

Il mercato sotto casa è sempre il più bello

Pubblicato: Martedì 21 Gennaio 2020



Si può cambiare il mondo per davvero a partire da ciò che mettiamo in tavola. Per questo **amo andare a fare il pieno di frutta e verdura al mercato**. Una possibilità che per chi vive in provincia di Varese trova numerose occasioni di essere esperita.

Se in città l'offerta è addirittura di tre volte a settimana (lunedì, giovedì, sabato), la provincia non è da meno con una presenza diffusa e capillarizzata un po' ovunque. **Dal mercato del mercoledì a Luino**, crocevia in ogni stagione di turisti svizzero tedeschi, a quello del **sabato a Ponte Tresa** che vede una fiumana di gente proveniente da Lugano a bordo del trenino inondare il paese, infine a quelli **più piccoli e tutti da scoprire come quello del martedì a Marchirolo, "il mio"**.

Adoro in realtà tutto il contesto: passare davanti alla signora delle mutande con indosso il paraorecchie che la fa sembrare una deejay, vedere le signore in età coi carrelli dalle trame scozzesi (ma se hai meno di settant'anni si possono acquistare?) accompagnate da cagnolini perennemente arrabbiati agghindati con assurdi cappotini (causa forse dell'ira funesta) e spero sempre di trovare dei sacchi di legumi dove infilare cinematograficamente le mani di nascosto, come Amelie Poulain. Speranza puntualmente disattesa.

Ma **perché comprare la frutta e la verdura al mercato?** Intanto diciamo che ci sono bancarelle e bancarelle e l'elezione di quella di fiducia è avvenuta dopo un'attenta analisi, mai come in questo caso, "di mercato". **Solo ortaggi di stagione sotto la filosofia imperante del "si mangia ciò che c'è"**, il che può voler dire – come in questo periodo – che oltre ad aranci e mandarini non si trovino molti altri frutti

(mele Annurca, nel caso specifico) . È una bancarella di siciliani, produzione propria di tutti gli agrumi e di molte verdure – la filiera corta che tanto ci piace – e una selezione rigorosissima del resto. Se non è buono, non lo tengono. Che vuol dire sacrificare un po' la varietà in favore della qualità.

Ma **siamo noi che siamo male abituati ad avere tutto**, in qualsiasi periodo dell'anno: fragole a dicembre, asparagi a luglio, zucca ad aprile. Se è vero che è importante una dieta variegata, è anche vero che questo non significa assumere 78 tipi di verdura diversa a settimana. La rotazione si può benissimo fare lungo tutto l'anno, seguendo la stagionalità. E il rispetto della stagionalità difficilmente lo trovate al supermercato, dove l'ampia offerta non permette di discernere cosa rispetta il calendario e cosa no.

Rallentare, dare valore alle persone, al cibo, pagare il giusto, ridurre gli imballaggi a qualche sacchetto di carta riutilizzabile, fidelizzare (trovare qualcuno che "ci conosce" e ci consiglia di conseguenza), fare provviste per la settimana in modo da ottimizzare anche il tempo e gli spostamenti in auto o addirittura per la stagione: quando è tempo di fagioli, piselli, aglio fresco, noci, se ne possono prendere addirittura a cassette e poi – non le noci ovviamente – congelarli di modo da averne per mesi senza dover comprare quelli confezionati.

Alla "mia" bancarella, alla vendita, c'è un ragazzo dai tratti balcanici che penso non rida dal '97, ma che lascia intravedere un cuore buono. Mi allunga sempre uno spicchio di un qualcosa per la bambina e me regala qualche limone. Fa parte ormai della routine della settimana che, con una bambina piccola, non può che essere un continuo racconto: "Oggi è il giorno delle provviste, andiamo al mercato a trovare il signore della verdura. Cosa ci farà assaggiare oggi?".

Non banane, certamente. Nemmeno lamponi o fave. D'altronde si sa **come dice il proverbio: "zùc e melùn, a la sua stagiùn!"**

INFORMAZIONI UTILI

- Trova il mercato più vicino a te **qui**
- I cinque mercati "Da turisti": **leggi qui**.

di Eleonora Martinelli