

Frutta e verdura



Conoscere la frutta

- I frutti di diverse specie vegetali sono stati utilizzati dall'uomo come alimenti per millenni, data la loro relativa facilità di reperimento e le loro proprietà nutritive.
- Dal punto di vista alimentare, i frutti possono essere a **polpa** oppure a **guscio**; nel secondo caso, per lo più si tratta di **frutta secca**.
- La frutta ricca di polpa è la varietà più usata nell'alimentazione quotidiana, e solitamente quando si parla genericamente di “frutta”, oppure di “frutta fresca” si fa riferimento a questo tipo di alimenti.



Proprietà nutrizionali della frutta



- Si tratta di prodotti costituiti da un'alta percentuale di **acqua**, che contengono una discreta quantità di **carboidrati** sotto forma di zuccheri semplici (soprattutto glucosio e fruttosio), **sali minerali** e soprattutto **vitamine** essenziali per l'organismo.

- 
- Trascurabile è invece l'apporto di proteine e di grassi, poco presenti in questo tipo di alimenti.
 - Naturalmente, questa considerazione vale solamente per la frutta consumata da sola, e l'apporto di questo tipo di sostanze può crescere notevolmente se si consumano prodotti derivati o dolci che impiegano la frutta come ingrediente.
 - Le **fibre** si trovano soprattutto nella buccia ma in alcuni casi anche nella polpa di diversi frutti; la **pectina**, una delle più diffuse, facilita la **digestione** e può prevenire alcuni problemi intestinali, specialmente nei bambini.

- 
- La quantità e la quantità di questi nutrienti sono influenzate dallo stato di conservazione della frutta stessa: per questo conviene sempre consumare **frutta fresca di stagione** che presenta caratteristiche migliori da questo punto di vista.
 - E' preferibile **surgelare** della frutta fresca prodotta localmente per consumarla in seguito (specialmente nei mesi invernali), mantenendone così i valori nutritivi piuttosto che acquistare frutta maturata in maniera artificiale o trasportata per lunghe distanze.

Quando mangiare la frutta

- Consumare frutta al termine di un pasto è un'abitudine comune, ma è assolutamente sbagliato, specialmente se il pasto stesso è stato particolarmente abbondante.
- Infatti, in questo modo la frutta viene digerita molto lentamente, dovendo seguire il percorso digestivo degli altri alimenti, e tende a **fermentare** dando luogo a fastidiosi **gonfiori addominali** e vari altri disturbi.





- Inoltre, la fermentazione dei frutti può innescare una sorta di “reazione a catena” che coinvolge nel processo anche altri alimenti, in particolare quelli ricchi di **amido** (pane, **pasta**, **riso** e **legumi**, ad esempio) che amplificano il problema.
- E' quindi opportuno consumare frutta **lontano dai pasti principali**, preferibilmente a colazione o a merenda

Frutta secca

- Si definisce “secca” la frutta in cui la parte commestibile è contenuta in un guscio duro e non commestibile.
- Alcuni includono in questa categoria anche la **frutta disidratata** (datteri, uva sultanina, fichi), quindi questo termine non si riferisce tanto a una categoria botanica quanto alle **proprietà nutritive** e al tipo di conservazione.





- Infatti la frutta secca è un alimento **iper calorico e ricco di grassi**, contrariamente alla frutta fresca che ha solitamente un alto contenuto di zuccheri e carboidrati.
- Notevole è anche l'apporto di alcune particolari proteine, fibre, sali minerali, ferro, calcio, fosforo e vitamine E, A, B1 e B2.

- 
- Questo tipo di alimenti è sconsigliato per chi deve seguire un regime dietetico particolarmente austero, per chi soffre di ulcera, disturbi renali, cardiovascolari o gastrite.
 - E' inoltre **completamente sbagliato** consumarla da sola a fine pasto, meglio utilizzarla per la preparazione di altri alimenti o in un gustoso muesli alla frutta.
 - Essendo generalmente molto oleosa, la frutta secca è perfetta per mantenere morbida la carne (ad esempio le scaloppine al burro).
 - Resta comunque un ingrediente fondamentale per quanto riguarda la **pasticceria** e la preparazione di **dolci** in generale, oltre a vedere uno sporadico impiego anche in sughi e pietanze vere e proprie.

Frutta antica

- Secondo ricerche condotte dalla FAO, a partire dall'inizio di questo secolo circa il 75% della diversità genetica tra le piante coltivate, compresi gli alberi da frutto, è andato perduto.





- L'agricoltura “industriale” infatti seleziona le specie ricercando la massima produttività (in termini squisitamente quantitativi) e, spesso, **qualità “estetiche”** che rendano appetibile il prodotto al consumatore finale, trascurando l'importanza delle **varietà più antiche** che sono invece importantissime per il mantenimento della **biodiversità** e la preservazione di **sapori particolari**, spesso molto più intensi e genuini rispetto a quelli di prodotti coltivati in maniera intensiva e con procedure che spesso **compromettono le qualità nutrizionali** della frutta.

- 
- Fortunatamente oggi numerosi enti pubblici, associazioni e strutture private si adoperano per fa sì che le specie agricole tradizionali siano tutelate e rivalutate come vere risorse per un'alimentazione di qualità.
 - Il contributo dei consumatori è però fondamentale per assicurare il successo di queste iniziative e per diffondere queste colture oggi quasi scomparse: è importante **imparare a conoscere questi frutti** e portarli spesso sulla propria tavola; molte di queste specie inoltre non necessitano di cure particolari rispetto alle loro controparti più diffuse e possono essere tranquillamente coltivate anche **nel giardino di casa**.



Conoscere le verdure

- Con il termine **verdura** si indica generalmente l'insieme degli **ortaggi**, ossia **alimenti vegetali** costituiti da foglie, fiori e radici, per lo più coltivati negli orti.
- Le **verdure sono indispensabili per il buon funzionamento dell'intestino** e sono importanti dal punto di vista alimentare per il loro apporto di vitamine, di fibre e di sali minerali.
- Contribuiscono inoltre a dare un senso di sazietà, senza incidere molto nell'apporto calorico complessivo della dieta.

- Generalmente presentano un elevato contenuto di acqua e, contrariamente alla frutta, sono saporite e devono essere condite per essere consumate.
- Le verdure consumate crude risultano più ricche di vitamine (anche se queste dipendono dal tipo di raccolta, di conservazione e soprattutto dal tempo intercorso tra la raccolta ed il consumo), mentre cotte sono più digeribili.





Frutta e verdura fresche di stagione

Frutta e verdura possiedono alcune qualità che le rendono alimenti insostituibili ed essenziali per la nostra dieta:

- contengono generalmente un quantitativo limitato di **calorie**.
- garantiscono un buon apporto di **vitamine, sali minerali e fibra**.
- **idratano** l'organismo, essendo solitamente ricche di acqua.

Si può quindi affermare che aiutano a mantenere l'**equilibrio salino**, limitano l'azione distruttiva dei **radicali liberi** e **regolano** la funzionalità dell'**intestino**.

Perché tutte queste proprietà benefiche siano godute appieno è però necessario che arrivino **fresche** fino al consumatore, in modo da conservare le loro qualità nutrizionali.

Infatti, dopo che vengono raccolte, il contenuto di **vitamina C** inizia a **diminuire** velocemente.



- Pertanto, i prodotti consumati fuori stagione sono più “poveri”, dal momento che vengono trasportati per lunghe distanze (spesso provengono da una regione del mondo piuttosto remota) e comunque solitamente giacciono per molto tempo in magazzini bui e dalle condizioni di temperatura e umidità decisamente sfavorevoli.

- Inoltre, molti di questi prodotti vengono coltivati in **serra**, quindi si ha quantomeno una concimazione troppo abbondante e nei casi peggiori addirittura una coltivazione senza terreno, in cui le piante vengono alimentate direttamente tramite soluzioni di sostanze nutritive.





- I prodotti che ne risultano sono solitamente di **grandi dimensioni** e di **bell'aspetto**, ma molto più scadenti dal punto di vista nutrizionale rispetto a quelli normalmente coltivati nei campi, in grado di assimilare dal terreno tutti gli alimenti di cui necessitano e di maturare completamente.



La stagionalità della frutta

- **Gennaio:** arancia, kiwi, mandarancia, mandarino, pompelmo
- **Febbraio:** arancia, kiwi, mandarancia, mandarino, pompelmo
- **Marzo:** arancia, kiwi, limone, mandarino
- **Aprile:** arancia, fragola, kiwi, limone
- **Maggio:** arancia, ciliegia, fragola, kiwi, nespola
- **Giugno:** albicocca, ciliegia, fragola, limone, melone, pesca

- 
- **Luglio:** albicocca, anguria, ciliegia, fico, fragola, lampone, limone, melone, mirtillo, pesca, pescanoce, prugna
 - **Agosto:** albicocca, anguria, fico, fragola, lampone, melone, mirtillo, mora, pera, pesca, pescanoce, prugna, ribes, uvaspina
 - **Settembre:** fico, fico d'india, mela, melograno, pera, pesca, pescanoce, prugna, ribes, uva, uvaspina
 - **Ottobre:** cachi, castagna, limone, mela, melograno, pera, uva
 - **Novembre:** arancia, cachi, castagna, kiwi, limone, mandarancia, mandarino
 - **Dicembre:** arancia, cachi, kiwi, mandarancia, mandarino, pompelmo



La stagionalità delle verdure

- **Gennaio:** Bietole, Broccoli, Carciofo, Catalogna, Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, Finocchio, Indivia, Radicchio, Spinaci,
- **Febbraio:** Broccoli, Carciofo, Catalogna, Cavolfiore, Cavolo, Cavolini di Bruxelles, Finocchio, Indivia, Radicchio, Spinaci,
- **Marzo:** Asparagi, Broccoli, Carciofo, Cavolfiore, Cavolo, Finocchio, Lattuga, Rape, Rucola, Spinaci,
- **Aprile:** Aglio, Asparagi, Carciofo, Carota, Cavolfiore, Cavolo, Fave, Finocchio, Lattuga, Piselli, Ravanelli, Rucola,
- **Maggio:** Aglio, Asparagi, Bietole, Carciofo, Carota, Cicoria, Cipolle, Fagiolini, Fave, Lattuga, Piselli, Ravanelli, Rucola,
- **Giugno:** Asparagi, Bietole, Cetriolo, Cicoria, Cime di Rapa, Cipolle, Fagiolini, Fave, Piselli, Pomodoro, Ravanelli, Rucola, Scalogno, Sedano, Zucchine,

- 
- **Luglio:** Barbabietole, Bietole, Cetriolo, Cicoria, Cime di Rapa, Cipolle, Fagioli, Fagiolini, Melanzana, Peperone, Piselli, Pomodoro, Ravanelli, Scalogno, Sedano, Zucchine.
 - **Agosto:** Barbabietole, Bietole, Carota, Cetriolo, Cicoria, Cime di Rapa, Cipolle, Fagioli, Fagiolini, Melanzana, Patata, Peperone, Pomodoro, Sedano, Zucchine,
 - **Settembre:** Barbabietole, Bietole, Broccoli, Carota, Cavolini di Bruxelles, Cetriolo, Cime di Rapa, Finocchio, Melanzana, Patata, Peperone, Pomodoro, Porri, Rape, Zucca, Zucchine,
 - **Ottobre:** Barbabietole, Bietole, Broccoli, Carota, Catalogna, Cavolfiore, Cavolo, Cavolini di Bruxelles, Finocchio, Melanzana, Patata, Porri, Rape, Zucca,
 - **Novembre:** Barbabietole, Bietole, Broccoli, Carciofo, Carota, Catalogna, Cavolfiore, Cavolo, Finocchio, Indivia, Porri, Radicchio, Spinaci, Zucca,
 - **Dicembre:** Bietole, Broccoli, Carciofo, Catalogna, Cavolfiore, Cavolo, Finocchio, Indivia, Porri, Radicchio, Spinaci.