



Ideazione e Realizzazione: Editoriale Domino
Fonte informazioni scientifiche: INRAN

Amici dall'orto e dal frutteto che ci aiutano a mangiare bene e vivere meglio. Non li avete mai visti ammiccare dai banche del mercato o dagli scaffali del supermercato, pronti a mostrare tutte le loro qualità?

Allora provate a scoprirli: seguite Pomodoro, Fagiolo e Arancio, vedrete cosa sanno fare ortaggi, legumi e frutta, come sono importanti per la nostra alimentazione quotidiana, e qual è il modo migliore per sceglierli, acquistarli, consumarli.



I l Ministro delle Politiche Agricole e Forestali

A scuola, quando studiavo la geografia d'Italia, mi ricordo che le cose più difficili da ricordare non erano i capoluoghi di provincia o le regioni confinanti, piuttosto erano i prodotti della terra. Dove si produce cosa? Era questa la domanda che più temevo. Ma crescendo, appassionandomi ai tempi ambientali, diventando infine ministro, mi sono reso conto che conoscere la produzione agricola è un modo più diretto, più vero, anche più divertente, di conoscere le nostre regioni, l'ambiente, le abitudini culturali e alimentari. e gastronomiche.

Davvero si può ben dire che “La verdura fa cultura”! Perché le produzioni agricole sono cultura, sono le nostre radici, la storia dei nostri nonni e delle nostre nonne, che- non dimentichiamo - quasi tutti vivevano e lavoravano sulla terra.

Ma c'è di più: l'abitudine a consumare tutti i giorni verdura e frutta - che, so bene, non sempre sono tra gli alimenti preferiti da voi ragazzi - è anche abitudine a un'alimentazione più sana, ricca di vitamine, di fibre, di tutte quelle cose che fanno crescere tanto e bene. E che ci fanno apprezzare l'ambiente che ci circonda e riflettere sulla necessità di difenderlo dall'inquinamento, dagli interventi speculativi, o peggio ancora, dall'indifferenza.

Alfonso Pecoraro Scanio



Identikit – Gli ortaggi sono un gruppo vasto e derivano da parti diverse di molte piante, foglie, radici, frutti, fiori. Hanno però caratteristiche nutrizionali comuni: molta acqua (fino a oltre il 90%), poche proteine, pochi grassi, amido praticamente assente (con l'eccezione delle patate), buon contenuto di vitamine e minerali, nonché di fibra alimentare. Nel complesso sono molto digeribili e, grazie al loro volume, contribuiscono notevolmente al senso di sazietà. Tra i minerali va segnalata la presenza del ferro ma non si deve dimenticare che questo è di difficile assimilazione, perché legati ad altri composti che ne diminuiscono l'assorbimento da parte dell'intestino. Occorre ancora ricordare che negli ortaggi sottoposti a prolungata cottura in acqua si verificano notevoli perdite di vitamine (per distruzione termica) e di minerali (per "solubilizzazione").

Sotto la lente - L'importanza di un adeguato consumo di verdura, come di frutta, peraltro, è dimostrato scientificamente da anni, e ribadito di recente nelle raccomandazioni del Codice Europeo per la prevenzione dei tumori. Non va dimenticato inoltre che il tipo di fibra contenuto in alcuni ortaggi ha la particolarità di ridurre la concentrazione di colesterolo nel sangue. Anche gli ortaggi, come la frutta, sono "iscritti" a due diversi Gruppi nei quali sono suddivisi gli alimenti: appartengono al Gruppo 6 – ricchi di vitamina A - gli ortaggi colorati in giallo arancione o verde scuro: carote, bietta, cicoria, spinaci, cicorione, agretti, indivia, radicchio verde, lattuga, fiori di zucca, insalata da taglio. Fanno invece parte del Gruppo 7 - ricchi di vitamina C - gli ortaggi prevalentemente a gemma quali spinaci, broccoli, cavolfiori, peperoni.

Consiglio dall'orto – Per evitare che i sali minerali e le vitamine contenuti nelle verdure vadano perduti con la cottura il sistema radicale è il consumo da crudi. Non sempre è possibile, però...E allora posto che la cottura a vapore o al forno – ad esempio per i peperoni – è quella che riduce al minimo i danni, negli altri casi è bene seguire queste regole: tagliarle le verdure in pezzi di media grandezza; utilizzare tutte le foglie verdi; usare per la cottura poca acqua; mettere la verdura nella pentola quando l'acqua è bollente; scegliere una cottura “al dente”; utilizzare l'acqua di cottura per preparare salse e condimenti; servire le verdure in tempi brevi.

Sul mercato – Quando si fa la spesa, infine, bisogna ricordarsi di:

- 1) comprare ortaggi di stagione, perché sono superiori in qualità rispetto a quelli primaticci o tardivi;
- 2) scegliere i prodotti di media grandezza: quelli troppo grandi possono essere duri e fibrosi., quelli di grandezza inferiore al normale possono non essere maturi;
- 3) le foglie degli ortaggi freschi sono crespe, fragili, di un bel verde, le radici o il torsolo sodi, lisci, di color chiaro. Foglie e radici flaccide o legnose, più o meno ingiallite, indicano prodotti non freschi e che hanno perduto gran parte del loro valore nutritivo;
- 4) agli ortaggi fuori stagione preferire di regola gli stessi prodotti conservati.



ASPARAGO

Nome botanico – Asparagus Officinalis

Famiglia - Liliacee

Paese di origine – Egitto. I Faraoni ne diffusero la coltivazione in tutto il bacino del Mediterraneo. Il primo documento scritto sugli asparagi risale al 300 avanti Cristo. Oggi primo produttore mondiale è la Cina.

Caratteristiche – Si mangiano i germogli “turioni”, che a seconda delle varietà possono essere bianchi, verdi, viola.

Sotto la lente - I diversi colori dell'asparago corrispondono a diversi metodi di coltivazione: le qualità nutritive, comunque, non variano a seconda del colore.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELL'ASPARAGO (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	87%	Energia	29kcal
Acqua	91.4g	Sodio	--
Proteine	3.6g	Potassio	--
Grassi	0.2g	Ferro	1.2mg
Zuccheri	3.3g	Vitamina A	82µg
Fibra	2.1g	Vitamina C	18mg

Sul mercato – Da Marzo a Giugno

Regioni – Emilia-Romagna, Veneto, Piemonte, Toscana, Campania, Puglia, Lazio

Consigli dall'Orto – Cotto a vapore mantiene più sapore e qualità nutritive d'altra parte se lo cuociono così anche i cinesi che sono quelli che ne mangiano di più...



BIETA

Nome botanico - Beta Vulgaris

Famiglia – Chenopodiacee

Stato di origine – Area Mediterranea

Caratteristiche – Si mangiano le foglie

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA BIETA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	82%	Energia	17kcal
Acqua	89,3g	Sodio	10g
Proteine	1,3g	Potassio	196
Grassi	0.1g	Ferro	1mg
Zuccheri	2,8g	Vitamina A	263µg
Fibra	1,2g	Vitamina C	18mg

Sotto la lente - E' particolarmente ricca di vitamina A in tutte le sue varietà.

Sul mercato - Da Settembre a Aprile

Regioni – Lazio, Abruzzo, Puglia, Marche

Consigli dall'Orto – Di sapore particolarmente dolce per questo motivo, insieme alle carote, è uno degli ingredienti base dei brodi vegetali per lo svezzamento. Per i grandi, invece, è sicuramente una delle verdure che destano meno entusiasmo. Qualche proposta "alternativa"? Le coste bianche infarinate e fritte, oppure cotta al dente e condita con olio e parmigiano grattugiato.



BROCCOLO

Nome botanico - Brassica Oleracea Italica

Famiglia - Crucifere

Paese di origine - Italia. Oggi il più importante produttore è la California

Caratteristiche - Si mangia parte dello stelo e il fiore.

Sotto la lente - E' uno degli ortaggi più ricchi di vitamina C insieme a cavolfiore e spinaci, dopo il peperone.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL CAVOLO (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	51 %	Energia	27kcal
Acqua	92 g	Sodio	12 mg
Proteine	3 g	Potassio	320 mg
Lipidi	0.4 g	Ferro	0.8 mg
Zuccheri	3,1 g	Vitamina A	2µg
Fibra	2.4 g	Vitamina C	54mg

Sul mercato - Da Ottobre a Maggio

Regioni - Campania, Puglia, Calabria, Sicilia, Sardegna

Consigli dall'Orto - Cotto a vapore, così conserva anche la vitamina C, può essere un ottimo contorno alternativo mescolato con le olive.



CARCIOFO

Nome botanico – Cynara Scolymus

Paese di origine – Già conosciuto all'epoca dei Romani, divenne di moda nel 1400 grazie ai Medici che ne importarono la coltivazione in Toscana. Oggi i maggiori produttori sono Italia, Spagna, Francia, Grecia, Marocco.

Famiglia - Composite

Caratteristiche – Si mangiano i fiori.

Sotto la lente - Particolarmente ricco di potassio e di fibra alimentare.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL CARCIOFO (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	34 %	Energia	22 kcal
Acqua	91,3 g	Sodio	133 mg
Proteine	2.7 g	Potassio	376 mg
Lipidi	0.2 g	Ferro	1.0 mg
Zuccheri	1,9 g	Vitamina A	12µg
Fibra	5.5 g	Vitamina C	12 mg

Sul mercato - Da Novembre a Giugno

Regioni a maggior produzione - Puglia, Sicilia, Sardegna, Lazio , Toscana

Consigli dall'Orto - Li avete mai provati crudi quando sono molto giovani e teneri, tagliati a fettine e conditi con olio, limone e qualche scaglietta di parmigiano? Sono veramente buoni.



CAROTA

Nome botanico - Daucus Carota

Paese di origine – Afganistan. Si è diffusa presto in tutto il bacino del Mediterraneo. Utilizzata dai Greci e dai Romani soprattutto a scopo medicinale, è arrivata in cucina intorno al 1800. Oggi i maggiori produttori sono Europa e Asia

Famiglia - Umbrellifere

Caratteristiche - Si mangia la radice a fittone.

Sotto la lente - E' l'ortaggio che contiene più vitamina A in assoluto.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	95%	Energia	35kcal
Acqua	91,6%	Sodio	95mg
Proteine	1.1g	Potassio	220mg
Lipidi	0,2g	Ferro	0.7mg
Zuccheri	7.6g	Vitamina A	1148µg
Fibra	3,1g	Vitamina C	4mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Gennaio a Dicembre

Regioni - Sicilia, Abruzzo, Lazio

Consigli dall'Orto - Avete mai provato il succo di carota? E' davvero dissetante e con un po' di succo di limone fa fare il pieno di vitamine protettive.



CAVOLFIORE

Nome botanico - Brassica Oleracea

Paese di origine - Area Mediterranea. Era un ortaggio sacro per i Greci, mentre i Romani lo mangiavano crudo prima dei banchetti. Oggi i maggiori produttori sono India, Cina, Francia, Italia.

Famiglia - Crucifere

Caratteristiche - Si mangia il fiore

Sotto la lente - Particolarmente ricco di potassio e fosforo, nonché di vitamina C

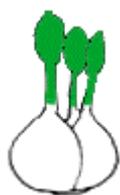
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL CAVOLFIORE (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	66 %	Energia	25 kcal
Acqua	90,5 g	Sodio	8 mg
Proteine	3.2 g	Potassio	350 mg
Lipidi	0.2 g	Ferro	0.8 mg
Glucidi	2.7 g	Vitamina A	50µg
Fibra	2.4 g	Vitamina C	59 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Settembre a Maggio

Regioni - Campania, Sicilia, Lazio, Abruzzo, Puglia

Consigli dall'Orto – Condito con olio e limone. è certamente il modo migliore per gustarlo, ma una valida alternativa e un vero e proprio secondo è il cavolfiore al gratin, con besciamella e parmigiano.



FINOCCHIO

Nome botanico - Foeniculum Vulgare

Famiglia - Umbrellifere.

Paese di origine - Bacino del Mediterraneo. Già conosciuto all'epoca dei Romani nella forma selvatica. Le prime notizie sui finocchi coltivati risalgono al 1500. Oggi il principale produttore è l'Italia

Caratteristiche - La parte commestibile è la base delle foglie, il "grumulo"

Sotto la lente - E' l'ortaggio con meno calorie: va mangiato soprattutto crudo, però, per apprezzarne tutte le qualità.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL FINOCCHIO (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	59 %	Energia	9 kcal
Acqua	93.2 g	Sodio	4 mg
Proteine	1.2 g	Potassio	394 mg
Lipidi	0 g	Ferro	0.4 mg
Zuccheri	1 g	Vitamina A	2µg
Fibra	2.2 g	Vitamina C	12 mg

Sul mercato - Tutto l'anno

Regioni - Puglia, Campania, Lazio, Sicilia, Marche, Abruzzo, Calabria, Emilia-Romagna

Consigli dall'Orto - Crudo ha ottime proprietà digestive, per cui andrebbe mangiato "liscio" a fine pasto. Ma come resistere ad un bel pinzimonio, con sedano e ravanelli, condito con olio e pepe?



LATTUGA

Nome botanico - Lactuca scarola L.

Famiglia - Composite

Paese di origine - Siberia. Alcune varietà di insalate erano già coltivate e consumate dai Romani, mentre dal Rinascimento in poi la produzioni fece un grosso balzo in avanti sia come numero di varietà che come quantità.

Caratteristiche – Si mangiano le foglie.

Sotto la lente – Spesso considerata solo “un di più”, un contorno trascurabile, la lattuga fa invece una buona concorrenza alla carota quanto a contenuto di Vitamina A.

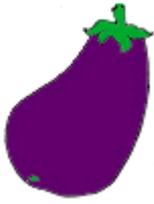
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA LATTUGA (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	80 %	Energia	19 kcal
Acqua	94.3 g	Sodio	9 mg
Proteine	1.8 g	Potassio	240 mg
Lipidi	0.4 g	Ferro	0.8 mg
Zuccheri	2.2 g	Vitamina A	229µg
Fibra	1.5 g	Vitamina C	6 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Tutto l'anno

Regioni a maggior produzione - Puglia, Campania, Sicilia, Lazio, Abruzzo

Consigli dall'Orto - Ottima anche d'inverno: sul mercato sono presenti diverse qualità di lattuga che variano per forma, colore e disposizione delle foglie. Rivalutiamole: sono tutte ottime per fare il pieno di vitamina A.



MELANZANA

Nome botanico – Solanum Meongena

Famiglia – Solanacee

Paese di origine – Cina. Presente anche in India, nel Medioevo è arrivata nell'area del Mediterraneo. In Italia è stata portata dai Carmelitani nel 1500. **Caratteristiche** – Si mangia il frutto che a seconda della varietà può essere tondo, oblungo o ovale.

Sotto la lente – La fibra contenuta nella melanzana ha la capacità di ridurre il valore di colesterolo nel sangue.

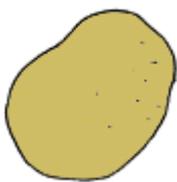
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA MELANZANA (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	92 %	Energia	15 kcal
Acqua	92.7 g	Sodio	26 mg
Proteine	1.1 g	Potassio	184 mg
Lipidi	0.1 g	Ferro	0.3 mg
Zuccheri	2.6 g	Vitamina A	--
Fibra	2.6 g	Vitamina C	11 mg

Sul mercato - Tutto l'anno

Regioni a maggior produzione - Sicilia, Campania, Puglia, Calabria, Lazio

Consigli dall'Orto - Da sola la melanzana ha davvero poche calorie: attenti a non esagerare con i condimenti e soprattutto non considerate la parmigiana - con pomodoro, mozzarella e parmigiano - come un primo o un contorno: è un piatto unico, come la pasta al forno.



PATATA

Nome botanico – Solanum Tuberosum

Famiglia – Solanacee

Paese di origine – Perù. All'epoca degli Atzechi veniva coltivata anche in Messico, Bolivia ed Ecuador. Portata dai conquistadores spagnoli è arrivata in Europa nella seconda metà del '500, in Italia è arrivata nel '600. Oggi i principali produttori sono Russia, Polonia, Cina, Germania, Stati Uniti, India, Olanda .

Caratteristiche – Si mangia il tubero

Sotto la lente - Ha il maggior valore calorico tra gli ortaggi grazie alla presenza di amido. Per questo può in parte sostituire il pane ed è particolarmente indicata nelle diete in quanto a parità di peso con altri carboidrati ha meno calorie. Se le patatine fritte ingrassano non è colpa loro ma solo dell'olio aggiunto per friggere...

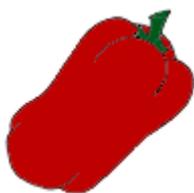
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA PATATA (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	83 %	Energia	85 kcal
Acqua	78.5 g	Sodio	7 mg
Proteine	2.1 g	Potassio	570 mg
Lipidi	1 g	Ferro	0.6 mg
Zuccheri	18 g	Vitamina A	3µg
Fibra	1.6 g	Vitamina C	15 mg

Sul mercato - Da Gennaio a Dicembre

Regioni a maggior produzione - Campania, Emilia-Romagna, Abruzzo

Consigli dall'Orto – Le varietà a buccia gialla sono ottime al forno e in padella, quelle a buccia rossa l'ideale per le patatine fritte perché hanno una polpa particolarmente soda che al momento della cottura forma una crosticina croccante che impedisce un eccessivo assorbimento di olio.



PEPERONE

Nome botanico – Capsicum Annuum

Famiglia – Solanacee

Paese di origine – Brasile. E' arrivato in Europa nel 1500, e in Italia è segnalato dal 1550.

Caratteristiche – Si mangia il frutto

Sotto la lente – E' l'ortaggio più ricco di vitamina C : pensate tre volte più di un'arancia! E pi, attenzione, il contenuto di vitamina non cambia a seconda del colore del peperone, giallo, rosso o verde è sempre uguale. Allora perché non provare una bella insalata tricolore di peperoni crudi?

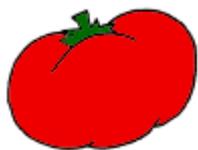
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL PEPERONE (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	82 %	Energia	22 kcal
Acqua	92.3 g	Sodio	2 mg
Proteine	0.9 g	Potassio	210 mg
Lipidi	0.3 g	Ferro	0.7 mg
Zuccheri	4.2 g	Vitamina A	139µg
Fibra	1.9 g	Vitamina C	151 mg

Sul mercato - Tutto l'anno

Regioni a maggior produzione - Sicilia, Puglia, Campania, Calabria, Lazio, Basilicata ***PEPERONE DI SENISE** - IGT*

Consigli dall'Orto – Crudo è sempre meglio, oppure va cotto al forno per evitare la perdita di vitamine e di sapore. E poi, lo sapete "imbottito", a seconda del ripieno, può diventare un ottimo piatto unico.



POMODORO

Nome botanico - Lycopersicum Esculentum

Famiglia – Solanacee

Paese di Origine – Messico. E' stato portato in Europa dagli spagnoli nel 1550 con il nome di "tumatl" secondo la pronuncia atzeca. Per molto tempo fu utilizzato solo come pianta ornamentale. Oggi i principali produttori sono Stati Uniti, Russia e Italia.

Caratteristiche – Si mangia il frutto

Sotto la lente - Particolarmente ricco di vitamina A quando è completamente maturo, è secondo solo alla carota, ovviamente se consumato crudo.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL POMODORO (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	100%	Energia	19 kcal
Acqua	94 g	Sodio	6 mg
Proteine	1 g	Potassio	297 mg
Lipidi	0.2 g	Ferro	0.3 mg
Zuccheri	3,5 g	Vitamina A	610µg
Fibra	2 g	Vitamina C	25 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Gennaio A Dicembre

Regioni a maggior produzione - Campania ***POMODORO DI SAN MARZANO** - DOP*, Puglia, Emilia-Romagna, Sicilia, Lazio, Veneto

Consigli dall'Orto - Per avere più vitamine, avete mai provato il succo dei pomodori maturi, con un po' di pepe e limone? Oltretutto sta alla pari con i succhi di frutta quanto a potere dissetante.



RADICCHIO ROSSO

Nome botanico – Cichorium Intybus L.

Famiglia – Asteracee

Paese di origine – Sconosciuto. Compare in Italia nel 1500 in provincia di Treviso .

Caratteristiche - Si mangiano le foglie.

Sotto la lente – E' tornato di moda relativamente da poco tempo, ma per decenni è stato uno degli ingredienti principali della “cucina povera”, dato che si presta benissimo ad essere mangiato cotto e fare da ingrediente per le minestre.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL RADICCHIO ROSSO (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	72 %	Energia	13 kcal
Acqua	94 g	Sodio	10 mg
Proteine	1,4 g	Potassio	240 mg
Lipidi	0.1 g	Ferro	0.3 mg
Zuccheri	1,6 g	Vitamina A	-
Fibra	3 g	Vitamina C	10 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Gennaio a Dicembre

Regioni a maggior produzione - Veneto ***RADICCHIO ROSSO DI TREVISO IGP*** e ***RADICCHIO VARIEGATO DI CASTELFRANCO -IGP***

Consigli dall'Orto - Crudo è meglio per non perdere le vitamine. Ma provate anche una grigliata mista, aggiungendo al radicchio pomodori, zucchine, melanzane (attenti ai tempi di cottura, però...)



SPINACIO

Nome botanico - Spinacia oleracia L.

Famiglia – Chenopodiacee

Provenienza - Asia. La pianta fu introdotta in Europa attorno all'anno 1000. Solo nell'800 però è diventata una pianta di largo consumo.

Caratteristiche - Si mangiano le foglie

Sotto la lente – Spinaci capaci di trasformare tutti in Braccio di Ferro? Vero fino ad un certo punto dato che con la cottura si perdono oltre il 50% delle qualità, mentre il ferro non è facilmente assimilabile.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLO SPINACIO (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	83 %	Energia	31 kcal
Acqua	90.1 g	Sodio	100 mg
Proteine	3.4 g	Potassio	530 mg
Lipidi	0.7 g	Ferro	2.9 mg
Zuccheri	3 g	Vitamina A	485µg
Fibra	1.9 g	Vitamina C	54 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Novembre a Marzo

Regioni - Lazio, Toscana

Consigli dall'Orto - Spinaci crudi in insalata, con un po' di scaglette di parmigiano, olio e limone. Mai provati? Una squisitezza con un ottimo apporto di vitamine: per quantità di A lo spinacio è al terzo posto dopo carota e pomodoro, e ha tanta vitamina C quanta le arance.



ZUCCHINA

Nome botanico - Cucurbita pepo L.

Famiglia – Chenopodiacee

Provenienza - Himalaya e Messico. La pianta ha cominciato a diffondersi in Europa nel 1500., e ora è coltivata in tutti i continenti. Esistono diverse varietà di zucchine.

Caratteristiche - Si mangiano i frutti della pianta.

Sotto la lente – E' particolarmente povera di calorie, seconda solo al finocchio. Attenzione, allora, a non esagerare con i condimenti.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLO ZUCCHINO (100 gr. di prodotto)

Parte edibile	88 %	Energia	11 kcal
Acqua	93.6 g	Sodio	--
Proteine	1.3 g	Potassio	--
Lipidi	0.1 g	Ferro	0.5 mg
Zuccheri	1.4 g	Vitamina A	6µg
Fibra	1.3 g	Vitamina C	11 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Gennaio a Dicembre

Regioni – Sicilia, Lazio, Puglia, Veneto, Campania, Calabria.

Consigli dall'Orto - Avete mai provato le zucchine al posto delle melanzane per la parmigiana? O marinate? E poi – da non crederci- tagliate per lungo e molto sottili le zucchine giovani sono buone anche crude.....



Identikit - I legumi sono, tra gli alimenti vegetali, i più ricchi di proteine e con le proteine di migliore qualità. Proprio per questo costituiscono da soli uno dei sette gruppi nei quali sono suddivisi gli alimenti secondo le loro caratteristiche nutrizionali. Per un'alimentazione sana e completa occorre consumare almeno una volta al giorno un componente di ognuno dei gruppi: anche i legumi, quindi, non dovrebbero mancare nella dieta quotidiana, sia freschi che secchi, in tutte le età. Ovviamente i legumi freschi, rispetto a quelli secchi, hanno un contenuto di acqua molto superiore (dal 60 al 90% contro il 10-13%), e quindi, a parità di peso, un contenuto di proteine e carboidrati inferiore, ed anche meno calorie.

Sotto la lente - Le proteine contenute nei legumi portano all'organismo alcuni aminoacidi essenziali (come lisina, treonina, valina e triptofano) in quantità, superiore a quella presente nelle proteine dei cereali. Queste ultime, d'altra parte, contengono buone dosi di aminoacidi solforati, che sono invece scarsi nei legumi. Per questo l'associazione di cereali o loro derivati (pane, pasta, riso, ecc.) con i legumi costituisce una miscela proteica il cui valore biologico è paragonabile a quello delle proteine animali. Motivo per cui pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli, riso e lenticchie sono di fatto un "piatto unico" e non un semplice "primo": accompagnati da verdura e frutta, insomma, costituiscono un pasto completo. In più la fibra che contengono i legumi è capace di ridurre il livello del colesterolo nel sangue. Un motivo in più per farne un piatto preferito dagli adulti.

Consigli dall'Orto - Legumi per tutti e per tutte le età dunque, tendendo presente però che vanno cotti a lungo per essere digeribili e facilmente assimilabili, e per chi ha qualche problema, e per i bimbi piccolissimi, la soluzione migliore è quella dei passati (tutti squisiti conditi con un filo d'olio e basta). In ogni caso prima della cottura occorre lasciare i legumi (tranne le lenticchie) in ammollo nell'acqua per 6-8 ore, oppure portarli all'ebollizione in acqua per 2 minuti, e poi lasciarli al coperto per un'ora, lontani dal fuoco. Durante la cottura il coperchio della pentola va lasciato leggermente sollevato e non si deve

aggiungere il sale prima che i legumi siano quasi cotti perché altrimenti cuciono male: tenerli dentro ma con la “buccia” dura.

Mercato e Dispensa - I legumi secchi si trovano sul mercato tutto l'anno e in genere sono venduti in confezioni già pronte. Se però si comprano “sfusi” – e in questo caso è bene un rapido consumo visto che non ci sono date di scadenza – bisogna controllare che non ci siano sostanze estranee e che i semi non siano stati danneggiati o attaccati da insetti.

Infine attenzione alle fave: esiste infatti un fenomeno particolare di intolleranza ai legumi, detto «favismo», una malattia ereditaria provocata dalla mancanza di un enzima specifico che provoca nei soggetti affetti da questa malattia delle crisi emolitiche (rottura dei globuli rossi del sangue). Il favismo è diffuso in particolari aree geografiche, e, nel nostro paese, soprattutto in Sardegna.



CECI

Nome botanico – Cicer arietinum

Famiglia - Papilionacee

Stato di origine – Medio Oriente e India. I ceci sono stati uno dei primi alimenti consumati dall'uomo. Il nome botanico deriva dal latino "aries" (ariete), perché la forma del seme ricorda un po' la testa di questo animale .

Sotto la lente – Hanno un po' meno proteine rispetto a lenticchie e fagioli secchi, ma sono leggermente più ricchi in grassi, dunque sono più teneri.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEI CECI SECCHI (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	100 %	Energia	316 kcal
Acqua	10.3 g	Sodio	6 mg
Proteine	20,9 g	Potassio	881 mg
Lipidi	6,3 g	Ferro	3 mg
Carboidrati	46,9 g	Vitamina A	10µg
Fibra	13.6 g	Vitamina C	--

Sul mercato - Da Gennaio a Dicembre

Regioni - Sicilia, Basilicata, Puglia, Calabria

Consigli dall'Orto – Oltre che per preparare minestre i ceci vengono utilizzati sotto forma di farina per fare polente, gnocchi, crespelle focacce fritte. Una preparazione particolarmente diffusa nell'Italia meridionale è poi quella dei ceci arrostiti (calie).



FAGIOLI

Nome botanico - Phaseolus vulgaris

Famiglia – Papilionacee

Stato di origine – Messico. E' stato portato in Europa da Cristoforo Colombo e inizialmente fu considerata una pianta "preziosa" tanto da essere scambiata come dono. Oggi i principali produttori sono India, Cina, Brasile, Messico e Romania.

Sotto la lente – Si trovano oltre 300 varietà di fagioli: i più pregiati sono i Bianchi di Spagna, i più grandi; sempre bianchi sono i Cannellini, di a forma quasi cilindrica ed i Fagioli dall'Occhio, così chiamati per la macchia nera presente nel punto d'attacco del seme al baccello. Sono rossicci, invece i Borlotti.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL FAGIOLO FRESCO (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	52 %	Energia	133 kcal
Acqua	60.8 g	Sodio	2 mg
Proteine	10,2 g	Potassio	650 mg
Lipidi	0.6 g	Ferro	3 mg
Carboidrati	22,7 g	Vitamina A	18µg
Fibra	4,8 g	Vitamina C	10 mg

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL FAGIOLO SECCO (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	100 %	Energia	303 kcal
Acqua	10,5 g	Sodio	4 mg
Proteine	23,6 g	Potassio	1445 mg
Lipidi	2 g	Ferro	8 mg
Carboidrati	50,8 g	Vitamina A	3µg
Fibra	17,5 g	Vitamina C	3g

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - FRESCO da Luglio a Settembre - SECCO da Gennaio A Dicembre

Regioni – Campania, Emilia, Piemonte, Marche, Veneto *FAGIOLO DI LAMON DELL'ALTA VALLATA BELLUNESE IGP*, Basilicata *FAGIOLO DI SARCONI IGP*

Consigli dall'Orto – I fagioli freschi vanno sgranati al momento dell'utilizzo, per evitare che, a contatto con l'aria, la buccia dei semi si indurisca, impedendo una cottura uniforme. E ricordatevi: una buona pasta e fagioli è un piatto unico, non un "primo"....



FAGIOLINI

Nome botanico - Phaseolus vulgaris L

Famiglia - Papilionacee

Stato di origine – Messico. E' stato portato in Europa da Cristoforo Colombo. Si tratta del baccello giovane della pianta del fagiolo, che ha la particolarità di poter essere mangiato con la buccia.

Sotto la lente – Ricchi di sali minerali, vanno cotti il meno possibile. Sono anche particolarmente poveri di calorie.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL FAGIOLINO (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	95 %	Energia	18 kcal
Acqua	90.5 g	Sodio	2 mg
Proteine	2.1 g	Potassio	280 mg
Lipidi	0.1 g	Ferro	0.9 mg
Carboidrati	2.4 g	Vitamina A	41µg
Fibra	2.9 g	Vitamina C	6g

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Marzo a Settembre

Regioni - Campania, Emilia, Piemonte, Marche, Veneto

Consigli dall'Orto – Se proprio non volete cuocerli a vapore, che è sempre il modo migliore, ricordatevi di immergere i fagiolini lessi per qualche secondo in acqua fredda, per mantenerli verdi e compatti.



FAVE

Nome botanico – Vicia faba

Famiglia - Papilionacee

Stato di origine – Area del Mediterraneo

Sotto la lente – Hanno avuto un periodo di gloria, ma da qualche decennio sono decisamente in ribasso in cucina. Si mangiano soprattutto fresche. Secche sono il legume con più calorie.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLE FAVE FRESCHE (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	26 %	Energia	41 kcal
Acqua	83,9 g	Sodio	17 mg
Proteine	5,2 g	Potassio	200 mg
Lipidi	0,4 g	Ferro	1,7 mg
Carboidrati	4,4 g	Vitamina A	11µg
Fibra	5 g	Vitamina C	33 mg

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLE FAVE SECCHIE (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	100 %	Energia	341 kcal
Acqua	11,3 g	Sodio	--
Proteine	27,2 g	Potassio	--
Lipidi	3 g	Ferro	5 mg
Carboidrati	54,8 g	Vitamina A	10 µg
Fibra	7 g	Vitamina C	4 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - FRESCO Maggio e Giugno - SECCO da Gennaio a Dicembre

Regioni – Sicilia Puglia Calabria Campania

Consigli dall'Orto – Fresche oltre che come accompagnamento del formaggio – possibilmente di pecora – possono essere saltate in padella con la pancetta.



LENTICCHIE

Nome botanico – Lens esculenta

Famiglia – Papilionacee

Stato di origine - Il loro nome botanico (Lens esculenta) deriva dalla forma a lente del seme. Le lenticchie sono state tra i primi legumi coltivati e consumati dall'uomo, e le loro tracce sono state rinvenute in scavi in Turchia risalenti al 5500 a.C. Erano tenute in gran conto anche dagli antichi Egizi, infatti sono state trovate tombe del 2500 a.C. inoltre le lenticchie sono il primo legume ad essere menzionato nella Bibbia. Esaù, figlio di Isacco, perse la primogenitura per un piatto di lenticchie.

Sotto la lente - Sono i legumi più ricchi di carboidrati.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLE LENTICCHIE SECCHIE (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	100%	Energia	291 kcal
Acqua	11,2g	Sodio	8 mg
Proteine	22,7 g	Potassio	980 mg
Lipidi	1 g	Ferro	8 mg
Carboidrati	51,1 g	Vitamina A	10 µg
Fibra	13,8 g	Vitamina C	--

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Gennaio a Dicembre

Regioni a maggior produzione - Umbria ***LENTICCHIA DI CASTELLUCCIO DI NORCIA IGP***, Sicilia, Marche, Abruzzo

Consigli dall'Orto – Non storcete la bocca: le lenticchie oltre che per accompagnare zampone e cotechino sono buonissime da sole, anche passate, con un filo d'olio.



PISELLI

Nome botanico – Pisum sativum

Famiglia - Papilionacee

Stato di origine – Regioni asiatiche, Caucaso e Persia. Conosciuto fin dall'epoca dei romani, alcune piante sono state ritrovate durante gli scavi di Pompei. Oggi i principali produttori sono Stati Uniti, Francia, Inghilterra, Italia ed Ungheria.

Caratteristiche – Si mangiano i semi sgranati, ma in alcuni casi è utilizzabile anche il baccello.

Sotto la lente – Le piante di pisello hanno fornito la “materia prima” all'abate austriaco Gregor Mendel, botanico dilettante, che nel 1866 le utilizzò per gli esperimenti sulla trasmissione dei caratteri ereditari, che verranno chiamati geni.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL PISELLO FRESCO (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	31 %	Energia	52 kcal
Acqua	79.4 g	Sodio	1 mg
Proteine	5,5 g	Potassio	193 mg
Lipidi	0.2 g	Ferro	1.7 mg
Carboidrati	6,5 g	Vitamina A	61µg
Fibra	6,3 g	Vitamina C	32 mg

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL PISELLO SECCO (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	100 %	Energia	286 kcal
Acqua	13 g	Sodio	38 mg
Proteine	21,7	Potassio	990 mg
Lipidi	2 g	Ferro	4,5 mg
Carboidrati	12.4 g	Vitamina A	10µg
Fibra	48.2 g	Vitamina C	4 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - FRESCO Maggio e Giugno - SECCO da Gennaio a Dicembre

Regioni – Emilia-Romagna, Toscana, Veneto, Lombardia

Consigli dall'Orto – Non buttate le bucce, specialmente quelle dei baccelli più giovani: se guardate qualche libro di cucina scoprirete che si possono usare per preparare zuppe, creme e minestroni.



Identikit - Indispensabile per l'apporto di vitamine e zuccheri di facile assimilazione, la frutta non dovrebbe mai mancare sulla tavola, a partire dalla prima colazione. Esistono però differenze nel suo valore nutritivo e nella possibilità di conservazione in relazione al tipo di buccia (la frutta a buccia spessa è meno fragile di quella a buccia sottile) e al colore (la frutta molto colorata è più ricca di vitamina A e di vitamina C). In tutti i casi è solo alla piena maturità che la frutta raggiunge il massimo delle sue qualità nutritive. Tra i principi nutritivi fondamentali che l'organismo umano deve ricavare dai cibi - proteine, grassi e carboidrati, ossia i cosiddetti principi nutritivi energetici - questi sono per lo più scarsi nella frutta, ricca invece dei cosiddetti principi nutritivi non energetici - minerali, vitamine e acqua - oltre che di fibra. Per questo la frutta si definisce come alimento a scarsa densità energetica (ossia con basso potere calorico per porzione) e ad elevato volume, e quindi anche ad elevato potere saziante. Caratteristica che la rende un ottimo aiuto per chi vuole controllare il proprio peso, perché è possibile un maggiore consumo senza che il livello calorico della dieta si elevi sensibilmente.

Sotto la lente - Vitamine e minerali innanzitutto, dunque, nella frutta, ma in quantità diverse a seconda del tipo. Per questo i vari tipi di frutta si distribuiscono tra due dei sette gruppi nei quali sono suddivisi gli alimenti. . Così appartengono al gruppo 6 - frutta e ortaggi ricchi di vitamina A - albicocche, cachi e melone . Sono invece "iscritti" al Gruppo 7 - ricchi di vitamina C - arance, limoni, mandarini, clementine, pompelmi, fragole, lamponi, ananas, uva, fichi. Riassumendo, il valore nutritivo complessivo della frutta è di particolare rilievo soprattutto per la vitamina A e per la vitamina C , e per il potassio, il calcio, il magnesio e il ferro, oltre che per l'apporto in fibra alimentare, in acqua, e, per la frutta polposa, in zuccheri semplici. Inoltre la frutta con il suo contenuto in acidi organici (acido citrico, acido malico, acido tartarico, acido benzoico, ecc.) svolge una importante azione nel mantenere l'equilibrio dell'organismo, combattendo l'azione acidificante legata al consumo di alimenti di origine animale.

Consigli dal frutteto - Le preziose sostanze nutritive contenute nelle frutta possono essere assunte non soltanto consumando i frutti interi sia allo stato fresco che conservato, ma anche con i loro succhi, che rappresentano una forma di conservazione che permette di avere a disposizione l'apporto nutritivo di ogni tipo di frutta per tutto l'arco dei 12 mesi. Per succhi di frutta si devono intendere quelli che vengono ricavati dai frutti con procedimento meccanico, e che hanno colore, aroma e gusto caratteristici dei frutti di provenienza.. Un succo di frutta ben ottenuto e ben conservato riflette sostanzialmente le proprietà della frutta di origine, fino a riprodurne da vicino il valore nutritivo complessivo.

Sul mercato – Quando si fa la spesa, infine, è da tenere presente che la frutta di stagione non solo è meno costosa, ma è anche di qualità superiore, dal punto di vista nutrizionale, rispetto alle primizie e ai frutti “tardivi”: Inoltre conviene sempre scegliere i frutti di media grandezza sono i migliori da tutti i punti di vista: quelli troppo grandi possono essere duri e fibrosi, quelli di grandezza inferiore al normale possono essere immaturi.



ALBICOCCA

Nome botanico della pianta – Prunus armeniaca

Stato di origine – Armenia. L'albicocco era conosciuto e coltivato in Cina fin dal 3.000 a.C. In Italia è stato portato dai romani dopo la conquista dell'Armenia, nel primo secolo d.C. Diffusa in tutta l'area del Mediterraneo è stata esportata negli Usa solo dopo il 1700. Oggi i principali paesi produttori sono Turchia, Russia, Spagna, Italia, Stati Uniti, Francia e Grecia.

Sotto la lente - E' il frutto più ricco di vitamina A

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELL'ALBICOCCA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	94 %	Energia	28 kcal
Acqua	83.6 g	Sodio	1 mg
Proteine	0.4 g	Potassio	320 mg
Lipidi	0.1 g	Ferro	320mg
Zuccheri	6.8 g	Vitamina A	360 µg
Fibra	1,5g	Vitamina C	13 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Giugno e Luglio.

Regioni a maggior produzione - Campania, Emilia-Romagna, Basilicata, Sicilia.

Consigli dal Frutteto - Consumata matura è di facile digestione e per questo è adatta anche alla dieta dei bambini piccoli.



ANGURIA

Nome botanico della pianta - Cucurbita citrullus

Famiglia – Cucurbitacee

Stato di origine - Africa. Era già conosciuta e coltivata dagli egizi e si diffuse in Italia a partire dal primo secolo d.C. Oggi i maggiori produttori sono Russia, Turchia, Brasile e Stati Uniti.

Caratteristiche - Consumata come frutta in realtà l'Anguria, come il melone, è a tutti gli effetti un ortaggio, e appartiene alla stessa famiglia dei cetrioli e delle zucchine, pensate un po'.....

Sotto la lente - E' un frutto particolarmente dissetante grazie alla combinazione perfetta tra acqua, zuccheri e sali minerali.

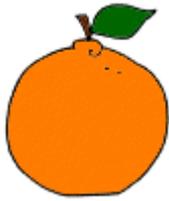
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELL'ANGURIA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	52 %	Energia	16 kcal
Acqua	95.3 g	Sodio	3 mg
Proteine	0.4 g	Potassio	280 mg
Lipidi	0 g	Ferro	0.2 mg
Zuccheri	3.7 g	Vitamina A	37µg
Fibra	0.2 g	Vitamina C	8 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Maggio a Settembre

Regioni a maggior produzione - Emilia-Romagna, Lazio

Consigli dal Frutteto - Indicata nelle diete perché sazia in fretta ma contiene poche calorie.



ARANCIA

Nome botanico della pianta - Citrus sinensis

Stato di origine - Sud Est asiatico. Albero conosciuto fin dall'antichità nel Mediterraneo, è stato portato in America da Cristoforo Colombo. Oggi i maggiori produttori sono Brasile, Stati Uniti, Messico, Spagna ed Italia.

Sotto la lente - E' un frutto particolarmente ricco di vitamina C, ma non il più ricco in assoluto. Inoltre il contenuto di vitamina C, diversamente da quanto si crede, non varia a seconda del colore della polpa.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELL'ARANCIA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	80 %	Energia	34 kcal
Acqua	87.2 g	Sodio	3 mg
Proteine	0.7 g	Potassio	200 mg
Lipidi	0.2 g	Ferro	0.2 mg
Zuccheri	7.8 g	Vitamina A	71 µg
Fibra	1.6 g	Vitamina C	50 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Novembre a Maggio

Regioni – Sicilia, Calabria, Basilicata, Sardegna, Campania ***Arancia Rossa di Sicilia IGP***

Consigli dal Frutteto – L'arancia non è un frutto solo invernale: ne esistono infatti diverse varietà - a polpa rossa come Moro, Tarocco e Sanguinello, a polpa bionda, come Navel, Valencia e Ovale - che maturano in periodi diversi. La presenza più lunga sul mercato è quella delle Navel, Da Novembre a Maggio, le arance Moro, invece, si trovano solo Da Dicembre a Febbraio. Se vi piacciono, dunque, mangiatele sempre. A proposito le avete mai provate in insalata con olive e uova sode, condite con olio e pepe?



CILIEGIA

Nome botanico della pianta - Prunus avium L.

Stato di origine - Asia Minore. Presente in Egitto fin dall'800 a.C., il ciliegio viene citato tra le coltivazioni italiane a partire dal 200 a.C. Oggi il maggior produttore è l'Europa.

Sotto la lente - Esistono diverse varietà di ciliegie che si alternano sul mercato: le prime ad apparire sono le Bigarreau, caratterizzate da una polpa di un rosso molto scuro, le ultime sono le Marca, che hanno invece la polpa bianca.

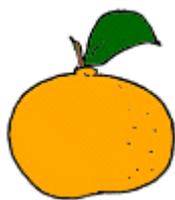
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA CILIEGIA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	86 %	Energia	38 kcal
Acqua	86.2 g	Sodio	3 mg
Proteine	0.8 g	Potassio	229 mg
Lipidi	0.1 g	Ferro	0.6 mg
Zuccheri	9 g	Vitamina A	19µg
Fibra	1.3 g	Vitamina C	11 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Maggio a Luglio

Regioni a maggior produzione - Puglia, Campania, Emilia-Romagna, Veneto.

Consigli dal Frutteto - Ricche di calorie le ciliegie sono un'ottima merenda e niente paura se "una ciliegia tira l'altra...."



CLEMENTINA

Nome botanico della pianta - Citrus reticulata

Stato di origine - E' frutto di un incrocio tra il mandarino e l'arancio ottenuto in Algeria agli inizi del 1900. Oggi è diffusa in tutta l'area del Mediterraneo.

Sotto la lente - E' lievemente più ricca di vitamina C delle arance, ma è molto più povera di vitamina A. Però il fatto che è senza semi la rende indubbiamente simpatica...

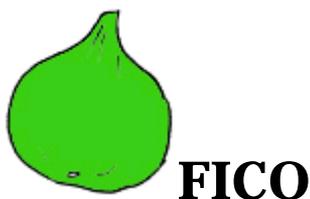
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA CLEMENTINA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	75 %	Energia	37 kcal
Acqua	87.5 g	Sodio	4 mg
Proteine	0.9 g	Potassio	130 mg
Lipidi	0.1 g	Ferro	0.1 mg
Zuccheri	8,7 g	Vitamina a	12µg
Fibra	1.2 g	Vitamina C	54 mg

Sul mercato - Da Ottobre a Febbraio

Regioni a maggior produzione - Calabria, Sicilia, Basilicata, Puglia ***CLEMENTINA di Calabria IGP***.

Consigli dal Frutteto - Si caratterizza per l'assenza dei semi, è dunque consigliata anche per i bimbi piccoli.



FICO

Nome botanico della pianta – Ficus carica

Stato di origine - Siria. E' Oggi è coltivato in tutta l'area del Mediterraneo, in America e in Oceania.

Sotto la lente - I fichi vengono chiamati con nomi diversi a seconda del periodo in cui maturano "fioroni", o "primaticci", sono quelli che maturano in giugno e in luglio; i "forniti" sono quelli che maturano Da Agosto a Settembre; i "tardivi", infine, sono quelli che maturano in autunno. Sono particolarmente ricchi di calorie ma, pensate, quello che si mangia non è il frutto del fico: i veri frutti sono i semi, gli "acheni", che si trovano all'interno.

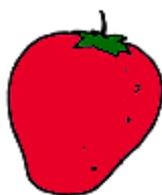
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL FICO (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	75 %	Energia	47 kcal
Acqua	81.9 g	Sodio	2 mg
Proteine	0.9 g	Potassio	270 mg
Lipidi	0.2 g	Ferro	0.5 mg
Zuccheri	11,2 g	Vitamina a	15µg
Fibra	2g	Vitamina C	7 mg

Periodo di produzione – Da Giugno a Ottobre

Regioni – Campania

Consigli dal Frutteto - Freschi sono dolci e saporiti a prescindere dal colore della buccia, gialla, verde o nera, ma secchi sono davvero una squisitezza se ricoperti di cioccolato. Non esagerate però se non volete ingrassare....



FRAGOLA

Nome botanico della pianta – Fragaria vesca

Stato di origine - Italia e America. In Italia si hanno notizie delle fragole già nel 200 a.C.. Le fragoline selvatiche, invece, sono state “scoperte” in America intorno alla metà del 1500.

Sotto la lente – Un carico di vitamina C a portata di mano. E poi poche calorie e un notevole potere rinfrescante: mangiate fragole in quantità, tanto non fanno ingrassare.

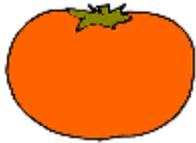
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA FRAGOLA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	94 %	Energia	27 kcal
Acqua	90.5 g	Sodio	2 mg
Proteine	0.9 g	Potassio	160 mg
Lipidi	0.4 g	Ferro	0.8 mg
Zuccheri	5,3	Vitamina A	--
Fibra	1.6 g	Vitamina C	54 mg

Sul mercato – Da Maggio a Settembre

Regioni – Veneto

Consigli dal Frutteto – Classiche lisce o con zucchero e limone? Ma anche col gelato di crema una merenda coi fiocchi. E le avete mai provate con un po' di cioccolato fondente?



CACHI

Nome botanico della pianta - Diospiros Kaki L.

Stato di origine - Cina. Questi frutti sono conosciuti anche con il nome di “loti” , e già nell’antica Roma venivano citate piante con questo nome. Il successo del Kaki in Europa, però, data dalla metà del 1800, prima in Francia poi in Italia.

Sotto la lente – Ricchi di zucchero i Kaki sono la frutta con più calorie ma non va certo trascurato il buon apporto di vitamina A.

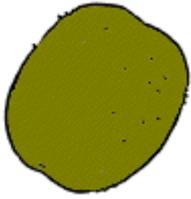
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL KAKI (100g di prodotto)

Parte commestibile	97 %	Energia	65 kcal
Acqua	82 g	Sodio	4 mg
Proteine	0.6 g	Potassio	170 mg
Lipidi	0.3 g	Ferro	0.3 mg
Zuccheri	16 g	Vitamina A	237µg
Fibra	2.5 g	Vitamina C	23 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Ottobre a Dicembre

Regioni – Campania, Emilia-Romagna

Consigli dal Frutteto – Sono uno dei frutti più delicati da maneggiare, ma anche praticissimi da mangiare: non si sbucciano neppure e sono sempre a portata di cucchiaino.



KIWI

Nome botanico della pianta – Actinidia Chinensis

Stato di origine – Cina. Questa pianta ha trovato un clima particolarmente favorevole in Nuova Zelanda, e i frutti prendono il nome proprio dall'uccello dalle piume sottili e dal lungo becco emblema del Paese. In Italia i kiwi vengono coltivati dalla fine del 1960, e proprio l'Italia è oggi il maggior produttore, seguita da Francia, Grecia, Spagna, Nuova Zelanda.

Sotto la lente – E' il frutto più ricco di Vitamina C, circa il 70% in più delle arance.

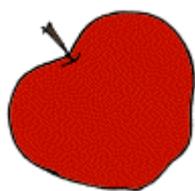
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL KIWI (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	87 %	Energia	44 kcal
Acqua	84.6 g	Sodio	5 mg
Proteine	1.2 g	Potassio	400 mg
Lipidi	0.6 g	Ferro	0.5 mg
Zuccheri	9.0 g	Vitamina A	--
Fibra	2.6 g	Vitamina C	85 mg

Sul mercato – Da Novembre a Giugno

Regioni – Lazio, Emilia-Romagna, Piemonte, Puglia.

Consigli dal Frutteto – Messi vicino alle mele i kiwi acerbi maturano in fretta.



MELA

Nome botanico della pianta – Pirus Malus

Stato di origine – Asia orientale. E' arrivata in Grecia dall'Egitto e poi in Italia intorno al 300 a.C. Oggi i maggiori produttori sono Cina, Stati Uniti, Russia, Italia e Francia.

Sotto la lente – E' uno dei frutti più citati: dalla mela biblica del Paradiso terrestre, ai pomi d'oro frutto delle fatiche di Ercole, alla mela, sempre d'oro, data da Paride a Venere che fece scoppiare la guerra di Troia. E poi come scordare il detto “una mela al giorno leva il medico di turno”?

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA MELA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	85 %	Energia	38 kcal
Acqua	85.2 g	Sodio	2 mg
Proteine	0.2 g	Potassio	120 mg
Lipidi	0	Ferro	0.3 mg
Zuccheri	10 g	Vitamina A	8µg
Fibra	2,6 g	Vitamina C	6mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Gennaio a Dicembre

Regioni – Trentino Alto Adige, Emilia-Romagna, Veneto

Consigli dal Frutteto – La mela è un po' il simbolo della frutta e di tutti i suoi valori positivi: la gran parte delle mele, però, contiene solo scarse quantità di vitamina A e di vitamina C.



MELONE

Nome botanico della pianta – Cucumis melo

Famiglia – Cucurbitacee

Stato di origine - Asia centrale. In Italia si è diffuso nell'era cristiana. Oggi i maggiori produttori sono le regioni asiatiche seguite da Spagna, Romania, Francia e Italia

Sotto la lente – Come l'anguria il melone è a tutti gli effetti un ortaggio, anche se viene consumato come frutta.

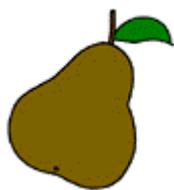
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DEL MELONE (100g di frutto)

Parte commestibile	47 %	Energia	33 kcal
Acqua	90.1 g	Sodio	8 mg
Proteine	0.8 g	Potassio	333 mg
Lipidi	0.2 g	Ferro	0.3 mg
Zuccheri	7.4 g	Vitamina A	189µg
Fibra	0.9 g	Vitamina C	32 mg

Sul mercato – Da Maggio a Settembre

Regioni a maggior produzione - Sicilia, Emilia-Romagna, Lombardia, Lazio

Consigli dal Frutteto – E' uno dei frutti più ricchi di vitamina A, approfittatene....



PERA

Nome botanico della pianta – Pyrus Communis L.

Stato di origine – Asia. Conosciuta da oltre 4000 anni la pera è arrivata in Italia nei primi anni dell'era cristiana. Oggi i maggiori produttori sono Cina ed Europa, soprattutto Italia, Spagna, Francia e Germania.

Sotto la lente - E' un tipo di frutta estremamente digeribile. Le diverse varietà coltivate si trovano lungo tutto il corso dell'anno.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA PERA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	91 %	Energia	41 kcal
Acqua	85.2 g	Sodio	2 mg
Proteine	0.3 g	Potassio	130 mg
Lipidi	0.4 g	Ferro	0.3 mg
Zuccheri	9.5 g	Vitamina A	--
Fibra	2.8 g	Vitamina C	4 mg

Sul mercato – Da Gennaio A Dicembre

Regioni – Emilia-Romagna *PERA DELL'Emilia-Romagna IGP*, *PERA MANTOVANA IGP*

Consigli dal Frutteto – Avete mai provato a verificare in tavola il proverbio “al contadino non far sapere quant'è buono il cacio con le pere”....?



PESCA

Nome botanico della pianta – Prunus persica vulgaris

Stato di origine – Cina. E' una pianta coltivata da oltre 5000 anni. E' arrivata in Italia nel I secolo avanti Cristo, mentre in America fu importata dai colonizzatori spagnoli. Principali produttori sono Cina, Italia, Grecia, Spagna e Turchia.

Sotto la lente – E' una frutta particolarmente dissetante

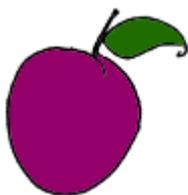
COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA PESCA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	91 %	Energia	27 kcal
Acqua	90.7 g	Sodio	3 mg
Proteine	0.8 g	Potassio	260 mg
Lipidi	0.1 g	Ferro	0.4 mg
Zuccheri	6.1 g	Vitamina A	--
Fibra	2.1 g	Vitamina C	4 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Maggio a Settembre

Regioni a maggior produzione - Emilia-Romagna. *Pesca e Nettarina di Romagna IGP*, Campania

Consigli dal Frutteto – La varietà a polpa bianca, che arriva più tardi sul mercato, è particolarmente profumata



SUSINA

Nome botanico della pianta - Prunus domestica

Stato di origine - Asia e Nord America - In Italia è arrivata nel primo secolo d.C. Oggi i principali produttori sono Cina, Russia e Stati Uniti.

Sotto la lente – Prugna o susina nera? Susina, susina, a prescindere dal colore il nome di prugna, infatti, è riservato solo al frutto secco.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELLA SUSINA (100 gr. di prodotto)

Parte commestibile	90 %	Energia	42 kcal
Acqua	87.5 g	Sodio	2 mg
Proteine	0.5 g	Potassio	190 mg
Lipidi	0.1 g	Ferro	0.2 mg
Zuccheri	10.5 g	Vitamina A	16µg
Fibra	1.5 g	Vitamina C	5 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Giugno a Dicembre

Regioni a maggior produzione - Emilia-Romagna, Campania

Consigli dal Frutteto - Sul mercato sono presenti diverse varietà di susine: le prime ad apparire sono le "susine europee" di forma ovale, con buccia blu e polpa gialla, seguite dalle "cino-giapponesi" con la buccia chiara e la polpa dorata e dalle "cino-giapponesi" a buccia nera, di forma tonda e di colore viola. Tutte egualmente dolci, provare per credere.



UVA

Nome botanico della pianta - Vitis vinifera

Stato di origine - Asia occidentale, Europa e Africa settentrionale. Arrivò in Europa nel 600 a.C. portata dai fenici. Oggi principale produttore è l'Italia

Sotto la lente – L'uva è un frutto dal potere disintossicante: pensate, esiste anche una cura che si fa mangiando per qualche giorno solo l'uva. Una terapia che si chiama "ampeloterapia" da "ampelo" che è il nome greco dell'uva.

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO DELL'UVA (100 gr. di prodotto)

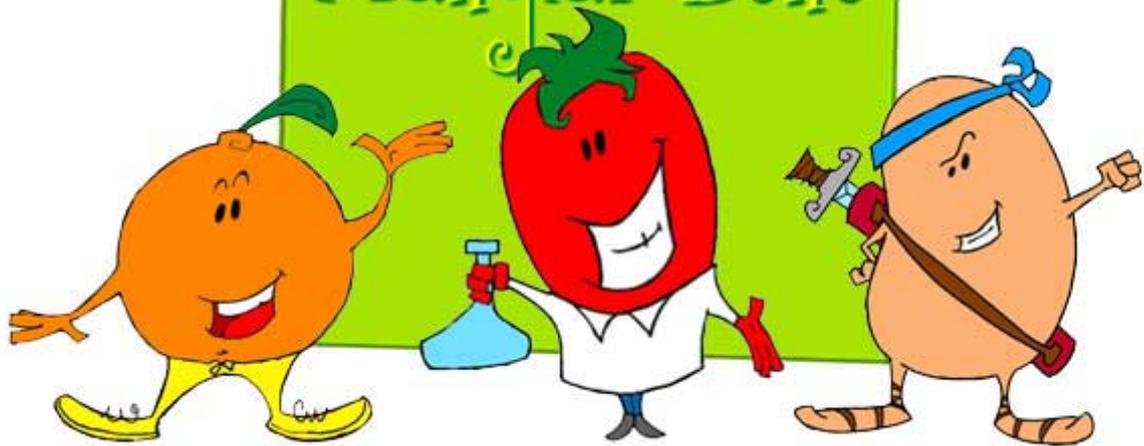
Parte commestibile	94 %	Energia	66 kcal
Acqua	80,3 g	Sodio	1 mg
Proteine	0,5 g	Potassio	192 mg
Lipidi	0.1 g	Ferro	0.4 mg
Zuccheri	15.6 g	Vitamina A	4µg
Fibra	1.5 g	Vitamina C	6 mg

Al mercato - Mesi nei quali si trova il prodotto italiano - Da Luglio a Dicembre

Regioni – Puglia, Sicilia *Uva da tavola di Canicattì*

Consigli dal Frutteto - L'uva è facilmente digeribile ed è anche uno dei frutti con più calorie. Provatela per merenda, magari al posto delle patine fritte.....Oppure come succo, appena spremuta: è una vera sorpresa. E va bene anche per chi non ama la buccia, soprattutto quella dell'uva nera.

L'ABC
del
Mangiare Bene



A

ACQUA - E' la componente principale del corpo umano. L'organismo di un adulto è composto al 60% di acqua, nei bambini la percentuale è ancora più elevata, per i neonati supera il 70%. Per questo l'acqua, che non contiene elementi nutritivi, è da sola un elemento fondamentale per la vita, e si può sopravvivere più a lungo senza cibo che senza acqua. Bere ma anche mangiare frutta e verdura che contengono acqua in grande quantità è dunque indispensabile per un sano equilibrio.

AGRICOLTURA BIOLOGICA - E' un sistema di produzione che utilizza esclusivamente metodi e prodotti naturali, evitando nelle coltivazioni l'uso di pesticidi, antiparassitari e farmaci e rispettando i cicli naturali e stagionali delle produzioni. Le regole per la produzione sono stabilite dalla U.E. e dal Ministero delle politiche agricole e forestali.

B

BIOLOGICO - I prodotti che si possono fregiare di questo nome sono solo quelli delle aziende che utilizzano i metodi dell'agricoltura biologica che sono estremamente rigidi e stabiliti dalla U.E. e dal Ministero delle Politiche agricole e forestali. Per essere certi che gli alimenti che compriamo provengano realmente dall'agricoltura biologica è fondamentale leggere le etichette. Se non riportano l'indicazione degli organismi riconosciuti dal Ministero delle Politiche agricole (con indicazione facoltativa dei relativi marchi o del marchio comunitario) non si tratta di prodotti controllati e non c'è dunque nessuna certezza che siano rispettate le regole previste per la produzione.

Questi i marchi:

NB nel solo territorio della Provincia Autonoma di Bolzano, sono stati riconosciuti anche questi due organismi di controllo:

- BIOZERT srl – Certificazione di prodotti biologici
- IMO - Institut für Marktökologie

C

CALORIA - E' la misura dell'energia chimica che gli alimenti sono in grado di sviluppare. Per una corretta alimentazione almeno il 60% delle calorie dovrebbe derivare da CARBOIDRATI. Il fabbisogno quotidiano di calorie varia a seconda dell'età, del sesso e dell'attività svolta. I bambini hanno un fabbisogno di calorie, come pure di PROTEINE, GRASSI e VITAMINE più elevato degli adulti perchè debbono crescere.

CARBOIDRATI - In termine scientifico gli alimenti di questa categoria vengono definiti tra quelli a maggior contenuto di GLUCIDI, dal greco "glaucos" ossia "dolce". Loro caratteristica, infatti, è quella di fornire all'organismo il glucosio, uno zucchero che si trasforma in una fonte di energia immediata. Se però non viene completamente utilizzato viene "convertito" in grasso. I carboidrati complessi, come pane, pasta, patate, riso, cereali e tutti i loro derivati - biscotti, grissini, fette biscottate, polenta, semolino- forniscono però anche altre molecole energetiche, tra le quali l'amido, che vengono assorbite più lentamente. Questo assicura una carica più a lungo termine che più facilmente può venire utilizzata prima di essere trasformata in grasso. Per questo vanno sempre preferiti i carboidrati complessi che non dovrebbero mancare mai in tavola, a partire dalla prima colazione, e limitato l'uso degli zuccheri semplici (tra i quali ci sono anche lo zucchero da cucina e il miele) che fanno più facilmente ingrassare.

COLESTEROLO – E' un grasso di origine esclusivamente animale che se si accumula causa nel sangue gravi danni all'apparato circolatorio. Il colesterolo, infatti, si deposita in veri e propri blocchi che possono arrivare a far chiudere le arterie, provocando l'ictus. Tenere sotto controllo il colesterolo è una regola fondamentale per gli adulti. Per questo motivo va limitato il consumo di grassi animali, puntando sugli alimenti che ne contengono di meno, e verificando sempre la composizione di quelli già pronti.

D

DIETA EQUILIBRATA - Mangiare in maniera intelligente è il modo migliore per star bene e prevenire le malattie. Dieta, in questo caso, non deve significare restrizioni nella scelta degli alimenti, ma piuttosto scelta attenta. Da tempo si sa che mangiare troppe proteine non fa bene, soprattutto negli adulti, mentre è importante consumare molti cibi, come frutta e verdura, che contengono vitamine, per il loro potere protettivo, e carboidrati, che forniscono energia senza grassi. Quanto a questi ultimi è bene preferire l'olio di oliva perché non fa aumentare il colesterolo nel sangue come i grassi animali. Si dunque a mettere sempre sul tavolo pane, olio, e frutta, che non debbono mai mancare nell'alimentazione quotidiana. Attenzione, invece, ai cibi "composti" un piatto di pasta con un sugo di pomodoro non è la stessa cosa di un piatto di pasta al ragù, visto che in quest'ultimo caso sono presenti anche le proteine della carne. Stesso discorso per la parmigiana di melanzane con la mozzarella, che contiene proteine come tutti i formaggi, o per la pasta e fagioli. Che contiene le proteine vegetali dei LEGUMI. Si tratta di tutti piatti "completi" da non appesantire con altre proteine, ma da integrare con la verdura.

DIETA MEDITERRANERA – E' la dieta italiana "tradizionale", basata sui cereali (pane e pasta innanzitutto) accompagnati da ortaggi, verdure, frutta e grassi vegetali (soprattutto olio d'oliva) e legumi, tutti alimenti che danno un grosso contributo sia nell'integrare la qualità dell'apporto proteico

assicurato dai cereali (le proteine dei cereali e quelle dei legumi si completano reciprocamente), sia nell'equilibrare la razione di grassi con le giuste quantità di acidi grassi insaturi, sia infine nel fornire una quantità adeguata di fibra alimentare. La dieta mediterranea è un modello alimentare che tende a favorire una minore assunzione di energia (calorie) a parità di volume, e, quindi, di possibilità di saziarsi: non è la pasta che fa ingrassare, infatti, ma sono i grassi, quelli animali soprattutto.

DOP - Denominazione di origine protetta. Si possono fregiare di questo titolo i anche prodotti ortofrutticoli per i quali non solo la coltivazione ma anche tutti i processi di trasformazione avvengono nella stessa area geografica

E

ETICHETTA - Fondamentale per una corretta alimentazione quotidiana la lettura delle etichette. Grazie a loro, infatti, è possibile essere informati sui componenti alimentari dei prodotti, oltre che, ovviamente, sulla data di scadenza. Sapere che un tipo di merendina è più o meno grassa e sapere se in un tipo di biscotti sono presenti grassi di origine animale, piuttosto che grassi vegetali, e tra questi se c'è l'olio di oliva o di semi, è fondamentale per scegliere il prodotto più adatto. Un discorso ancora più importante se si fa la scelta di acquistare prodotti dell'AGRICOLTURA BIOLOGICA. In questo caso, infatti, leggere poco attentamente l'etichetta può far acquistare prodotti che di "biologico" hanno solo il nome.

F

FABBISOGNO ENERGETICO - Corrisponde alla quantità di energia della quale ha quotidianamente bisogno l'organismo per svolgere tutte le sue funzioni. Viene definito anche in termini di CALORIE.

FERRO - E' l'elemento essenziale per la formazione delle sostanze che utilizzano e trasportano l'ossigeno nell'organismo, come l'emoglobina. La carenza di ferro determina l'anemia. Il ferro si trova in moltissimi alimenti ma l'assimilazione da parte dell'organismo è più facile se si tratta di alimenti di origine animale, perchè nel caso dei vegetali sono presenti composti che ne rallentano l'assorbimento.

FIBRA ALIMENTARE - Appartengono a questa categoria le sostanze che costituiscono una parte delle cellule dei prodotti vegetali (legumi, ortaggi e frutta) che l'organismo non è in grado di assimilare. Alcuni tipi di fibre alimentari rallentano l'assorbimento del glucosio e del COLESTEROLO e per questo vengono consigliate agli adulti che debbono stare attenti all'alimentazione.

FUNZIONE PLASTICA - Viene svolta principalmente dalle PROTEINE ed è necessaria per la costruzione, il mantenimento e il rinnovamento di tutti i tessuti dell'organismo.

FUNZIONE PROTETTIVA - E' quella che svolgono frutta e verdura: se mangiate regolarmente allontanano il rischio di ammalarsi di cancro.. Non é ancora del tutto chiaro il meccanismo, ma tra le varie ipotesi proposte, una delle maggiormente accreditate fa riferimento alle sostanze antiossidanti di frutta e verdura, a partire della vitamine A e C. Per questo il Codice Europeo per la prevenzione dei tumori contiene l'invito a consumare maggiori quantità di frutta e di verdura

G

GLUCIDI - Termine scientifico che indica gli zuccheri. Viene comunemente utilizzato nelle etichette che riportano la composizione degli alimenti e va tenuto sotto controllo per avere un'idea delle CALORIE ingerite. I glucidi nell'organismo hanno la funzione di fornire energia.

GRASSI - In termine scientifico LIPIDI. Hanno una funzione energetica e sono un importante fornitore di vitamine. Nei grassi, infatti, sono presenti tutte le VITAMINE "liposolubili", ossia, appunto, quelle che si sciolgono nel grasso: vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina K . I grassi animali sono detti in termine scientifico grassi saturi, mentre quelli di origine vegetale sono grassi insaturi. Negli adulti va limitato l'uso dei grassi animali a causa del contenuto di COLESTEROLO, privilegiando quelli vegetali che invece ne sono privi. Alcuni tipi di grassi insaturi, tra i quali innanzitutto quelli contenuti nell'OLIO DI OLIVA, hanno addirittura il potere di ridurre il colesterolo, motivo per cui vanno sempre inseriti nella dieta. Nelle etichette è riportata la quantità di grassi presenti specificando se di origine animale o vegetale.

GRUPPI - Per facilitare la scelta dei cibi per una dieta equilibrata, tutti gli alimenti sono stati suddivisi dall'Istituto Nazionale di Nutrizione in sette gruppi sulla base dei loro componenti principali. Per una corretta alimentazione deve essere consumato ogni giorno almeno un alimento di ogni gruppo.

I gruppi sono:

Gruppo 1 - carne, pesce, uova - che forniscono PROTEINE e VITAMINA B12

Gruppo 2 - latte, yogurt, formaggi - che forniscono PROTEINE e CALCIO

Gruppo 3 - pane, pasta, riso, patate, mais - che forniscono CARBOIDRATI

Gruppo 4 - piselli, fagioli, ceci, lenticchie - che forniscono PROTEINE e sali minerali

Gruppo 5 - olio di oliva, burro, oli di semi, margarina - che forniscono GRASSI

Gruppo 6 - ortaggi e frutta di colore rosso-arancione o verde scuro (carote, cachi, albicocche, meloni, cicoria, insalata) che forniscono VITAMINA A

Gruppo 7- ortaggi e frutta (arance, limoni, fragole, kiwi, peperoni, pomodori, spinaci, cavolfiori) - che forniscono VITAMINA C

I

IGP - Indicazione geografica protetta - E' un marchio che identifica un prodotto di cui alcune caratteristiche sono legate a una determinata zona produttiva. A differenza delle DOP è necessario che almeno una fase produttiva (e non tutte) avvenga in una particolare area di produzione.

L

LEGUMI - Sono fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, SOJA, tutti semi dei frutti di piante dette leguminose che si presentano racchiusi in baccelli. Appartengono al GRUPPO 3 e forniscono una buona dose di proteine, che a parità di peso è più elevata quando i legumi sono secchi, per la perdita di acqua. Contengono anche SALI MINERALI. Abbinati ai cereali costituiscono un PIATTO UNICO.

LIPIDI - E' il termine scientifico per indicare i GRASSI, e viene utilizzato comunemente nelle etichette alimentari. I lipidi svolgono un'importante funzione energetica, ma sono anche ricchi di VITAMINE.

M

MINERALI - Svolgono diverse funzioni nell'organismo partecipando ai processi vitali delle cellule. Sono presenti negli alimenti sotto forma di sali. Tra i più importanti CALCIO, FERRO, IODIO. A differenza delle VITAMINE, i minerali non sono danneggiati dal calore, ma possono perdersi nell'acqua di cottura dei cibi. Per questo le verdure vanno cotte il minimo indispensabile e con poca acqua.

N

NUMERO DI PASTI GIORNALIERI - Qual'è il giusto numero dei pasti? Per i bambini che vanno a scuola assolutamente il 5. Perché non ci siano problemi durante l'arco della giornata, malumori o un calo di attenzione al momento dei compiti, è bene prevedere la merendina a scuola e quella del pomeriggio. Suddividere in più pasti l'alimentazione quotidiana favorisce infatti il corretto assorbimento dei cibi, e quindi una crescita migliore. Anche gli adulti, però, dovrebbero considerare questa regola, oltretutto perché saltare un pasto ha come principale conseguenza quella di far arrivare più affamati al successivo, con il rischio di abbuffate dannose per la dieta. Suddividere l'alimentazione giornaliera in 4-5 appuntamenti consente dunque di digerire più facilmente e di utilizzare meglio i principi nutritivi contenuti negli alimenti, oltre che di evitare una eccessiva stimolazione della produzione di grassi nell'organismo.

O

OLIO DI OLIVA - Una presenza indispensabile sulla tavola a tutte le età. L'olio di oliva, infatti, contiene GRASSI e VITAMINE ma non il COLESTEROLO, ma non solo, contiene una sostanza, l'acido linoleico, che riesce a ridurre il colesterolo già presente nel sangue. L'olio di oliva, inoltre è molto digeribile e dunque può entrare in tutte le diete.

P

PIATTO UNICO - Una portata capace di assicurare da sola tutti quegli elementi nutritivi che normalmente sono forniti in parte dal primo ed in parte dal secondo piatto. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente ed il primo e secondo con un'unica portata. Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...), le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestrone con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc. Far seguire a questi piatti unici un secondo tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato.

PROTEINE - Sono determinanti per l'organismo a tutte le età. Le proteine sono la componente più importante del nostro organismo dopo l'acqua, e il loro nome lo sottolinea: deriva dal greco "pròteios" che significa "di primaria importanza". Le proteine svolgono infatti una FUNZIONE PLASTICA, vale a dire servono per la costituzione dei tessuti e partecipano a tutti i meccanismi propri delle funzioni vitali. Sono presenti in maniera importante tutti gli alimenti dei GRUPPI 1, 2 e 4, che dunque non vanno mai trascurati nella dieta. E' invece sempre possibile sostituire uno degli alimenti di uno di questi gruppi con gli altri, anche perché la VARIETA' nella dieta è un fattore fondamentale di equilibrio. Negli

adulti si tende però a ridurre la quantità di proteine introdotte rispetto a quelle da prevedere nella dieta dei bambini: per i bambini infatti si considera necessario un apporto quotidiano di 1,5 grammi di proteine ogni chilo di peso, per gli adulti, invece, basta un solo grammo per chilo.

Q

QUANTITA' - Quanto si deve mangiare? Non c'è una risposta uguale per tutti, perchè il **FABBISOGNO ENERGETICO** varia sulla base di diversi fattori legati all'età, all'attività fisica, ma anche alla stagione. E' importante, invece, mangiare senza fretta e possibilmente senza distrazioni - perchè così si apprezzano di più i cibi e si favorisce la digestione.

R

RISCHIO - Per restare sani ci si deve preoccupare non solo della "quantità" della dieta, ma anche della sua "qualità", dato che il modo di alimentarsi è uno dei più importanti (e controllabili) fattori di rischio che possono rendere più facile e più probabile la comparsa delle "malattie da benessere" o "malattie da civilizzazione": obesità, diabete, aterosclerosi, ipertensione, malattie cardiovascolari in genere, calcolosi. Ebbene, l'alimentazione "moderna" ricca di grassi e proteine animali rappresenta la strada più facile verso quegli errori, quegli eccessi e quegli squilibri che tanta parte hanno avuto nel favorire la diffusione delle "malattie da benessere". La **DIETA MEDITERRANEA**, invece, è un sicuro fattore di protezione da questo rischio.

S

SODIO - Si tratta di uno dei sali minerali presenti negli alimenti e ha la funzione di regolare il passaggio dei liquidi nelle membrane cellulari. Per questo motivo influisce direttamente sulla pressione del sangue, che è un fattore fondamentale nelle malattie vascolari: prevenzione primaria è mantenere bassa la pressione. Dal momento che il sodio è uno dei componenti del sale da cucina, agli adulti si consiglia di aggiungerne sui cibi il minimo indispensabile, anche considerando che tutti gli alimenti ne sono naturalmente ricchi.

SOJA - Fa parte della famiglia dei **LEGUMI** e contiene una quantità molto elevata di **PROTEINE** e **MINERALI**. Viene utilizzata ampiamente nell'alimentazione, in maniera diretta da parte di alcune popolazioni asiatiche, come ingrediente nel resto del mondo, soprattutto per la preparazione di prodotti di pasticceria, a partire dalle merendine. E' utilizzata anche sotto forma di olio. E' uno dei prodotti sui quali sono state sperimentate manipolazioni che hanno dato origine a varietà di soja **TRANSGENICA**.

T

TRANSGENICO - Vengono così definiti gli alimenti che derivano da manipolazioni genetiche, ossia da interventi sulle cellule non realizzabili in natura che possono essere finalizzati, ad esempio, a rendere una determinata specie più resistente ai parassiti o al gelo, o più produttiva. Uno dei prodotti più di frequente manipolati geneticamente è la **SOJA**. Nelle etichette alimentari deve essere evidenziata la presenza di prodotti transgenici.

U

UTILIZZAZIONE NELLA DIETA - Tutti gli alimenti contengono componenti essenziali alla dieta quotidiana: bisogna però tener conto delle diverse esigenze nella varie età della vita e anche in base all'attività fisica svolta per farne l'uso migliore.

V

VALORE NUTRITIVO - Il valore nutritivo di ciascun alimento dipende dai suoi componenti alimentari: per una dieta equilibrata e sana è bene conoscere queste caratteristiche in modo da poter fare una scelta corretta. Senza un minimo di impegno, infatti, si rischiano errori che possono avere ripercussioni negative come quelle portate da una dieta troppo ricca di proteine e grassi animali, causa principale delle "malattie da benessere".

VARIETA' - Nessuno degli alimenti, da solo, contiene tutti i componenti necessari per una corretta alimentazione. Variare la dieta, è dunque indispensabile non solo per evitare la noia della "solita fettina" ma perchè questa sia realmente equilibrata e si possano ottenere tutti gli elementi utili alla vita quotidiana. Una aiuto nella scelta viene dalla classificazione degli alimenti in base ai sette GRUPPI fondamentali.

VARIETA' COMMERCIALI - Decine quando non centinaia di varietà diverse per ogni prodotto: si tratti di frutta, legumi o ortaggi, sul mercato c'è una vastissima scelta. Questo però in linea di massima non influisce in maniera significativa sulle caratteristiche nutrizionali del singolo prodotto.

VITAMINE - Svolgono funzioni essenziali nell'organismo, e sono coinvolte in tutti i processi di assimilazione dei cibi. Vitamina A e Vitamina C hanno anche funzioni protettive nei confronti di alcune malattie. Le vitamine sono contenute in maniera diversa in tutti gli alimenti. Le vitamine hanno però la caratteristica di rovinarsi se sono esposte all'aria (come la vitamina C) e alla luce, oltre che con la cottura. Per questo è bene mangiare il più possibile la verdura cruda o limitarne al minimo la cottura.

Z

ZUCCHERO - Serve ad addolcire i cibi ed è una fonte di energia immediata per l'organismo. Proprio per questa caratteristica, però fa ingrassare: lo zucchero in eccesso, infatti, si trasforma in GRASSO molto prima di quanto accade per altri GLUCIDI come CARBOIDRATI.