

CONDIMENTI

I **condimenti**, costituiti da grassi animali, vegetali e aceti, sono materie prime da dosare sapientemente per la riuscita di qualsiasi piatto.

I grassi animali e gli oli contengono acidi grassi, essenziali per la salute, purché non si ecceda nel loro uso. Essi forniscono energia e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e dei carotenoidi, ma l'eccesso può provocare patologie.

Non tutti i condimenti sono però uguali dal punto di vista nutrizionale. È importante distinguere fra: quelli ad **elevato tenore di acidi grassi saturi** (strutto, burro, panna, olio di palma, olio di cocco) che tendono a far innalzare il livello di **colesterolo** nel sangue, e quelli ad **elevato tenore di acidi grassi insaturi** (olio di oliva e di semi), che invece non lo fanno innalzare e, secondo il tipo, ne possono contrastare la formazione.

Infine, ci sono condimenti composti da acidi **grassi trans** (come alcuni tipi di **margarina**) anch'essi in grado di far aumentare il colesterolo e, secondo molti nutrizionisti, dannosi per la salute.

Gli **aceti** sono invece condimenti **non grassi**, che conferiscono ai cibi un caratteristico aroma e sono l'ideale nelle **diete ipocaloriche**.

Aceto balsamico

Aceto di mele

Aceto di vino

Burro

Olio di cocco

Olio di palma

Olio di semi di arachide

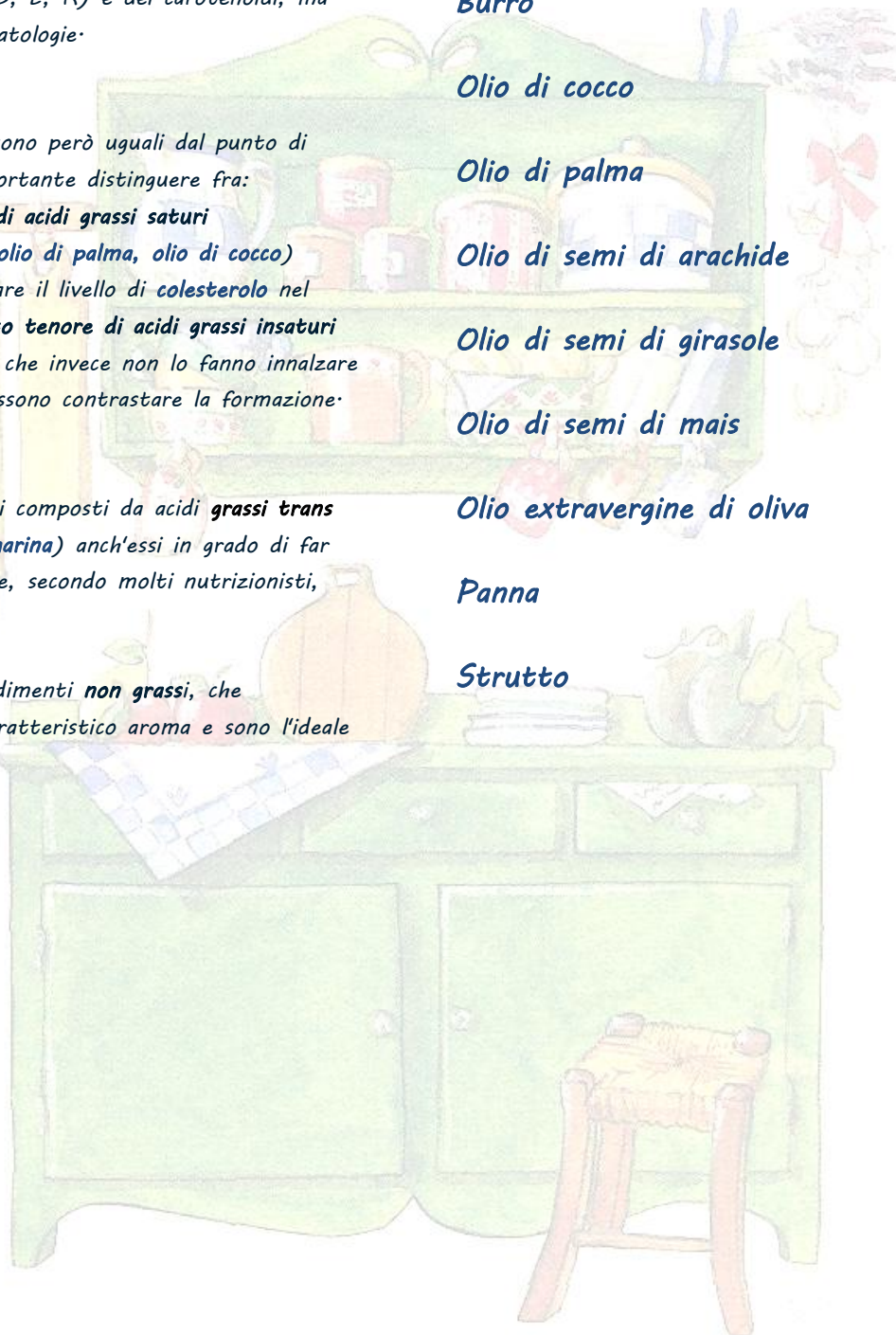
Olio di semi di girasole

Olio di semi di mais

Olio extravergine di oliva

Panna

Strutto



ACETO BALSAMICO

Caratteristiche

Particolare tipo di aceto dall'aroma caratteristico, di colore bruno, l'aceto balsamico è ottenuto mediante la fermentazione zuccherina ed acetica di mosto



d'uva cotto. L'invecchiamento avviene dentro botti di legni differenti per un lungo periodo di tempo, variabile a seconda del tipo di aceto, ma non inferiore ai 12 anni.

Le due varietà, riconosciute con il marchio IGP, sono quello di Modena e quello di Reggio Emilia.

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'aceto balsamico stimola la digestione, ha azione antisetica e contiene poche calorie, il che lo rende indicato nel condimento degli alimenti nelle diete ipocaloriche. Ricco di sali minerali, aiuta a contrastare l'insufficienza biliare e facilita l'assorbimento delle vitamine.

Parte edibile 100 %

Calorie 25 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il miglior aceto balsamico è quello senza l'aggiunta di conservanti, coloranti o sostanze aromatiche.

Come conservare L'aceto balsamico non rischia alterazioni durante la conservazione, a causa del suo prolungato invecchiamento. Va conservato in un recipiente di vetro, ben chiuso.

Dosi per persona 1 cucchiaino

ACETO DI MELE

Caratteristiche

Aceto bianco dal colore dorato derivato dal succo di mele fermentato. Ha un sapore più gradevole dell'aceto tradizionale ed un'acidità attorno al 5%.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'aceto di mele apporta potassio, sodio, fosforo, magnesio, calcio, ferro, fluoro, silicio e molti altri minerali in tracce. Ha spiccata azione antibatterica ed aiuta a mantenere l'efficienza del sistema vascolare interferendo nel processo di indurimento delle pareti arteriose e venose.

Parte edibile 100 %

Calorie 4 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Preferire un aceto prodotto con mele intere, meglio se da agricoltura biologica, poiché solitamente tale frutta viene trattata con molte sostanze chimiche.

Come conservare L'aceto di mele non rischia alterazioni durante la conservazione. Va conservato in un recipiente di vetro, ben chiuso.

Dosi per persona 1 cucchiaino



ACETO DI VINO

Caratteristiche

L'aceto di vino è un condimento dal forte sapore aromatico, prodotto dalla fermentazione del vino, da cui prende il profumo.

L'aceto è diviso in quattro categorie:

comune: prodotto con vino non pregiato tramite fermentazione rapida;

di qualità: prodotto con vino pregiato tramite lenta fermentazione ed invecchiamento in botti di legno;

aromatizzato: prodotto a partire da aceto di qualità con l'aggiunta di erbe aromatiche;

decolorato: prodotto a partire dall'aceto comune, che viene decolorato e destinato generalmente all'industria della conservazione. L'aceto comune, di qualità e aromatizzato può essere bianco, rosso o rosato.

Generalmente l'aceto rosso ha un sapore più deciso e marcato.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'aceto stimola la digestione, ha azione antisettica e contiene pochissime calorie, il che lo rende indicato nel condimento degli alimenti nelle diete ipocaloriche.

Ricco di sali minerali, aiuta a contrastare l'insufficienza biliare e facilita l'assorbimento delle vitamine.

Parte edibile 100 %

Calorie 4 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Per il condimento l'ideale è un aceto di qualità, per la conservazione si può invece utilizzare un aceto comune o decolorato.

Come conservare L'aceto non rischia alterazioni durante la conservazione. Va conservato in un recipiente di vetro, ben chiuso.

Dosi per persona 1 cucchiaino



BURRO

Caratteristiche



Il burro è un grasso animale derivato del latte, dal sapore raffinato e delizioso. Ha colore variabile dal bianco al giallo, in funzione dell'alimentazione dell'animale da cui è stato munto il latte.

Ha consistenza solida, a temperatura ambiente tende ad ammorbidirsi fino a diventare una crema. Sottoposto a riscaldamento si scioglie facilmente.

Una varietà particolare di burro è quello di bufala, particolarmente delicato nel sapore, ma piuttosto ricco di grassi.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il burro è un condimento da assumersi preferibilmente in piccole dosi, a causa dell'elevato tenore di acidi grassi saturi, che tende a far innalzare il livello di colesterolo del sangue. Quando è possibile è bene sostituirlo con olio extravergine di oliva. È costituito per l'83% di grassi, di cui il 49% saturi, ed è ricco di vitamina A e D.

Parte edibile 100 %

Calorie 758 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Personalmente trovo migliore il burro cremoso ottenuto da panne di latte fresco, dal sapore molto delicato.

Come conservare Conservare il burro in frigorifero, ben incartato, a 4° C.

Dosi per persona 10 g

OLIO DI COCCO

Caratteristiche

Grasso di origine vegetale ottenuto dal cocco. Fa parte dei cosiddetti "oli tropicali" caratterizzati da un notevole contenuto di acidi grassi saturi, dannosi per l'organismo. È preferibile l'olio extravergine di oliva, per le sue migliori proprietà nutritive.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'olio di cocco è costituito dal 99,9% di lipidi, di cui l'87% saturi. Contiene vitamina E.

Parte edibile 100 %

Calorie 899 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare L'olio di cocco va conservato ben chiuso, in ambiente fresco, lontano da fonti di calore.

Dosi per persona 1 cucchiaino (10 g circa)

OLIO DI PALMA

Caratteristiche

Grasso di origine vegetale ottenuto dai frutti della pianta *Elaeis guineensis* (palma). Fa parte dei cosiddetti "oli tropicali" caratterizzati da un notevole contenuto di acidi grassi saturi, dannosi per l'organismo. È preferibile l'olio extravergine di oliva, per le sue migliori proprietà nutritive.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'olio di palma è costituito dal 99,9% di lipidi, di cui il 48% saturi, il 39% monoinsaturi ed il 13% di poliinsaturi. Contiene vitamina E.

Parte edibile 100 %

Calorie 899 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare L'olio di palma va conservato ben chiuso, in ambiente fresco, lontano da fonti di calore.

Dosi per persona 1 cucchiaino (10 g circa)



OLIO DI SEMI DI ARACHIDI

Caratteristiche

Grasso di origine vegetale ottenuto dai semi della pianta *Arachis hypogaea* (famiglia delle leguminose), che si adatta al condimento a crudo, ma anche alla frittura, poiché stabile alle alte temperature.

È comunque preferibile l'olio extravergine di oliva, per le sue migliori proprietà nutritive.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'olio di semi di arachide è costituito dal 99,9% di lipidi, di cui il 19% saturi, il 53% monoinsaturi ed il 28% di polinsaturi. Contiene vitamina E.

Parte edibile 100 %

Calorie 899 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare L'olio di semi di arachide va conservato ben chiuso, in ambiente fresco, lontano da fonti di calore.

Dosi per persona 1 cucchiaino



OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

Caratteristiche

Grasso di origine vegetale ottenuto dai semi della pianta *Helianthus annuus* (famiglia delle

Compositae). Si adatta principalmente al

condimento a crudo, poiché ad elevato tenore di polinsaturi, efficaci nel contrastare l'accumulo del colesterolo nel sangue. È comunque preferibile l'olio extravergine di oliva per le sue migliori proprietà nutritive.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'olio di semi di girasole è costituito dal 99,9% di lipidi, di cui il 12% saturi, il 35% monoinsaturi ed il 52% di polinsaturi. Contiene vitamina E.

Parte edibile 100 %

Calorie 899 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare L'olio di semi di girasole va conservato in un recipiente opaco (latta o bottiglie di vetro scuro), ben chiuso, in ambiente fresco, lontano da fonti di calore.

Dosi per persona 1 cucchiaino



OLIO DI SEMI DI MAIS

Caratteristiche

Grasso di origine vegetale ottenuto dai semi della pianta **Zea mais** (famiglia delle Graminacee). Si adatta principalmente al condimento a crudo, poiché ad elevato

tenore di polinsaturi, efficaci nel contrastare l'accumulo del colesterolo nel sangue. È comunque preferibile l'olio extravergine di oliva, per le sue migliori proprietà nutritive.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'olio di semi di mais è costituito dal 99,9% di lipidi, di cui il 16% saturi, il 32% monoinsaturi ed il 52% di polinsaturi. Contiene vitamina E.

Parte edibile 100 %

Calorie 899 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare L'olio di semi di mais va conservato ben chiuso, in ambiente fresco, lontano da fonti di calore.

Dosi per persona 1 cucchiaino (10 g circa)



Proprietà nutritive

L'olio extravergine di oliva è un grasso (99,9% di composizione lipidica) ad elevato tenore di acidi grassi insaturi (85% circa dei grassi totali) che non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue. Gran parte di questi sono poi monoinsaturi (73% circa) rappresentati particolarmente dall'acido oleico, che presenta due importanti vantaggi:

1. Fa diminuire il livello nel sangue delle lipoproteine a bassa densità (LDL e VLDL) responsabili del trasporto del colesterolo che tende a permanere nel sangue e a depositarsi sulle pareti delle arterie ("colesterolo cattivo").
2. Non modifica, o addirittura fa aumentare, i livelli di un altro tipo di lipoproteine (le HDL), che operano utilmente per rimuovere il colesterolo dal sangue e dai depositi nelle arterie e per avviarlo alla eliminazione ("colesterolo buono").

Contiene vitamina A ed E.

Parte edibile 100 %

Calorie 899 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere

L'olio extravergine di oliva deve essere limpido (se è torbido può essere comunque molto buono, ma con tutta probabilità non è filtrato, il che comporta un suo deterioramento più rapido), leggermente amarognolo e piccante, tipico delle olive fresche appena molite, di colore verde con riflessi giallo oro, di acidità attorno allo 0,4-0,5%.

Come conservare

L'olio extravergine di oliva va conservato in un recipiente opaco (latta o bottiglie di vetro scuro), ben chiuso, in ambiente fresco, lontano da fonti di calore. Se il contenitore è sigillato, può conservarsi per 18 mesi circa. Una volta aperto è bene consumarlo, invece, entro l'anno.

Dosi per persona 1 cucchiaino (10 g circa)

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Caratteristiche

Il condimento per eccellenza della cucina mediterranea, l'olio extravergine di oliva è consigliabile, rispetto gli altri grassi, per le sue proprietà nutritive. Adatto a tutte le preparazioni, nelle ricette di questo sito viene preferito ad ogni altro condimento. Grazie alla sua stabilità alle alte temperature, è anche ottimo per la frittura.

Stagione Tutto l'anno



PANNA

Caratteristiche

La **panna** è un grasso animale derivato del latte, dal sapore delicato. Ha colore biancastro e consistenza cremosa. In commercio si trova sia nella

versione a lunga conservazione, di consistenza più solida, sia fresca, di consistenza più liquida e dal sapore più aromatico.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

La panna è composta dal 35% di grassi, generalmente la panna è preferibile come condimento al burro in quanto contiene meno calorie ed è più digeribile. È ricca di potassio, calcio, fosforo e vitamine A, D, B1, B2.

Parte edibile 100 %

Calorie 250 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere

Come conservare La panna a lunga conservazione, finché è sigillata, si conserva a temperatura ambiente in luogo fresco e asciutto fino alla data di scadenza riportata sulla confezione. Una volta aperta, riporre in frigorifero e consumare entro 3-4 giorni.

La panna fresca deve essere conservata in frigorifero e consumata entro la data di scadenza riportata sulla confezione.

Dosi per persona 1 cucchiaino

Note Il valore calorico della panna dipende fortemente dal tipo di prodotto acquistato. Può, infatti, oscillare fra le 250 e le 400 calorie.



STRUTTO

Caratteristiche

Lo **strutto** è un grasso animale ottenuto tramite la fusione, a forte calore, dei tessuti adiposi del maiale. Ha colore biancastro e consistenza solida. A temperatura

ambiente tende ad ammorbidirsi, fino a diventare piuttosto malleabile. Se riscaldato si fonde piuttosto facilmente, tanto da diventare adatto alla frittura degli alimenti per immersione.

Molto saporito, viene utilizzato in alcune ricette per conferire ai cibi una particolare e caratteristica fragranza.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Come tutti i grassi animali, lo strutto è da assumersi preferibilmente in piccole dosi, a causa dell'elevato tenore di acidi grassi saturi, che tende a far innalzare il livello di colesterolo del sangue. Quando è possibile è bene sostituirlo sempre con olio extravergine di oliva. È costituito per il 99% di grassi, di cui il 44% saturi.

Parte edibile 100 %

Calorie 892 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Conservare lo strutto in frigorifero, ben coperto, fino alla data di scadenza riportata sulla confezione.

Dosi per persona 10 g

