



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 | 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 dimentichiamolo - 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

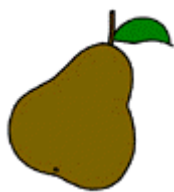


Identikit - Indispensabile per l'apporto di vitamine e zuccheri di facile assimilazione, la frutta non dovrebbe mai mancare sulla tavola, a partire dalla prima colazione. Esistono però differenze nel suo valore nutritivo e nella possibilità di conservazione in relazione al tipo di buccia (la frutta a 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.



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”....?