

LA CITTA' DEI COMMERCII... IN ROSA



LA SPECIALITA'

### Arrivano i gustosissimi fichi "fioroni" sui banchi del Centro Agroalimentare

CHE FICO, sono arrivati. Da qualche giorno nei padiglioni ortofruitticoli del Centro Agroalimentare Roma sono arrivati in commercio i fichi cosiddetti primaticci o "fioroni" che nella fascia centromeridionale dello stivale maturano abitualmente tra la fine di giugno e gli inizi del mese successivo. Le varietà già quotate finora sono di un buon livello qualitativo, ma nei prossimi giorni se ne attende un

deciso miglioramento di gusto e di maturazione. Frutto delicatissimo e sensibile ai processi di degradazione se esposto anche per poco al caldo e alla luce delle estati più calde, il fico commercializzato nel Car in cassette di legno monostrato, proviene dal Lazio (provincia di Latina e Sabina romana) e dalla Puglia. Questi ultimi (fioroni neri) sono quotati finora intorno a un prezzo prevalente di 0,95 euro al

chilo tra un minimo di 0,90 e un massimo di 1,20. Quanto ai fioroni laziali hanno oscillato da massimi di 1,60 euro al chilo e minimi di 1,30, con un prezzo prevalente (non si tratta di una media ma del dato rilevato più di frequente) di 1,30. Per la sua forte carica calorico-energetica il fico viene sconsigliato agli obesi e raccomandato a chi si deve sottoporre a forti e prolungati impegni fisici.

Errato pregiudizio che i mercati siano riserva d'antico maschilismo

# Professionali e competitive, solo le nuove regine del Car Le "grossiste" avanzano sempre più

NULLA di più sbagliato del pregiudizio per cui si immaginano i padiglioni commerciali del Centro Agroalimentare di Roma come l'"ultima riserva" di un antico maschilismo muscolare e volgare: professionali e competitive, al Car le grossiste avanzano sempre più.

In parecchie sono laureate e c'è pure chi per il commercio ha lasciato un altro posto di lavoro. In queste prime settimane dell'estate 2007 nei due padiglioni ortofruitticoli del Centro Agroalimentare di Roma sfavillano fino ad abbacinare lo sguardo i colori dei prodotti stagionali in larga parte di provenienze locali che avvicinano le gradazioni più accese del giallo a quelle del verde e quelle del rosso a quelle dell'arancio più vivo come nei quadri dei pazzi maghi pittori, come Van Gogh o Ligabue. Ma nella jungla policroma dei padiglioni ortofruitticoli del Car è il colore rosa che avanza con l'identità di genere che sta assumendo ogni giorno di più la Città dei commerci, da quando le Signore del Car (una dozzina tra titolari ufficiali delle imprese grossiste ed associate o con-

Nella foto in alto una rappresentanza delle "grossiste" del Car, il Centro Agroalimentare Roma di Guidonia



sorti di imprenditori grossisti) hanno cominciato a prendere in mano le redini di non poche delle 120 aziende commerciali all'ingrosso dei padiglioni orto-

I COMMENTI

### «Ma tra noi non si scherza sul minestrone...»

«TRA NOI NON si scherza sul minestrone - dà prova del suo sense of humour una delle signore da più tempo in questo settore - perché troppo importante».

E per dare la misura della effettiva parità imprenditoriale che esiste tra grossisti e grossiste, la recente esclusiva autunnale con la quale la signora Patrizia Erra è riuscita a commercializzare da sola nel Car zucche di Halloween confezionate è stata un successo che a nessun giovanotto del Car era venuta in mente. Oggi come oggi, c'è la terza generazione delle regine dell'ortofrutta che portano avanti il business di famiglia o del marito muovendo tutte insieme - sono calcoli ovviamente approssimativi, euro più euro meno - un complessivo giro d'affari di 50 milioni di euro l'anno. «Se non ci fossero introiti proporzionati - spiega Rossana Orlandi titolare della "Turchetti", massima esponente nei comparti delle patate e delle cipolle e molto ricercata da intrattenitori televisivi per la sua "verve" - faremmo tutte un altro mestiere con lo stesso successo perché siamo tutte decisamente molto brave». Non poche delle "Regine del Car" sono laureate, qualcuna ha addirittura abbandonato altri lavori, come Marina Sebastiani, ex maestra elementare,

che all'insegnamento ha preferito il commercio all'ingrosso. Valorizzano le produzioni dell'Italia meridionale e con quelle delle campagne laziali anche le specialità romanesche ma puntano anche sul commercio con l'estero per inseguire il gusto degli acquirenti e successi continui a livello di vendite e incassi. Sono loro a gestire i contatti con la Spagna e il Portogallo, la Grecia, il Nord Africa e tanti altri Paesi, dai quali curano le importazioni di frutta ed ortaggi, contese tra dettaglianti e ristoratori. Per l'impegno professionale e il successo delle loro imprese hanno cambiato già parecchie volte le loro abitudini di vita insieme agli orari d'apertura del Car: notte, giorno, notte, giorno e adesso ancora e di nuovo la notte. Concordi o contarie sono sempre riuscite ad adattarsi. «Prima, bisogna pensare alla funzionalità dell'impresa», afferma l'elegante e biondissima Anna Lanzarotta, di "Nuova Ortofrutticola Romana", dottoressa in Scienze Politiche ed esperta di carciofi. «Dormiamo in tutto cinque ore - dicono Patrizia e sua cognata Antonietta Erra, titolari rispettivamente della "Erra Luigi & C. Srl" e della "Ferrini Srl" - ma a seconda delle condizioni di lavoro fissate dobbiamo articolare la nostra giornata».

frutticoli. E se tra i box del settore ittico le signore titolari d'impresa sono ancora pochissime (se poi qualcuna invero ce n'è), in quelli ortofruitticoli di imprenditrici attive, preparate, intraprendenti, giustamente ambiziose, se ne vedono sempre di più. Le "Signore del Car" sono infatti una delle situazioni innovative e più interessanti della megastuttura di Guidonia, che pure continua a portarsi dietro immeritatamente la nomea di un ambiente maschilista, muscolare e volgare che viceversa calzava perfettamente ai vecchi mercati generali di via Ostiense a Roma. La valida Michela Azzarito - che già a via Ostiense conduceva la segreteria dei grossisti ortofruitticoli della Fedagro Confcommercio di Roma - e di questa categoria conosce perfettamente vita, morte e miracoli, conosce molto bene le miladies dell'ortofrutta e le stima tutte profondamente quanto e più dei loro consoci, colleghi, mariti, concorrenti del cosiddetto "sesso forte". Niente affatto prepotenti né arroganti o "maschiaccio", le "Quote rosa" del Car sono ancora minoranza rispetto ai grossisti di sesso maschile. Ma tutte ci hanno garantito che, in loro presenza, nessun grossista si è mai permesso neanche una volta irraguardosi riferimenti merceologici a fave, piselli, finocchi, patate, cavoli, carote, selleri o cetrioli.

FORSE non tutti sanno che pesce, frutta e verdura sono fonti di buon umore. In particolare il consumo di frutta e verdura garantisce nel periodo di maggiore calura estiva un duplice beneficio: intanto combatte la disidratazione visto l'elevato contenuto d'acqua. E soprattutto la serotonina aiuta a combattere gli stati depressivi che l'afa contribuisce ad aumentare.

Direttamente dal portale del Car ([www.agroalimroma.it](http://www.agroalimroma.it)) si legge che «La scienza ha dimostrato che l'alimentazione influenza il tono psicologico generale. Da sgombri, kiwi, melanzane, il miglior antidepressivo: la serotonina. Dalla depressione non si guarisce a tavola. I cibi che favoriscono la produzione della "serotonina" aiutano, però, a tenere su l'umore con determinate reazioni biochimiche. La "serotonina", infatti, è celebre anche tra i non addetti ai lavori come "la molecola della felicità". Studiata da neuro-

Il sito del Car rileva che il contenuto di serotonina influisce positivamente sull'umore

## Frutta e verdura contro la depressione

biologi e farmacologi dagli anni '60 in relazione alle cause organiche della depressione, questa sostanza prodotta dai neuroni fa parte della quotidianità popolare da quando sono diventate frequenti le prescrizioni mediche dei farmaci antidepressivi per aumentarne la disponibilità nel sistema nervoso di pazienti in condizioni di avvillimento e disinteresse alla vita. Di questi farmaci - detti inibitori selettivi del riassorbimento della serotonina" (SSRI la sigla) - il più noto e utilizzato è stato il "Prozac" detto anche "pillola della felicità". Ma per spiegare bene che cos'è la "serotonina" bisogna partire da più lontano, cioè dall'influenza della alimenta-

zione sul tono psicologico generale di una persona e su quello che definiamo "umore". Che l'emotività di una persona influenzi le sue scelte alimentari e viceversa è cosa nota su cui si è già scritto molto. Meno note sono le modalità (principi, meccanismi, reazioni, effetti) con le quali il cibo condiziona l'umore. Ci si avvicina infatti ad una pietanza o ad un prodotto alimentare, anche in base alle reazioni che provoca nel contesto di una "biochimica umorale". Anche senza volerlo siamo spinti a scegliere i cibi più efficaci come antidepressivi. Queste due evidenze scientifiche sono state già dimostrate e non osa più nessuno metterle in dubbio. Seppur non in

modo meccanico l'umore e il "tono psicofisico generale" può quindi cambiare, persino essere guidato da quello che una persona mangia in base a reazioni biochimiche indotte dal cibo. A riguardo è stato appurato che una minore disponibilità di "serotonina" nei neuroni può aver quali effetti momenti di rabbia o di depressione. Inoltre, da quando si è capito che l'attività dei neuroni che producono "serotonina" è legata strettamente al lavoro dei grandi muscoli ed innanzitutto a quello degli arti, si può dire che il moto (specie la corsa) sia uno stimolo alla produzione di "serotonina", che viceversa si riduce drasticamente se l'attività fisica cessa, è troppo prolungata e

si fa sfibrante. In ogni caso, la serotonina di cui disponiamo risiede nell'addome e più esattamente nell'intestino, dove il cibo ne stimola la produzione da parte delle cosiddette "cellule enterocromaffini", che rilasciano questa sostanza dopo l'assunzione di cibo. Come "neuro-mediante del benessere", la "serotonina" funziona come un messaggio chimico in grado di guidare la digestione e il transito intestinale, il flusso sanguigno, impressioni negative (nausea, ansia, dolore) o positive (pienezza, serenità e benessere) captate attraverso il recettore "sert" dai neuroni che governano i movimenti, o da quelli che governano le sensazioni. Per quanto sembri incredibile, in base alla duplice azione (a livelli cerebrali e intestinali) della "serotonina" gli studiosi distinguono una sede nervosa superiore guidata dal cervello e una sede nervosa bassa guidata dagli intestini».