



L'importanza di una sana e corretta alimentazione è un imperativo assoluto per la tutela del nostro corpo. La cura del nostro organismo dipende fortemente da quello che mangiamo ogni giorno. Una dieta sana fornisce tutti i principi nutritivi di cui abbiamo bisogno per prevenire e ridurre l'insurrezione di numerose patologie, mentre una dieta incompleta o inopportuna ci rende vulnerabili di fronte alle sostanze che possono mettere in pericolo la nostra salute.

La Campania, patria della Dieta Mediterranea, è testimone di straordinarie abitudini alimentari, di tradizione millenaria. Oggi, grazie ad una nuova consapevolezza dell'importanza di una corretta e sana alimentazione, questo patrimonio torna decisamente alla ribalta.

L'Assessorato regionale all'Agricoltura è fortemente impegnato su queste tematiche, attraverso una articolata programmazione di attività che tendono al raggiungimento di diversi, obiettivi: il miglioramento dei consumi alimentari e la riduzione dell'incidenza di patologie legate ad una scorretta alimentazione (sovrappeso, obesità, eccl); la creazione di una vera cultura alimentare già a partire dalla famiglia e dalla Scrola e la crescita di un consumo consapevole e razionale, anche attraverso la conoscenza dei prodotti a marchio europeo da parte dei cittadiniconsumatori. Tra le tante iniziative a sostegno di questa politica si possono citare quelle più recenti legate al progetto "PAC: Agricoltura, ambiente e società: Da "Agricoltura in cattedra" a "Inventa il tuo spot". Fino a "Gnam per la scuola" e così via.

Questa pubblicazione, che da una parte si propone di fornire ai ragazzi una corretta informazione sugli alimenti e dall'altra va a valorizzare i prodotti di qualità del territorio campano, rappresenta un valido strumento di supporto alle attività già intraprese dall'Assessorato regionale in merito alla promozione di un appropriato consumo di frutta e ortaggi e, nel complesso, di un stile alimentare sano e naturale.

On. Gianfranco Nappi Assessore all'agricoltura Regione Campania







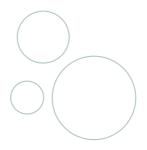
Da sempre il miglioramento continuo delle produzioni agricole è stato il principale obiettivo che l'OP Consorzio Terra Orti si è prefissato. Grazie all'impegno di tecnici di settore, all'utilizzo delle tecnologie più innovative, all'adozione di Disciplinari tecnici di Produzione Integrata, alle certificazioni di qualità (Biologico, Global GAP, ISO, ecc.), le aziende agricole consorziate hanno raggiunto invidiabili livelli di capacità e qualità produttiva, consentendo a Terra Orti di guadagnare crescenti fette di mercato.

Dall'inizio del 2009 abbiamo intrapreso un nuovo percorso di tipo promozionale ed informativo con una valenza che riteniamo essere sia sociale che etica. Si tratta di un'attività di promozione del consumo degli ortofrutticoli freschi che può essere assimilato ad un percorso di educazione alimentare rivolto ai bambini delle scuole elementari ed ai giovani ragazzi delle scuole medie di I e II grado. Tale scelta nasce dal combinare l'esigenza di avere efficaci campagne continuative di stimolo al consumo di ortofrutta, al fine di contribuire a prevenire eventuali crisi di mercato, con la considerazione che ancora oggi non è ben chiara l'importanza di questi prodotti nella nostra dieta, prova ne è il fatto che l'incidenza di malattie legate ad una cattiva alimentazione è in continuo aumento. Tutto questo si è concretizzato con la collaborazione tra Terra Orti e la BIMED nelle edizioni 2009 di W i bambini e di Exposcuola che vedono principalmente l'assaggio dei nostri prodotti ma anche l'impiego di laboratori dimostrativi e la distribuzione di materiale didattico ed una attenta attività di informazione.

Ci stiamo impegnando affinché i più giovani comprendano l'importanza della frutta e della verdura nella dieta quotidiana, illustrando loro come i prodotti della terra arrivano sulle nostre tavole e in che modo il loro benessere fisico è strettamente correlato al consumo di frutta ed ortaggi.

Cari ragazzi ci auguriamo che questo opuscolo, sintesi delle attività lavorative e divulgative che svolgiamo, porti in giro la nostra convinzione che: "il nostro lavoro è per la vostra salute".





Il Consorzio Terra Orti è una Organizzazione di Produttori (OP), cioè un insieme di aziende associate che producono frutta ed ortaggi con passione e dedizione, attuando le più moderne pratiche agricole senza mai perdere di vista le tradizioni di un tempo e il rispetto dell'ambiente.

Le principali produzioni sono: insalate (lattughe e lattughini), indivie (indivia riccia e scarola), rucola, cicorie (tra cui la "cicoria pan di zucchero"), radicchi, bietole, spinaci, carciofi, finocchi, cavoli (cavolfiori, cavoli verza, cavoli rapa, cavoli cappuccio), fragole, zucchine, zucche, pomodori e pomodorini, melanzane, peperoni, meloni, cocomeri, cetrioli, kiwi, pesche, nettarine, basilico, valerianella, cipolle, fagioli e fagiolini, prezzemolo ecc.

Molti di questi ortaggi vengono destinati alla "IV gamma", vale a dire che vengono scelti, lavati, preparati, e confezionati pronti da mangiare.

Molti prodotti vengono coltivati secondo il metodo dell'agricoltura biologica, con pratiche agricole particolarmente attente alla tutela della salute umana e alla salvaguardia dell'ambiente. Inoltre si conservano ancora le vecchie tradizioni come la coltivazione di antiche varietà locali, tra cui il carciofo "Tondo di Paestum" I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta), caratterizzato da un sapore unico, superba espressione della tipicità locale e della sapienza degli agricoltori.











Il percorso che collega la nostra tavola con le aziende agricole, produttrici di frutta e ortaggi, prende il nome di filiera di produzione (Fig. 2). E' un sistema complesso in cui domanda e offerta si incontrano garantendo la gestione e il controllo della qualità e della sicurezza dei prodotti che arrivano al consumatore, prestando particolare attenzione agli adempimenti di legge, al monitoraggio dei pesticidi, corpi estranei e dei patogeni che possono rappresentare un pericolo per l'uomo. Un anello fondamentale di tale filiera è rappresentato dalle Organizzazioni dei Produttori, società volute dall'Unione Europea la cui attività principale è la commercializzazione dei prodotti dei propri aderenti.

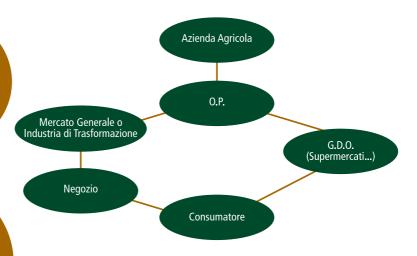


Diagramma di produzione per prodotti dell'ortofrutta freschi o prodotti trasformati (IV gamma).



I dati statistici sottolineano come in Italia e nel resto d'Europa il problema dell'obesità sia in continua espansione. Un fenomeno preoccupante soprattutto nei giovani, tanto che, nei ragazzi fra i 6 ed i 13 anni, praticamente oltre il 30% sono in soprappeso. Un fenomeno favorito da abitudini alimentari sbagliate alle quali bisogna contrapporre i valori salutistici della dieta mediterranea, nella quale hanno un ruolo fondamentale ortaggi e frutta. I ministeri della Salute e della Pubblica Istruzione ricordano che soprappeso e obesità favoriscono quelle che vengono definite patologie killer (malattie vascolari, tumori, diabete tipo II). Purtroppo però il consumo di frutta e verdura tra i bambini ed i ragazzi è assolutamente insufficiente (basti pensare che solo tre bambini su dieci mangiano almeno una volta al giorno verdure e ortaggi). Se questo viene associato alla scarsa attività fisica e ad una scorretta alimentazione fatta di consumo eccessivo di cibi grassi e ricchi di zucchero, abbiamo rappresentato le principali cause dell'aumento dell'obesità infantile.

Negli scorsi decenni si è assistito, in tutta Europa, all'affermarsi di abitudini alimentari stile "fast food", molto lontane dalle tradizioni della nostra "dieta mediterranea". Per fortuna questa tendenza si sta invertendo e, negli ultimi anni, assistiamo alla sforzo da parte sia delle istituzioni che della società civile di nobilitare il consumo della frutta e della verdura a seguito di una generalizzata coscienza del loro importante ruolo in una dieta alimentare sana.

E' necessario quindi fare in modo che un'alimentazione equilibrata abbinata ad una regolare attività fisica divengano parte integrante dello stile di vita di un giovane.

Mangiare sano in poco tempo

Abbiamo detto che a causa dello scarso tempo a disposizione delle famiglie si assiste al crescente fenomeno relativo alla propensione all'acquisto di prodotti con maggior contenuto di servizio, ovvero di quei prodotti che attraverso un processo di trasformazione sono immessi sul mercato già pronti per essere consumati. Per fortuna questo trend sta interessando anche le produzione ortofrutticole, infatti i consumi di verdure pronte per l'uso sono triplicati negli ultimi cinque anni perché rispondono all'esigenza di risparmiare tempo in cucina a favore del lavoro, della famiglia e dello svago, senza dover rinunciare al consumo di cibi genuini indispensabili per la nostra salute e la nostra forma fisica. I prodotti più acquistati sono le insalate, le carote e i pomodorini da utilizzare in casa o fuori.

Ora è possibile contare anche sulle vaschette di frutta già tagliata e sbucciata pronta per essere consumata senza doversi "sporcare le mani" e da gustare come snack durante la giornata, le quali stanno avendo larga diffusione grazie anche alla presenza di distributori automatici che ne favoriscono la somministrazione.





Uno schema immediato per capire quali alimenti introdurre con la dieta, in che quantità e con quale frequenza è la piramide alimentare (Fig. 1), una rappresentazione grafica dei gruppi di alimenti (e della loro quantità) raccomandati per la popolazione adulta in genere, senza specificazioni personalizzate.

Si tratta di uno strumento utilizzato dagli Istituti Mondiali di Educazione Nutrizionale per aiutare la popolazione a conoscere in forma pratica e semplice la maniera più sana per rimanere in salute attraverso una adeguata alimentazione. In generale, si è stabilita una ripartizione di calorie giornaliere nel seguente modo:

Proteine: dal 15 al 20 % delle calorie totali;

Lipidi o grassi: 30 % delle calorie totali;

Carboidrati: 45-60 % delle calorie totali;

Fibra: 29 mg/kg di peso corporeo.

e sulla base di queste raccomandazioni è stata poi stabilita la frequenza e la quantità degli alimenti da mangiare.





La fascia posta alla base rappresenta il consumo di liquidi, in particolare acqua, che deve essere abbondante e frequente per garantire non solo l'idratazione dei tessuti ma anche il corretto funzionamento degli apparati. Da ricordare che l'introduzione dei liquidi avviene anche attraverso il consumo di frutta e verdura, alimenti comunemente composti da più dell'85% di acqua. Subito al disopra è posta la fascia rappresentata invece dai vegetali che, come abbiamo più volte ripetuto, sono alimenti importanti per la nostra dieta, per cui se ne raccomandano almeno 5 porzioni al giorno. Una porzione equivale a 100 grammi di verdura come rucola, rapa, cicoria, cardi, broccoli, carciofo, radicchio, indivia, fagiolini, piselli, asparagi, bieta, carote, cavolfiore, cavolo, cetrioli, cipolle, funghi, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, porri, radicchio, ravanelli, spinaci, sedano, zucca gialla, zucchine, ecc. Una porzione di frutta equivale a circa 150 grammi: 1 frutto medio, anche cotto o a pezzi, 30 g di frutta essiccata o 125 ml di succo di frutta.

La terza fascia è rappresenta dai carboidrati. La raccomandazione è di assumere 175 g di carboidrati complessi (riso, patate, cereali, pasta, pane, ecc.). Una porzione rappresenta: 30 g di pane, 30 g di cereali in chicco (riso, orzo, mais, frumento, farro, avena, segale, miglio, ecc.), 80 g di pasta cotta, 30 g di cereali per la colazione etc.

Successivamente vi troviamo gli alimenti ricchi in proteine: latte e derivati, latticini, carne, legumi e uova. Per i latticini, la raccomandazione è che siano scremati o a basso contenuto di grassi (circa 1%), per 1 o 2 porzioni al giorno. Una porzione equivale a: 125 ml di latte o yogurt vaccino, 50 g di formaggio magro (bianco) o 1 uovo (alla settimana). Tra le carni troviamo il pollo, il tacchino, il coniglio, carne bovina, ovina e suina, il pesce, selvaggina; una porzione di carne corrisponde a 30 g. Nel gruppo dei legumi troviamo: fagioli, fagiolini, fave, piselli, ceci, lenticchie, lupini, soia. Una porzione di legumi corrisponde a 50 g circa. La penultima fascia rappresenta i grassi. In questo gruppo troviamo principalmente l'olio, il burro e la margarina. Il loro apporto deve però essere minimo. L'uso dei grassi deve sempre essere limitato ai condimenti e alla cucina e praticamente mai per friggere, preferendo sempre oli vegetali non idrogenati come l'olio di oliva.

L'ultima fascia è quella degli snacks e degli zuccheri semplici il cui consumo è da limitare sia per il notevole apporto energetico che per l'eccessiva presenza di grassi idrogenati e saturi nonché sale.



L'anguria è un frutto ricco di licopene che agisce come antiossidante e fornisce alla polpa la tipica colorazione rossa. Essendo un frutto con un'altissima percentuale di acqua, è ideale per la diuresi, svolgendo una buona azione di ricambio dell'acqua nel nostro organismo. È ricca di fruttosio, potassio e contiene una grande varietà di vitamine, in particolare la vitamina A e la vitamina C.

Come conservarla

Una volta tagliata e consumata, la parte restante dell'anguria va riposta in frigorifero, avendo l'accortenza di ricoprirla con pellicola trasparente per evitare l'imbrunimento.

Curiosità

Originaria dell'Africa tropicale, dove sono ancora presenti numerose forme spontanee, l'anguria era già conosciuta dagli antichi Egizi che oltre a coltivarla lungo il Nilo, la impiegavano come mezzo di sostentamento per la vita nell'aldilà, mediante un rito attraverso il quale questo frutto veniva deposto all'interno delle tombe dei faraoni. Successivamente fu introdotto nel bacino del Mediterraneo, diffondendosi nel nostro Paese all'inizio dell'Era Cristiana.





ACQUA 90,1%
PROTEINE 0,8%
GRASSI 0,2%
CARBOIDRATI 7,4%
FIBRA 0,9%
ENERGIA 33,0 kcal
SODIO 19,0 mg
POTASSIO 333,0 mg
VIT. C 32,0 mg
β CAROTENE 1,1 mg

Per 100 gr. di prodott

Perché mangiarlo

Il melone è ricco di vitamina A e C, ferro e acqua, ed è povero di calorie. In quantità moderate può essere consumato anche dai diabetici data la scarsa quantità di zucchero presente rispetto ai liquidi contenuti nel frutto. Si tratta di un ideale alimento estivo, date le sue proprietà idratanti e lo scarso apporto calorico.

Come conservarlo

Se riposto in frigorifero, resiste al massimo 2-3 giorni; la temperatura non dovrebbe essere inferiore ai 5° C per evitare la comparsa di macchie rosse e il rammollimento della polpa una volta che il frutto viene riportato a temperatura ambiente. E' consigliabile mantenerlo separato da altri alimenti a causa del forte aroma che sprigiona e che potrebbe impregnare altri cibi.

Curiosità

Di probabili origini africane, nel V secolo a.C. il popolo egizio iniziò ad esportarlo nel bacino del mediterraneo e arrivò in Italia in età cristiana. Il melone venne anticamente considerato simbolo di fecondità, forse in ragione dei numerosissimi semi ed altresì associato al concetto di sciocco e goffo (uno stolto veniva chiamato mellone e una scemenza, mellonaggine). Alcuni medici del tempo li consideravano nocivi e imputarono al melone la morte di ben quattro imperatori e due pontefici.





Le fragole possiedono un buon quantitativo di vitamina C, importante fattore di prevenzione nelle malattie batteriche dell'apparato respiratorio, utile per la circolazione e con funzione antiossidante.

Il discreto contenuto in fibra è da imputare alla presenza dei piccoli semini (i veri frutti della pianta) presenti sul vistoso ricettacolo. Sono diuretiche grazie alla presenza del potassio.

Come conservarla

Le fragole sono facilmente deperibili, quindi vanno tenute in frigorifero, nello scomparto meno freddo, per 2-3 giorni al massimo, poste su vassoi di cartone o lasciate nel cestino in cui sono state acquistare, in modo che circoli l'aria. Bisogna evitare di lavarle o di eliminare il picciolo se non si intende consumarle subito.

Curiosità

La fragola ha origine molto antiche, la prima varietà coltivata risale agli inizi del Settecento in Francia.





 ACQUA
 84,6%

 PROTEINE
 1,2%

 GRASSI
 0,6%

 CARBOIDRATI
 9,0%

 FIBRA
 2,6%

 ENERGIA
 44,0 kcal

 CALCIO
 25,0 mg

 POTASSIO
 400,0 mg

 VIT. C
 85,0 mg

 ACIDO FOLICO
 0,04 mg

Per 100 gr. di prodotto

Perché mangiarlo

Il kiwi è uno degli alimenti con la maggior concentrazione di vitamina C (ha un contenuto doppio rispetto ad un'arancia). Oltre alla vitamina C, il kiwi apporta una gran quantità di fibra all'organismo (fibre solubili e insolubili), per questo motivo è un frutto molto consigliato per chi soffre di emorroidi e di stitichezza. Tra i benefici del kiwi và sottolineato l'aiuto che dà al sistema immunitario e nella prevenzione delle infezioni. Oltre che per il tradizionale consumo fresco, il kiwi può essere utilizzato in cucina nella preparazione di succhi, sciroppi, macedonie, torte, conserve e marmellate.

Come conservarlo

Il kiwi può essere conservato in un luogo fresco e ben aerato anche per 5 giorni; oltre tale periodo è consigliabile tenerlo in frigorifero.

Curiosità

Originaria della Cina meridionale, dove cresce come pianta spontanea, il kiwi ha trovato un ambiente particolarmente favorevole in Nuova Zelanda, dove fu introdotta all'inizio di questo secolo. Il frutto di questa pianta venne denominato kiwi, come l'uccello dalle piume sottili e dal lungo becco emblema del Paese australe. Successivamente, questa specie frutticola si diffuse in Inghilterra, Stati Uniti (California), Francia e, soltanto verso la fine degli anni sessanta, in Italia.





| ACQUA | 90,7% |
|-------------|-----------|
| PROTEINE | 0,8% |
| GRASSI | 0,1% |
| CARBOIDRATI | 6,1% |
| FIBRA | 2,1% |
| ENERGIA | 27,0 kcal |
| FOSFORO | 20,0 mg |
| POTASSIO | 260,0 mg |
| VIT. E | 0,97 mg |
| AC. FOLICO | 0,03 mg |

Per 100 ar di prodotto



Perché mangiarla

La pesca contiene zuccheri facilmente assimilabili e molti acidi organici, soprattutto tartarico, citrico e malico, i quali, oltre a conferirle il particolare sapore, aumentano la riserva alcalina necessaria a regolare l'equilibrio acido-basico dell'organismo. Contiene molto potassio, pochissimo sodio e discrete quantità di carotenoidi, che nell'organismo si trasformano in vitamina A (o betacarotene), fondamentale per la produzione di melanina, sostanza che facilita l'abbronzatura e migliora la protezione dai raggi solari. Il betacarotene, inoltre, è un anticancerogeno, rende più acuta la capacità visiva, rinforza le ossa e i denti, potenzia le difese immunitarie contro le infezioni respiratorie, contro gli elementi tossici dell'aria inquinata e contro i danni del fumo.

Come conservarla

Bisogna evitare la conservazione delle pesche immature a temperature troppo basse, poiché potrebbero insorgere danni da freddo e favorire un deperimento della polpa con conseguente mancanza di succo, diminuzione del sapore e iscurimento della polpa. L'ideale è conservarla a temperatura ambiente.

Curiosità

Originario della Cina, dove è presente da oltre 5.000 anni, la pesca è un frutto che si diffuse in Siria, Persia (da cui prese il nome) e Grecia, dove era già conosciuta nel IV secolo avanti Cristo. In Italia fece la sua comparsa nel nel I secolo avanti Cristo, mentre in America fu introdotta dai colonizzatori spagnoli.





ACOUA 84,0% **PROTEINE** 2.7% GRASSI 0.2% CARBOIDRATI 2.5% FIBRA 5.5% **ENERGIA** 22.0 kcal CALCIO 86,0 mg POTASSIO 376,0 mg VIT. C 12,0 mg AC. FOLICO 0,07 mg

Per 100 gr. di prodotto

Perché mangiarlo

Il carciofo è ricco di fibre sia solubili che insolubili riduce il colesterolo e favorisce la peristalsi intestinale. La cinarina contenuta favorisce la digestione, infatti è usato come aromatizzante in preparazioni alimentari. Sembra inoltre efficace nella cura dell'orticaria e di alcune forme eczematose cutanee. Per la presenza di composti vitaminici, infine, riduce la permeabilità e la fragilità dei vasi capillari.

Come conservarlo

In frigorifero i carciofi si possono conservare anche per 30 giorni. Una volta cotti, però si conservano male e devono, quindi, essere consumati entro breve tempo.

Curiosità

Secondo la mitologia latina, il nome scientifico di questa specie deriverebbe da Cynara una bella fanciulla dai capelli color cenere che venne trasformata in carciofo da Giove innamorato. Alcuni autori suggeriscono una analogia con il colore grigio-verde della pianta stessa.









Per 100 ar. di prodotto



Perché mangiarlo

Il finocchio ha un modesto valore nutritivo ed un bassissimo valore energetico, timola i succhi gastrici aumentando così la digferibilità degli alimenti. É diuretico, vermifugo, tonificante e fortificante. Presenta un elevato contenuto in fibra, importante per la riduzione del colesterolo, la pulizia e la peristalsi intestinale. È ideale nelle diete ipocaloriche e ipolipidiche.

Come conservarlo

Il finocchio va conservato dopo averlo lavato, tagliato a spicchi e fatto sbollentare per circa tre minuti. A seguire, gli spicchi vengono fatti scolare, tenendo da parte l'acqua, e lasciati raffreddare. Una volta raffreddati vengono posti in contenitori rigidi con l'acuq ausate per l'ebollizione. Al momento del consumo cuocere per trenta minuti nell'acqua usata per la sbollentatura.

Curiosità

Il finocchio è originario del bacino del Mediterraneo.







| ACQUA | 62,3% |
|--------------------|-----------------------|
| PROTEINE | 6,4% |
| GRASSI | 0,6% |
| CARBOIDRATI | 19,4% |
| FIBRA | 10,6% |
| | |
| ENERGIA | 104,0 kcal |
| ENERGIA CALCIO | 104,0 kcal 44,0 mg |
| | |
| CALCIO | 44,0 mg |
| CALCIO POTASSIO | 44,0 mg 650,0 mg |

Per 100 gr. di prodotto

Perché mangiarlo

Il fagiolo è ricchissimo di proteine, amidi, zuccheri e relativamente povero di grassi. Sotto il profilo dietetico, quindi è un alimento abbastanza completo, a elevato valore nutritivo, che può in parte sostituire la carne. È molto ricco di fibre e facilita la digestione attraverso la peristalsi intestinale e i fenomeni di meteorismo, favorendo in questo modo l'assorbimento di alcuni nutrienti, in particolare zuccheri e grassi. Grazie al contenuto in proteine ad elevato valore biologico, è importante nelle diete soprattutto vegetariane come sostituto delle proteine di origine animale. Presenta inoltre un buon contenuto in vitamina C.

Come conservarlo

I fagioli freschi sgranati si conservano molto bene nel congelatore senza alcuna cottura od altro trattamento prima del congelamento. E' consigliabile aggiungere il sale a fine cottura per evitare l'indurimento delle bucce.

Curiosità

In Perù, in tombe risalenti al periodo antecedente gli Incas sono stati rinvenuti alcuni vasi contenenti questo legume. Presso gli egizi era offerto come dono alle divinità.



Per 100 gr. di prodotto



Perché mangiarlo

Il pomodoro ha azione rinfrescante, aperitiva, astringente, dissetante, diuretica e digestiva, soprattutto nei confronti degli amidi. E' ricco di vitamine (A, B1, B2, B6, C, E, K e PP) e di sali minerali (boro, calcio, ferro, fosforo, iodio, magnesio, manganese, potassio, rame, sodio, zinco e zolfo). E' ideale per chi fa attività sportiva poiché, essendo ricco di potassio, previene i crampi muscolari. Studi recenti hanno messo in evidenza la presenza di una preziosissima sostanza antiossidante facente parte della classe dei carotenoidi: il licopene, che protegge le cellule dall'invecchiamento contrastando i radicali liberi e prevenendo il tumore alla prostata. A differenza di altri antiossidanti che si degradano con la cottura, per i carotenoidi e di conseguenza per il licopene, l'estrazione aumenta con la cottura poiché provoca la scissione di questi dalle proteine a cui sono legati. La biodisponibilità di questi antiossidanti liposolubili viene invece favorita consumando i pomodori o il suo succo aggiungendo dell'olio.

Come conservarlo

Un modo migliore per conservare i pomodori è tagliarli, bollirli e passarli. La salsa così ottenuta va imbottigliata e le bottiglie vanno bollite in pentola.

Curiosità

Il pomodoro è originario dell'America del sud ed è stato introdotto in Europa dagli spagnoli nel XVI secolo. Inizialmente veniva utilizzato unicamente come pianta ornamentale mentre l'uso del frutto come vegetale commestibile sembra risalire al periodo del 1500.





Il peperone è ricco di vitamina A (antiossidante e protettrice della pelle e delle mucose) e di vitamina C (4-5 volte in più rispetto agli agrumi) importante sia per la circolazione che per prevenire attacchi batterici. É una miniera di antiossidanti, acerrimi nemici dei radicali liberi che provocano patologie cronico-degenerative che invecchiamento. Non mancano nemmeno discrete quantità di minerali (ferro, calcio, potassio,

fosforo) e di fibra. Sotto la pelle abbonda la capsaicina che stimola la produzione dei succhi gastrici.

Per congelare il prodotto, occorre pulire, dividere a metà o tagliare a fette le bacche, sbollentare per due o tre minuti o grigliare ed in fine raffreddare.

Curiosità

Perché mangiarlo

Il peperone è originario dell'America subtropicale e tropicale. Fu scoperto da Cristoforo Colombo che ne apprezzò il sapore piccante e lo scambiò per una varietà rossa di pepe: di qui il nome. Nel XVI secolo era già conosciuto in tutta l'Europa meridionale, anche se fu dapprima usato unicamente a scopo ornamentale.





La melanzana ha un valore nutritivo e calorico modesto, ha proprietà diuretiche e depurative. Contiene una discreta quantità di fosforo, calcio e vitamina C. Discreto il contenuto di fibra, la quale è importante per favorire la peristalsi intestinale. La buccia contiene antocianidine, sostanze antiossidanti protettrici dei vasi sanguigni, e glicoalcaloidi sostanze tossiche per il nostro organismo se ingerite in grosse quantità. Recenti studi hanno dimostrato che i glicoalcaloidi vengono degradati con la cottura, quindi consumare la buccia delle melanzane purché cotte non provoca intossicazioni o avvelenamenti.

Come conservarla

Per una migliore conservazione, le melanzane vanno pelate e tagliate a fette spesse tre centimetri circa, quindi sbollentate per quattro minuti oppure passate alla piastra fino a cottura quasi completa. Successivamente vengono raffreddate e imballate.

Curiosità

La melanzana è una pianta originaria dell'India, dove già 4000 anni fa veniva consumata conservata in salamoia e aromatizzata con spezie. Fu introdotta in occidente intorno alla metà del 1400 dagli Arabi ed, in seguito, in Europa grazie ai padri Carmelitani.





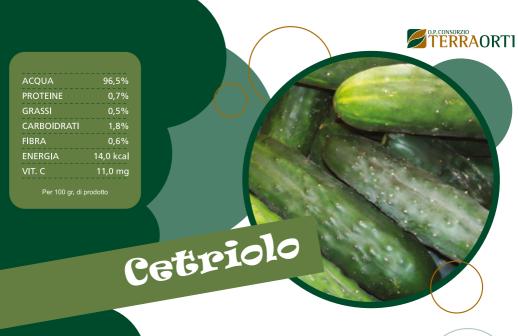
La polpa e il succo hanno proprietà diuretiche e lassative. Povero di calorie e ricco di acqua è uno degli ortaggi estivi più indicati nelle diete ipocaloriche e contro la ritenzione idrica nei tessuti. E' ricco di potassio e contiene discrete quantità di vitamina E, che aiuta a contrastare l'azione dei radicali liberi, di acido folico, e di vitamina C. Hanno, inoltre, benefici effetti sull'organismo assicurando un'azione antinfiammatoria, lassativa, disintossicante e diuretica.

Come conservarla

Per conservare le zucchine nel congelatore, occorre tagliarle a fette alte un centimetro, sbollentarle per un minuto e raffreddarle.

Curiosità

Lo zucchino è originario dell'America centro-settentrionale. Sconosciuto in Europa fino a tutto il Medioevo, fu uno dei primi ortaggi importati dal Nuovo Mondo. Sono numerosi i testi italiani che, a partire dalla metà del '500, trattano di coltivazione, di raccolta, degli usi in cucina e delle proprietà medicinali dello zucchino.



Il cetriolo contiene molta acqua, sali minerali (potassio, calcio, fosforo, ferro e silicio), amminoacidi, vitamina C e carotene, che gli conferiscono buone proprietà diuretiche e depurative. Se affettato sottile o grattugiato, può essere usato come disinfiammante sulla pelle del viso irritata in particolare dagli agenti atmosferici.

Come conservarlo

Il cetriolo può essere conservato in frigorifero per un massimo di 10 giorni, anche se è preferibile consumarli immediatamente. Mentre difficilmente si presta alla congelazione.

Curiosità

FEB

MA

Il cetriolo è originario del nord dell'India, dove era coltivato già 5000 anni fa. Si diffuse intorno al 500 a.C. presso i romani e le varietà oggi in uso sono state selezionate intorno al 1700.





ACQUA 92,0%
PROTEINE 1,0%
GRASSI 0,1%
CARBOIDRATI 5,7%
FIBRA 1,1%
ENERGIA 26,0 kcal
CALCIO 25,0 mg
POTASSIO 140,0 mg
VIT. C 5,0 mg

Per 100 gr. di prodotto

Perché mangiarla

La cipolla ha un consistente valore nutritivo, grazie alla presenza di sali minerali e vitamine (soprattutto la vitamina C), ma contiene anche molti fermenti che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo. Vi è la presenza oligoelementi importanti quali zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo, nonché flavonoidi dall'azione diuretica e la glucochinina, un ormone vegetale, che possiede una forte azione antidiabetica. Vanno altresì considerati i numerosissimi impieghi terapeutici: in dermatologia, può essere utilizzata come antibiotico, antibatterico, semplicemente applicando il succo sulla parte da disinfettare; come espettorante, specialmente unito al miele e un decongestionante della faringe; come diuretico e depurativo, per cui viene consigliato da chi soffre di trombosi in quanto, avendo un potere fluidificante, facilita la circolazione del sangue.

Come conservarla

La conservabilità della cipolla varia a seconda delle cultivar e risulta maggiore per le varietà con ciclo colturale più lungo: una temperatura di 0 °C ed un'umidità relativa del 75% costituiscono, comunque, le condizioni ottimali per una buona conservazione del prodotto.

Curiosità

Sin dai tempi remoti la cipolla ha trovato largo impiego nella medicina popolare: già nel I secolo avanti Cristo, infatti, il medico greco Dioscoride sottolineava le numerose proprietà di questo bulbo, in particolare quella diuretica.





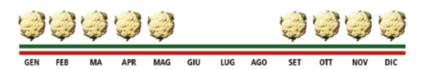
Il cavolfiore contiene zolfo in abbondanza ed è molto ricco di azoto. vitamine C e K. Inoltre, è ben fornito di acido folico, indispensabile per la produzione dei globuli rossi e per la sintesi di nuove proteine quindi ideale nella dieta della donna in gravidanza e per i giovani in crescita. Ottima la percentuale di selenio, un efficace antiossidante utile per contrastare la presenza e la formazione di radicali liberi fattori responsabili sia dell'invecchiamento che dell'insorgenza di malattie cronicodegenerative.

Come conservarlo

Dividete in cimette e lavate, sbollentate per tre minuti in acqua e aggiungete un cucchiaio di limone per evitarne l'imbrunimento enzimatico. Raffreddate e congelate. All'inconveniente del cattivo odore che emanano si può ovviare mettendo sul coperchio della pentola un po' di mollica di pane imbevuta di aceto. La cottura degrada alcune molecole antiossidanti che possiede, il consumo consigliato è quindi crudo all'insalata.

Curiosità

In passato i romani lo consumavano crudo, prima dei banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool; usanza che ancora oggi viene praticata nei paesi dell'Est per smaltire gli eccessi di vodka. Era, inoltre, l'alimento base utilizzato dagli equipaggi delle navi per compensare il magro regime alimentare.





0.7%

1,9%

27,0 kcal

62,0 mg 78,0 mg

Perché mangiarlo

Gli spinaci risultano molto interessanti per il loro valore nutritivo: oltre a carboidrati, proteine e grassi contengono, infatti, vitamine A, B, C, D, F, K e P. Secondo alcuni studiosi, una porzione di spinaci al giorno consente di compensare in modo naturale il deficit vitaminico. Grazie all'elevato contenuto di sali minerali, poi, gli spinaci sono particolarmente indicati per gli anemici e per chi soffre di stipsi, mentre sono sconsigliati per chi soffre di gastrite o di malattie epatiche e renali.

Come conservarlo

Gli spinaci vanno conservarli in frigorifero avvolti in sacchetti di carta; occorre consumarli rapidamente dal momento che in un paio di giorni perdono croccantezza e sapore.

Curiosità

Originario dell'Asia sud-occidentale, lo spinacio con grande probabilità fu introdotto in Europa attorno all'anno 1000, anche se alcuni studiosi parlano della metà del XVI secolo. Sembra che gli arabi abbiano conosciuto questa pianta in Persia ed abbiano poi contribuito a diffonderla in altri paesi. Soltanto nel XIX secolo, però, lo spinacio ha acquistato importanza come ortaggio di grande consumo, prima in Europa e poi in America. Alimento preferito dal famoso personaggio dei fumetti e dei cartoni animati "Braccio di Ferro", che ne consuma in grandi quantità per le sue straordinarie proprietà energetiche.





L'indivia è ricca di sali minerali, calcio, ferro e fosforo (con contenuti maggiori nelle foglie più verdi), e di oligoelementi, in particolare selenio, un antiossidante che protegge le cellule dall'invecchiamento e dai danni causati dai radicali liberi. Il rapporto potassio/sodio (tanto/pochissimo) conferisce all'indivia proprietà diuretiche ed è importante il suo consumo nelle diete di persone ipertese e con problemi di circolazione con gonfiore agli arti. Inoltre, è ricca di fibre e di vitamina A. I principi amari della scarola stimolano l'attività dello stomaco.

Come conservarle

Questo prodotto non si presta ad essere concelato. L'indivia, specialmente la riccia, è molto deperibile e deve essere refrigerata appena colta. A temperatura di frigorifero domestico (- 5°) le indivie si conservano bene per circa due settimane, mentre non si presta alla congelazione. La presenza di etilene nell'ambiente riduce la durata di conservazione.

Curiosità

L'indivia è originaria delle regioni orientali del Bacino Mediterraneo, più precisamente del Caucaso e del Turkestan.





PROTEINE CARBOIDRATI 1.7% FIBRA 3.6% **ENERGIA** 12.0 kcal 150,0 mg VIT. E 350,0 mg **B CAROTENE**

Per 100 gr. di prodotto

Perché mangiarla

La cicoria pan di zucchero stimola le funzioni intestinali (grazie alla ricchezza in fibre), del fegato e dei reni, con un consequente effetto depurativo e disintossicante per l'intero organismo. I principi aromatici amari, di cui è ricca, ridestano l'appetito e predispongono ad una buona digestione. La cicoria facilita, inoltre, il ricambio idrico attivando la diuresi. Contiene una buona quantità di minerali, in particolare calcio e ferro. È ricca di antiossidanti ed apporta un basso contenuto energetico, che la rende ideale per le diete ipocaloriche e per smaltire gli eccessi dicolesterolo.

Come conservarla

La cicoria, una volta congelata è adatta solo da cucinare. Cimate e lavate, sbollentate per due minuti in acqua e aggiungete un cucchiaio di limone. Raffreddate, strizzate bene e congelate.

Curiosità

Le cicorie sono originarie del bacino del Mediterraneo, ma sembra che quelli a foglie colorate provengano dall'Oriente. La cicoria era già apprezzata all'epoca di Plinio che ne conosceva anche le ottime proprietà depurative.





La lattuga ha proprietà diuretiche, dovute al vantaggioso rapporto potassio/sodio e contiene elevate quantità di fibre. In essa sono presenti altri sali minerali (ferro, calcio, fosforo, rame) e vitamine del gruppo A, B, C e K, e in parte E, quest'ultima detta "vitamina della giovinezza". Ha un elevato contenuto in acqua ed uno scarso contenuto energetico, che lo rende ideale nelle diete ipocaloriche e nell'alimentazione estiva. Molto più interessanti, dal punto di vista nutrizionale, sono le foglie esterne, di un bel verde brillante e più consistenti.

Come conservarla

La lattuga si conserva in frigorifero, massimo per due giorni, avendo cura di lavare con attenzione le foglie eliminando quelle rovinate, mentre non è adatto alla congelazione.

Curiosità

La lattuga era già coltivata al tempo dei greci e dei romani. Il suo nome fu dato ad alcune piante che secernono un succo lattiginoso (lattice) dagli antichi abitanti d'Italia. Fin dall'antichità erano conosciuti molti tipi di lattuga, alcuni di essi venivano coltivati al tempo dei greci, ai quali venivano riconosciuti proprietà calmanti, rinfrescanti e stimolanti dell'appetito.





91,7% **PROTEINE** 2.6% GRASSI 0.7% CARBOIDRATI 2.1% **FIBRA** 1.6% **ENERGIA** 25.0 kcal CALCIO 160,0 mg **POTASSIO** 369,0 mg **B CAROTENE** 1,4 mg

Per 100 gr. di prodotto

Perché mangiarla

La Rucola ha proprietà aperitivo - digestive e diuretiche. Può essere impiegata per la cura della pertosse e della bronchite. Le sue foglie sono molto ricche di vitamina C e per questo nel passato era impiegata per combattere lo scorbuto. L'infuso di questa pianta è impiegato anche per le inalazioni contro la sinusite, la raucedine e la laringite.

Come conservarla

La rucola va conservata in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura e si mantiene per 4-5 giorni circa, mentre non è adatta alla congelazione.

Curiosità

La rucola è conosciuta anche come roca, ruchetta o rughetta. Un tempo era usata per le proprietà medicinali negli sciroppi per la tosse. Già gli antichi romani apprezzavano l'aroma delle sue foglie e dei suoi semi.





Mafalde della Fabbrica

Ingredienti per 1 persona

120 gr. Mafalda 60 gr. Prosciutto crudo a cubetti 20 gr. Cipolla tritata 180 gr. Lattuga Q.b. Parmigiano Olio Abbondante Q.b. Sale

Soffriggere a fuoco lento la cipolla nell'olio con il prosciutto e dopo qualche minuto aggiungere la lattuga tagliata sottile e condire con poco sale.

Cuocere lentamente fino a quando l'insalata non diventi morbida. Aggiungere la pasta e il parmigiano, mescolando bene sul fuoco.

A cura di Cosimo Mogavero



Gnocchetti della Fabbrica

Ingredienti per 1 persona

480 gr. Gnocchetti 12 Cucchiai abbondanti Olio 250 gr. Patate 100 gr. Formaggio Non

150 gr. Melanzane 20 gr. Basilico

150 gr. Zucchine 1+1/4 spicchio Aglio
100 gr. Peperoni rossi 1 Cucchiaio Cipolla tritata

Tagliare le verdure a cubettini (max 1 cm x 1 cm). Soffriggere in olio abbondante la cipolla tritata fine e 1 spicchio d'aglio intero, aggiungere peperoni, patate, melanzane, zucchine. Togliere l'aglio. Portare a cottura, aggiungendo alla fine un mestolino d'acqua calda. Schiacciare le verdure, aggiungere la pasta. Tritare il basilico finissimo (come per il pesto) con ¼ di spicchio d'aglio e, a fuoco spento aggiungere alla pasta con il formaggio.

A cura di Cosimo Mogavero



Ciambotta di ortaggi alla cilentana

Ingredienti per 6 persone

1 kg di melanzane 1 kg di peperoni 1 kg di patate 500 g di pomodorini aglio basilico olio extravergine di oliva sale

Le patate, le melanzane e i peperoni vanno tagliati a tocchetti e messi in una padella con olio extravergine di oliva le patate, le melanzane ed i peperoni. A parte, in un tegame, far soffriggere per qualche minuto l'aglio insieme ai pomodorini sminuzzati. A cottura ultimata, aggiungere le patate, le melanzane, i peperoni con qualche foglia di basilico fresco, salare ed amalgamare delicatamente.

Chef Gerardo Avino



Finocchi gratinati

Ingredienti per 4 persone

4 finocchi 600 ml. di besciamella un bicchiere scarso di latte una cucchiaio di parmigiano una noce di burro sale

Togliere ai finocchi le foglie più dure ed esterne, tagliarli in piccoli spicchi e lavarli. Portare ad ebollizione acqua abbondante con sale ed immergervi gli spicchietti per circa 5 min. Scaldare una padella con del burro e gettarvi i finocchi sbollentati; fare insaporire bene e, quando hanno assorbito tutto il burro, aggiungere un bicchiere di latte e portare a cottura. Quando si saranno inteneriti vanno tolti dal fuoco e lasciati sgocciolare. Preparare a parte la besciamella (latte, farina, burro, sale), oppure usatene 600-650 ml. di quella già pronta, e mettetene un velo sul fondo di una teglia da forno. Adagiatevi i finocchi, quindi copriteli con la restante besciamella e una spolverate di parmigiano grattugiato. Lasciarli gratinare in forni per 10 min. ad una temperatura di 2000°.

Chef **Gerardo Avino**





Crostata di frutta

Per pasta frolla 400 gr. di farina 250 gr. di zucchero 200 gr. di margarina 4 rossi d'uovo Una bustina di vaniglia Per crema pasticcera
½ litro di latte
4 rossi d'uovo
4 cucchiai di zucchero
2 cucchiai colmi di farina
una buccia di limone
una bustina di vaniglia

Per guarnire frutta di stagione

Preparare l'impasto per la base della crostata, stendere fino ad ottenere un disco dal diametro leggermente superiore al recipiente che lo conterrà. Imburrare una teglia ed adagiare al suo interno il disco di frolla (una parte deve andare a coprire i bordi). Infornare a 160° per mezz'ora circa. Nel frattempo preparare la crema pasticciera:

- 1. amalgamare i quattro rossi d'uovo, lo zucchero e la farina; 2. in un pentolino dai bordi alti, portare ad ebollizione il latte
- con la vaniglia e le bucce di limone;
- 3. togliere dal fuoco il pentolino, mescolando assieme i composti e mettere di nuovo sul fuoco fino ad ottenere un composto più denso. Mentre la crema e la pasta frolla intiepidiscono, lavare e preparare la frutta a pezzetti.

Riempire la base della crostata con la crema, e guarnire con fantasia. Terminare il lavoro con uno strato di gelatina per alimenti. Mettere in frigo per almeno tre/quattro ore prima di servire.

Chef Gerardo Avino





L'OP si trova nel cuore della Piana del Sele, florida realtà agricola famosa da millenni per le terre fertili e le favorevoli condizioni climatiche.



SI RINGRAZIANO:

Gerardo Avino | Cinzia Rosa Borrelli | Cosimo Chiantese | Alfonso Esposito | Emilio Ferrara Cosimo Mogavero | Gianfranco Nappi | Roberto Vatore