotti convenienti, in termini di rapporto qualità-prezzo dei prodotti e sostenibili, considerando l'attenzione rivolta anche all'ambiente trattandosi di prodotti stagionali e locali.

Nel dettaglio, questa settimana, tra i prodotti consigliati troviamo le **arance tarocco** che, nel pieno della loro campagna presentano una buona qualità, caratterizzata anche da una corretta pigmentazione del prodotto e prezzi stabili grazie alla regolarità della produzione. Per i prodotti di pezzatura media si va da 1,10 a 1,30 euro/Kg. Presenti in grande quantità anche quelle piccole, da spremuta intorno a 0,60-0,80 cent.

*"Le arance rosse, sono ideali per supportare le difese immunitarie, migliorare il microcircolo e aumentare l'assorbimento di Ferro – consiglia la Dott.ssa **Ida Liotti**, nutrizionista e dietista - Ricche anche di pectina (parte bianca dell'arancia) utile nell'aumentare il senso di sazietà e ridurre l'assorbimento di zuccheri e colesterolo. Ottime consumate in associazione a carne o pesce per assimilare maggiormente il Ferro alimentare".*

Quotazione stabili ma ancora medio-alte per le **mele** a causa di una produzione al di sotto delle attese. Per le mele Golden di pezzatura medio-grande i prezzi vanno da 1,40 a 1,60 euro/Kg. Sebbene il livello di produzione non sia alto, la domanda è coperta pienamente.

Prezzi regolari che vanno da 1,00 a 1,50 euro/Kg anche per i **finocchi**, presenti in grandi quantità nei mercati, soprattutto per quanto riguarda il prodotto campano che presenta una buona qualità. Consigliate le **lattughe** e altri ortaggi a foglia come indivie e bietole poichè presentano un'ottima scaturita dall'assenza di gelate notturne. Per tutte le varietà di lattuga (cappuccio, gentile e romana) i prezzi vanno da 1,20 a 1,60 euro/Kg.

Per quanto riguarda il settore ittico, il buon tempo favorisce una buona attività di pesca.

Tra i pesci consigliati questa settimana, troviamo la **gallinella** molto presente nei mercati soprattutto di pezzatura medio-grande e con prezzi in calo intorno ai 23,00 euro/Kg a fronte dei 28,00 euro/Kg che si registravano alla fine del 2023. Ottimo rapporto qualità-prezzi anche per la **palamita**, della famiglia dei tonni, con prezzi in calo che vanno dai 5,00 ai 6,00 euro/Kg, contro i 10,00 euro/Kg delle scorse settimane. In questo periodo, nei mercati, troviamo soprattutto prodotto proveniente dal Mar Tirreno e in grandi quantità. Inoltre, tra le diverse varietà di tonno, è certamente uno tra i più gustosi e con una carne chiara e di alta qualità.

Ottimi i prezzi delle **vongole** o **lupini** che, a differenza di quelle veraci che costano molto, presentano prezzi convenienti che vanno dai 3,00 euro/Kg per la pezzatura minore fino a 6;00 euro/Kg per la pezzatura più grande.

La Borsa della Spesa è disponibile anche su Whatsapp al canale dedicato "[La Borsa della Spesa](#)" e sul sito [www.bmti.it](https://www.bmti.it) alla pagina <https://www.bmti.it/la-borsa-della-spesa/>