

FRUTTA & VERDURA

di stagione



**Il Cuore Pulsante della Natura
sulla Tua Tavola!**





Colori, sapori e natura in tavola!

Ogni periodo dell'anno ci regala tesori preziosi dalla terra, ma spesso non conosciamo a fondo le meraviglie che si celano dietro a questi doni della natura.

In questo viaggio goloso e salutare, scopriremo curiosità sorprendenti su frutta e verdura, esploreremo i loro incredibili benefici per la nostra salute, svelando come ogni morso possa contribuire al nostro benessere fisico e mentale. E naturalmente, non mancheranno ricette sfiziose e facili da preparare, per portare in tavola tutta la freschezza e la bontà dei prodotti stagionali.

Fichi d'India

Dolce sole del sud



● *Proprietà*

I fichi d'India sono molto più di un frutto delizioso: sono un vero elisir di benessere. Ricchi di sali minerali, vitamine e fibre, vantano proprietà antiossidanti e un basso apporto calorico. Grazie alla loro leggera azione lassativa, sono ottimi per regolarizzare il transito intestinale. Le fibre che contengono non solo facilitano la digestione, ma donano anche un senso di sazietà. Inoltre i fichi d'india sono un ingrediente prezioso in molte formulazioni cosmetiche.

● *Curiosità*

I fichi d'India, nonostante il nome, non sono originari dell'India, ma del Messico. Furono portati in Europa dagli spagnoli, e Cristoforo Colombo, credendo di essere arrivato nelle Indie, li chiamò così. Nell'antichità le pale che non avevano mai fiorito si usavano per curare il mal di gola e la febbre della malaria.

● *Conservazione*

Una volta puliti, conservarli in un contenitore di plastica o di acciaio inox, coprendoli con un canovaccio bagnato con acqua fredda e ben strizzato e riporli in frigo.

● *Mille usi*

1. Maschera viso illuminante e idratante al fico d'india, miele e yogurt bianco
2. Liquore ai fichi d'india
3. Insalata di fichi d'india con rucola e mandorle tostate



Maschera Viso

ANGURIA

La regina dell'estate



Proprietà

L'anguria è il frutto estivo per eccellenza: idratante, fresco e dolce in estate è un alimento gradito a grandi e bambini, perfetto per combattere il caldo e la spossatezza. L'anguria ha caratteristiche disintossicanti, alcalinizzanti, diuretiche e rimineralizzanti. L'anguria è composta per il 92% acqua organica. È ricca di beta-carotene, acido folico, vitamina C, vitamina B5 e piccole quantità di B1, B2, B3 e B6. Questo grande frutto è una ricca fonte di minerali essenziali come calcio, magnesio, fosforo, potassio e sodio.

Curiosità

Vuoi portare a casa un'anguria dolce e succosa? Ci sono due trucchi infallibili per non sbagliare.

A parità di dimensioni, scegli sempre l'anguria più pesante. Un peso maggiore indica che il frutto è ben idratato e ha assorbito molta acqua durante la crescita, il che è fondamentale per sviluppare il suo sapore dolce e intenso.

Cerca una macchia gialla sulla buccia. Questa macchia è il punto dove l'anguria poggiava a terra durante la maturazione.

Se la macchia è di un giallo intenso, quasi arancione, hai trovato un frutto buono e maturo al punto giusto!

Suggerimenti

L'anguria andrebbe mangiata da sola, perché fermenta con altri cibi nello stomaco. Anche il suo succo va bevuto da solo, per la stessa ragione. In estate è ottima anche come pasto unico.

Mille usi

1. Ghiaccioli all'anguria
2. Anguriata il cocktail estivo
3. Spiedini anguria e feta



Anguriata
il cocktail estivo



Melone Cantalupo

Il sapore della felicità



● *Proprietà*

Il melone Cantalupo, con la sua polpa arancione brillante e il profumo inconfondibile, è un vero toccasana per la nostra salute, specialmente durante i mesi caldi. Ricchissimo di vitamina C, essenziale per rafforzare il sistema immunitario, e di vitamina A (sotto forma di beta-carotene), fondamentale per la vista e la salute della pelle. Inoltre grazie all'elevato contenuto di acqua e potassio, è perfetto per reidratare l'organismo e reintegrare i sali minerali persi con il sudore.

● *Curiosità*

Il melone è molto più di un semplice frutto rinfrescante. Sapevi che con i suoi semi si possono preparare infusi dalle proprietà emollienti e sedative della tosse?

● *Conservazione*

Se conservi il melone in frigo, ricorda un piccolo segreto: la temperatura non deve mai scendere sotto i 5 gradi. In caso contrario, rischieresti di ritrovarlo molliccio e meno gustoso una volta in tavola.

● *Mille usi*

1. Tortino di riso venere con melone, salmone e avocado
2. Frappè al melone
3. Cheesecake al melone



**Cheesecake
al melone**



Pesche

Dolcezza irresistibile



Proprietà

Dolci, belle, dissetanti e ricche di proprietà nutrizionali benefiche per il corpo umano, le pesche sono frutti carnosì e succosi, con buccia vellutata o liscia e polpa gialla o bianca a seconda della varietà. La pesca è ideale per una merenda salutare o nella dieta degli sportivi in quanto aiuta a reintegrare i liquidi dopo l'allenamento. Ricco di potassio, questo frutto ha proprietà diuretiche e aiuta a combattere la ritenzione idrica.

Curiosità

Ricordate il detto "avere la pelle liscia come una pesca"? Non potrebbe essere altrimenti, visto che la pesca è un ottimo stimolatore di melanina: favorisce infatti l'abbronzatura proteggendo, allo stesso tempo, i tessuti. Per sfruttarne a pieno tutte le potenzialità, è necessario consumare il frutto non mondato. I nutrienti si trovano infatti nella polpa, ma soprattutto nello strato sotto la buccia.

Conservazione

Le pesche possono essere conservate in vari modi, a seconda della durata desiderata. In frigorifero, si mantengono fresche per circa 6-7 giorni, mentre in congelatore possono durare anche alcuni mesi.

Mille usi

1. Sangria
2. Muffin estivi con pesche e yogurt
3. Maschera rinforzante per capelli



Sangria



Uva

Acini di bontà



Proprietà

Simbolo di prosperità e ricchezza, ma anche di salute e benessere fisico. È l'uva, un frutto di origini antichissime che grazie al suo perfetto mix di eccellenti proprietà è da sempre protagonista sulle nostre tavole. Possiamo distinguere l'uva in base al suo colore bianca, nera o rosata o al suo utilizzo da tavola o da vino. È un frutto estremamente ricco di zuccheri semplici, che si digeriscono facilmente, fornendo energia immediata.

Curiosità

Per molti secoli l'uva è stata impiegata principalmente per produrre vino o come metodo di cura sfruttando le proprietà diuretiche e lassative del frutto.

Conservazione

L'uva si conserva al meglio in frigorifero, nel cassetto frutta e verdura, che è la parte più fredda. È importante non lavarla prima di riporla e controllare che non ci siano acini marci.

Non va tenuta vicino ad altri alimenti, altrimenti cambia il sapore, meglio nell'apposito contenitore in fondo al frigorifero.

Mille usi

1. Crostata con uva e crema pasticcera
2. Confettura di uva
3. Pollo all'uva



Pollo all'uva



Susine

Capolavoro di gusto



● *Proprietà*

Le susine sono conosciute per i benefici che apportano a chi le consuma, in primis per la loro azione lassativa utile a contrastare la stipsi. Questa qualità è dettata dall'elevata presenza di acqua e fibre nel frutto, sia che questo venga consumato fresco sia che venga precedentemente essiccato.

● *Curiosità*

Prugne o susine? la susina è il frutto fresco di alcune varietà di pruno. Il termine prugna, invece, si usa per indicare genericamente tutti i frutti del pruno, ma in particolare si riferisce alle susine essiccate. Quindi, una prugna è a tutti gli effetti una susina che è stata essiccata. Non tutte le susine sono adatte all'essiccazione: per le prugne si usano di solito le varietà con buccia violacea, mentre quelle a buccia gialla sono preferite per il consumo fresco.

● *Conservazione*

Le susine si possono conservare in diversi modi: in frigorifero, per 5-6 giorni, o in freezer per un periodo più lungo. Si possono anche essiccare o conservare sciroppate in vasetti.

● *Mille usi*

1. C repes con susine, yogurt e pistacchi
2. Polpettine con salsa agrodolce di susine
3. Centrifugato con susine, pesche e carote



**Crepes con susine,
yogurt e pistacchi**



Pomodoro

Il cuore della cucina italiana



Proprietà

Il pomodoro, vero simbolo della cucina italiana, è un alimento estremamente salutare. Con sole 18 calorie e composto per il 94% da acqua, è tra i meno calorici di frutta e verdura. Ricco di vitamine e sali minerali, il pomodoro apporta benefici per la salute delle ossa, aiuta a controllare la pressione arteriosa, ha effetti benefici sulla vista e stimola l'apparato digestivo.

Curiosità

Il nome Pomodoro deriva da "Pomo d'oro", poiché in origine il suo colore era giallo intenso: diventò rosso con un lavoro di ingegneria botanica primordiale, innestandone varietà e tipi diversi, fino a renderlo uno dei capisaldi degli ingredienti della dieta mediterranea.

Conservazione

I pomodori possono essere conservati in diversi modi, a seconda della durata desiderata e del tipo di pomodoro. Per brevi periodi, si consiglia di tenerli a temperatura ambiente, lontano dalla luce diretta e in un luogo fresco e asciutto. Per periodi più lunghi, si può optare per la conservazione in frigorifero o per la conservazione sott'olio, sott'aceto, in passata, o congelati.

Mille Usi

1. Insalata caprese
2. Bruschette
3. Pomodori ripieni



Insalata Caprese



Zucchine

Solo terra, sole e sapore genuino



● *Proprietà*

Le zucchine sono un alimento versatile e ricco di proprietà benefiche per la salute. Sono ipocaloriche, ricche di acqua, vitamine (A, C, del gruppo B) e sali minerali (potassio, magnesio, calcio, ferro). Aiutano la regolarità intestinale grazie al loro contenuto di fibre.

● *Curiosità*

Le zucchine fanno parte della famiglia delle curbitaceae che include la zucca, il melone e il cetriolo.

Il fiore di zucca è la parte più pregiata della zuccina, considerato una vera e propria prelibatezza.

● *Suggerimenti*

Quando scegli le zucchine, considera i seguenti fattori:

- aspetto: devono essere lisce, senza ammaccature o macchie, il colore dipende dal tipo di zuccina, ma tendi a sceglierle brillanti e non spente.
- dimensione: quelle piccole tendono ad essere più tenere e saporite
- consistenza: devono essere sode al tatto.

● *Mille Usi*

1. Cous Cous con zucchine e gamberetti
2. Zucchine ripiene
3. Chips di Zucchine



Zucchine ripiene



Peperoni

Gialli, rossi, buoni in ogni colore



Proprietà

Crudo, cotto, ripieno o arrostito, il peperone è tra gli ortaggi più versatili in cucina. I peperoni, se consumati crudi, contengono le maggiori quantità di vitamina C; inoltre, da non trascurare sono anche l'apporto di acqua, quello di fibra alimentare e di sali minerali, soprattutto potassio. I peperoni sono anche un'ottima fonte di betacarotene e di altri carotenoidi.

Curiosità

Dai peperoni è possibile ottenere diverse spezie: le più conosciute sono la paprica ed il peperoncino.

Suggerimenti

Per ottenere dei peperoni facilmente digeribili da tutti, ti basterà eliminare con cura la loro buccia, le parti bianche e i semi, così otterrai un contorno molto più digeribile senza rinunciare al gusto.

Mille Usi

1. Pasta con crema di peperoni
2. Insalata di pollo, patate e peperoni
3. Hummus di peperoni



Hummus
di peperoni



Zucca

Il colore scalda, il gusto avvolge



● *Proprietà*

La zucca è un vero toccasana per la tua salute e un ingrediente versatile in cucina. Con il suo sapore dolce e la consistenza vellutata, aggiunge gusto e benessere alla tua dieta. Grazie all'oltre 90% di acqua nella sua polpa, è leggera e perfetta per le diete ipocaloriche. È ricca di beta-carotene, che protegge vista e pelle, oltre a fornire vitamine, antiossidanti, sali minerali.

● *Curiosità*

Gli impieghi della zucca si estendono anche nella sfera cosmetica: con la sua polpa, infatti, si possono preparare alcune semplici maschere per il viso, utilissime per idratare la cute, levigare la pelle e pulirla profondamente.

● *Conservazione*

Per conservare al meglio la zucca, è fondamentale scegliere un luogo fresco, asciutto e buio, lontano dalla luce diretta del sole e da fonti di umidità. Le zucche intere possono essere conservate per mesi in queste condizioni.

● *Mille Usi*

1. Lasagne con zucca, salsiccia e scamorza affumicata
2. Zucca grigliata
3. Torta zucca e cioccolato



**Torta zucca
e cioccolato**

Radicchio

Colore intenso, gusto che emoziona



● *Proprietà*

Il radicchio è una verdura leggera e facilmente digeribile, ideale per chi ha disturbi a carico dell'apparato digerente o intestinale. Ricco di acqua e fibre, aiuta a stimolare la regolarità e contrastare la stitichezza. Il suo sapore unico lo rende perfetto sia crudo in insalata sia cotto in numerose ricette.

● *Curiosità*

Secondo un antico detto popolare, il radicchio rosso sembra sia nato come dono che l'autunno fa all'inverno, per dare un tocco di colore ai campi brulli e gelati. Con le sue sfumature intense e il gusto amarognolo, è diventato simbolo di una stagione che sa ancora sorprendere.

● *Suggerimenti*

Un buon cespo di radicchio si riconosce da pochi, semplici elementi. Le foglie si presentano uniformi nel colore e nella consistenza, leggermente croccanti e con un caratteristico suono se spezzate.

● *Mille Usi*

1. Risotto radicchio, gorgonzola e noci
2. Torta salata con radicchio
3. Involtini di radicchio e formaggio



Torta salata



Melanzane

Il gusto che conquista l'estate



Proprietà

Le melanzane non sono solo un ingrediente gustoso e versatile in cucina, ma anche un vero concentrato di benefici per la nostra salute. Ricche di antiossidanti, vitamine e fibre, queste verdure dal caratteristico colore viola offrono un prezioso contributo al benessere cardiovascolare e intestinale.

Curiosità

Il nome "melanzana" deriva dall'arabo *bāḍinjān*, a cui si aggiunse in epoca medievale il prefisso latino "melo". Questo termine indicava originariamente un vegetale proveniente da terre lontane. È interessante notare come la credenza popolare che il nome significhi "mela insana" sia in realtà un'errata interpretazione, nata dal fatto che la melanzana, a differenza della mela, non è commestibile cruda ma necessita sempre di cottura.

Conservazione

Le melanzane crude si conservano per pochissimi giorni a temperatura ambiente. Per prolungarne la durata, è consigliabile riporle in frigo o nel freezer.

Mille Usi

1. Parmigiana di melanzane
2. Pinsa con melanzane, pomodorini e feta
3. Polpette di cous cous e melanzane



Parmigiana
di melanzana





Riduci lo spreco

Non buttare nulla di frutta e verdura: ridurre lo spreco è facile. Molti scarti sono ricchi di sapore e nutrienti, come il brodo vegetale, le zuppe o deliziosi snack e chips croccanti, fatti con le bucce di frutta e verdura cotte al forno.

Ciò che non puoi usare in cucina, trasformalo in risorsa! Metti gli scarti di frutta e verdura nel compost per ottenere un fertilizzante naturale per le tue piante.

Sfruttare ogni parte di frutta e verdura è un modo intelligente per cucinare in modo sostenibile e creativo!