

FRUTTA

Albicocche

Amarene

Anacardi

Ananas

Arachidi

Arance

Banane

Cachi

Castagne

Cedri

Ciliegie

Cocco

Cocomeri

Datteri

Fichi

Fichi d'india

Fragole

Kiwi

Lamponi

Lime

Limoni

Mandarini

Mandorle

Mangostano

Melagrana

Mele

Mela cotogna

Melone

Melone giallo di Paceco

Mirtilli

More

Nocciole

Noci

Olive

Pere

Pesche

Pinoli

Pistacchi

Pompelmi

Ribes

Susine

Uva



ALBICOCHE

Caratteristiche

Le **albicocche** sono un frutto della famiglia delle rosacee, piccolo e tondeggiante, di colore arancione con la buccia vellutata. Ha polpa anch'essa arancione, tenera e dolce, che racchiude un nocciolo che è meglio scartare senza alterarlo poiché leggermente tossico.



Stagione giugno, luglio, agosto.

Mese migliore luglio.

Proprietà nutritive L'albicocca ha un altissimo contenuto di vitamina A ed un buon contenuto di vitamina C. Contiene inoltre ottime quantità di potassio e fibra solubile. Se ben matura è di facile digestione. Per le qualità citate l'albicocca è un frutto di grande pregio dal punto di vista nutrizionale.

Parte edibile 94 %

Calorie 28 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere L'albicocca deve avere buccia liscia, vellutata, senza grinze ed ammaccature. Il colore deve essere arancione intenso, non verde o giallo, indice di scarsa maturazione. Al tatto deve risultare morbida, ma soda e non eccessivamente dura. Deve avere un buon profumo dolce.

Come conservare Conservare le albicocche in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 6-7 giorni massimo. Se sono un po' acerbe, tenerle un paio di giorni a temperatura ambiente per favorire il processo di maturazione.

Come pulire Le albicocche si possono consumare sia con la buccia, sia senza. In ogni caso è necessario lavarle accuratamente sotto acqua corrente. Scartare il nocciolo all'interno.

Dosi per persona 2

AMARENE

Caratteristiche

Le **amarene** sono un frutto della famiglia delle Rosacee, molto piccolo e tondeggiante, di colore rosso con la buccia liscia. Ha polpa anch'essa rossa, tenera e asprognola, che racchiude un piccolo nocciolo.



Stagione maggio, giugno.

Mese migliore maggio.

Proprietà nutritive Le amarene sono ricche di potassio e vitamina A. Hanno spiccata azione diuretica e digestiva.

Parte edibile 85 %

Calorie 42 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Le amarene devono avere buccia liscia e brillante, senza grinze o ammaccature. Non devono presentare tracce di muffa. Il picciolo deve essere verde e turgido, ben ancorato al frutto.

Come conservare Conservare le amarene in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo.

Come pulire Lavare accuratamente le amarene sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura

Dosi per persona 100 g

ANACARDI

Caratteristiche

L'anacardo è un frutto secco costituito da un seme racchiuso in un guscio legnoso.

Gli anacardi si trovano in commercio già cotti e sgucciati, generalmente tostati e salati. Il processo di preparazione dell'anacardo è infatti indispensabile per poterlo rendere commestibile, poiché altrimenti è tossico.

Si prestano, oltre che per il consumo diretto, anche per la preparazione di numerose ricette.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Gli anacardi sono costituiti per il 46% da lipidi e sono ricchi di potassio, fosforo, magnesio, zinco, rame e selenio. Solitamente se ne consiglia un consumo a piccole dosi, poiché molto calorici.

Parte edibile 42 %

Calorie 598 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Controllare che nella confezione degli anacardi non siano presenti larve.

Come conservare Conservare gli anacardi in un vaso chiuso, in luogo fresco e asciutto.

Dosi per persona 20 g



ANANAS

Caratteristiche

L'ananas è un frutto della famiglia delle Bromeliacee di origine tropicale, mediamente grande e di forma ovale, con buccia giallo verde marrone, formata da placchette pungenti fuse fra loro. Ha polpa gialla, tenera e molto dolce, che racchiude un fusto fibroso non commestibile.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore gennaio.

Proprietà nutritive L'ananas è ricco di potassio e vitamina C, ha spiccata azione digestiva, diuretica ed antinfiammatoria.

Parte edibile 57 %

Calorie 40 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere L'ananas deve avere buccia brillante, tesa, senza ammaccature. Le foglie devono essere di un verde brillante, il profumo dolce ed intenso. Il colore della linea di demarcazione che separa le varie placche denota il grado di maturazione del frutto:

verde: acerbo;

marrone: troppo maturo;

giallo-arancione: pronto da consumare.

Come conservare Conservare l'ananas a temperatura ambiente, in luogo fresco e asciutto, fino al giusto grado di maturazione.

Per tardare la maturazione conservare in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura.

Come pulire L'ananas deve essere consumato sbucciato. Per rimuovere la buccia eliminare le estremità, toglierla con un coltello e rifinire la superficie esterna eliminando gli occhi pungenti, residui interni delle placche. Tagliare come più si preferisce, eliminando il fusto interno.

Dosi per persona 200 g



ARACHIDI

Caratteristiche

Frutta secca, semi della famiglia delle leguminose, racchiusi in baccelli legnosi, che si formano o maturano sotto terra.

Gli arachidi si possono consumare sia direttamente che previa tostatura. Dalla loro spremitura si ottiene l'olio di semi di arachide.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Gli arachidi sono costituiti per il 50% da lipidi e sono ricchi di potassio, fosforo e magnesio.

Parte edibile 65 %

Calorie 598 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I baccelli legnosi degli arachidi devono essere croccanti, integri e di bell'aspetto.

Come conservare:

Varietà di arachide con baccello: conservare a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto;

varietà di arachide tostata: conservare in contenitore a chiusura ermetica.

Come pulire Nella varietà di arachide con baccello, romperlo e consumare i semi all'interno privati della pellicina rossa che li riveste.

Dosi per persona 20 g



ARANCE

Caratteristiche

L'arancia è un agrume di media grandezza, tondeggiante, di colore arancione con buccia butterata. Come tutti gli agrumi è composto da spicchi, di colore variabile dal giallo al rosso, a seconda della varietà. Ha sapore dolce, succoso, molto dissetante. Ne esistono molteplici varietà, fra le quali ricordiamo:

tarocco: arancia bionda, adatta sia alla tavola, sia alla spremitura;

moro: arancia rossa, succosa, adatta alle spremute;

sanguinello: rossa, molto dolce e succosa, adatta alle spremute.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, dicembre.

Mese migliore dicembre.

Proprietà nutritive L'arancia è ricca di potassio e vitamine A e C, contiene anche calcio e fosforo. Ha spiccata funzione digestiva e dissetante.

Parte edibile 80 %

Calorie 34 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere L'arancia deve essere piuttosto pesante rispetto al proprio volume, lucida, con la buccia tesa e molto aderente alla polpa.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, le arance si mantengono 1 settimana circa.

come pulire L'arancia si deve consumare sbucciata. Per rimuovere la buccia inciderla con un coltello cercando di non arrivare alla polpa e rimuoverla con le dita.

Dosi per persona 1



BANANA

Caratteristiche

La **banana** è un frutto tropicale, di forma oblunga, con buccia gialla. Ha polpa bianco giallo biancastra, molto dolce, particolare e morbida.

Il banano è un arbusto alto 4-8 metri, con grandi foglie allungate. I frutti si sviluppano in grappoli, detti anche "caschi".

Stagione gennaio, febbraio, marzo, aprile, maggio, giugno, dicembre.

Mese migliore gennaio, giugno.

Proprietà nutritive La banana è ricca di potassio e vitamina A, contiene anche fosforo e vitamine C e B. È molto zuccherina.

Il potassio, punto forte della banana, è indispensabile al corretto funzionamento del sistema nervoso, muscolare e cardiovascolare.

Parte edibile 65 %

Calorie 65 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere A seconda del grado di maturazione:

banane acerbe: hanno la buccia tendente al verde, sono particolarmente sode e turgide;

banane mature: la buccia è di un giallo molto intenso, può includere qualche macchia marrone, la consistenza è più morbida;

banana molto matura: la buccia è giallo intenso, maculata di marrone, la consistenza morbida, l'odore dolce e intenso.



Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, le banane si mantengono 1 settimana circa. Non conservare le banane assieme alle verdure, poiché producono etilene che è in grado di deteriorarle. Se la buccia diventa parzialmente o totalmente nera, non significa che il frutto non sia buono, anche se la maturazione ideale è quella in cui la buccia della banana ha il tipico aspetto tigrato. In questo stadio gli amidi si sono trasformati in zucchero rendendo la banana più dolce e digeribile. Se una banana matura viene a contatto con banane verdi ne accelera la maturazione, poiché in grado di attivare l'etilene.

Come pulire Le banane si devono consumare sbucciate. Per rimuovere la buccia tagliare l'estremità con il picciolo e rimuovere i lembi scoprendo la polpa.

Principali metodi di cottura le banane possono essere consumate sia crude, sia cotte. La cottura è tipica dei paesi africani e sudamericani, dove vengono passate al forno, alla griglia o fritte. Essiccate vengono anche macinate per poterne utilizzare la farina.

Dosi per persona 1



CACO

Caratteristiche

Il **caco** è un frutto tondeggiante, di colore arancione intenso, con buccia liscia. Ha polpa molto morbida, dolce, arancione, dal sapore caratteristico.

STAGIONE ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore novembre.

Proprietà nutritive I cachi sono ricchi di zuccheri, vitamine A e K. Hanno spiccate proprietà lassative e diuretiche.

Parte edibile 97 %

Calorie 65 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I cachi devono essere morbidi al tatto, ma avere buccia lucida, tesa ed integra.

Come conservare Conservare i cachi in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo. Sono, infatti, frutti estremamente delicati. A temperatura ambiente si possono conservare 1 o 2 giorni, purché non troppo maturi.

Come pulire I cachi si devono consumare senza buccia. Generalmente si tagliano in due e si mangiano con un cucchiaino.

Dosi per persona 1



CASTAGNA

Caratteristiche

Le **castagne** sono un frutto di forma tondeggiante, di colore rosso bruno con la buccia piuttosto coriacea. Ha polpa chiara, ricoperta da una pellicola, dalla consistenza tenera e il gusto dolce.

Sono castagne anche i marroni, una varietà più grossa, con forma ovoidale, solitamente più gustosi.

Stagione ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore novembre.

Proprietà nutritive

Le castagne contengono vitamine B1, B2, B3, A e C. Sono ricche di potassio e contengono anche magnesio, calcio e fosforo, nonché tracce di ferro, rame e zinco. Sono molto nutrienti ed hanno proprietà energetiche e rimineralizzanti. Sono di facile digestione.

Parte edibile 85 %

Calorie 165 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le castagne devono essere integre, la buccia brillante, perfettamente intatta, non raggrinzita (segno di poca freschezza) o forata (presenza di parassiti).

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, le castagne si mantengono 2 settimane circa.

Come pulire Se sono molto sporche, sciacquare le castagne sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura

Ottime cotte sulla brace dentro la tipica padella forata, che si può utilizzare anche sul fornello. Sono molto buone anche lessate.

Dosi per persona 100 g



CEDRO

Caratteristiche

Il **cedro** è un agrume di media grandezza, ovoidale, di colore giallo con buccia butterata, la cui parte interna è bianca e piuttosto spessa. Come tutti gli agrumi è composto da spicchi, di colore giallo. Ha sapore acidulo e amaro.

Stagione marzo, aprile, maggio, giugno.

Mese migliore maggio.

Proprietà nutritive Il cedro è ricco di potassio e vitamina C. Ha spiccata azione dissetante.

Parte edibile 30 %

Calorie 17 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il cedro deve essere piuttosto pesante rispetto al proprio volume, lucido, con la buccia tesa e molto aderente alla polpa.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, i cedri si mantengono molto a lungo, fino a un mese circa.

Come pulire Lavare accuratamente i cedri sotto acqua corrente.

Dosi per persona 1



CILIEGIA

Caratteristiche

La **ciliegia** è un frutto della famiglia delle Rosacee, molto piccolo e tondeggiante, di colore rosso con la buccia liscia. Ha polpa anch'essa rossa, tenera e dolce, che racchiude un piccolo nocciolo. Ne esistono numerose varietà, fra le quali ricordiamo:

Bigareau: è la varietà più precoce, che troviamo da acquistare già da inizio maggio;

durone: varietà particolarmente grande e dolce, con la polpa morbida di un rosso molto intenso, matura da giugno fino a metà luglio;

ferrovia: tipica pugliese, è molto succosa e matura anch'essa a giugno;

anella: è la varietà più croccante, dalla polpa rosso scuro.

Stagione maggio, giugno, luglio. **Mese migliore** maggio.

Proprietà nutritive Le ciliegie sono ricche di potassio, acidi organici e contengono anche calcio, fosforo e vitamine A e C. Hanno una spiccata azione dissetante.

Parte edibile 86 %

Calorie 38 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le ciliegie devono avere buccia liscia e brillante, senza grinze o ammaccature. Non devono presentare tracce di muffa. Il picciolo deve essere verde e turgido, ben ancorato al frutto.

come conservare Conservare le ciliegie in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo.

Come pulire Lavare accuratamente le ciliegie sotto acqua corrente.

Dosi per persona 100 g



FRUTTA

COCCO



Caratteristiche

Il **cocco** è il seme della palma da cocco, di medie dimensioni, formato da un duro guscio protettivo rivestito all'interno di una polpa bianca, soda, dal sapore dolce e fresco, che racchiude al suo interno un liquido molto dissetante.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il cocco è ricco di potassio, contiene anche sodio, calcio e fosforo. Ha un alto contenuto in lipidi, 32% circa, ed è molto calorico.

Parte edibile 52 %

Calorie 364 Kcal per 100 g di prodotto

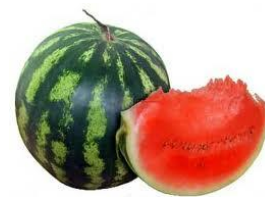
Come scegliere Il guscio esterno del cocco deve essere duro e ligneo. Picchiando con le nocche deve produrre un suono sordo. Scuotendolo si deve sentire la presenza di abbondante liquido all'interno. La sua scarsità è indice di poca freschezza.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, il cocco si mantiene a lungo. Una volta pulito mantenerlo umido immergendolo in acqua o nel suo liquido interno per impedire che a contatto con l'aria si disidrati.

Come pulire Con un cavatappi incavare uno dei tre fori presenti su un apice della noce di cocco per estrarne il liquido. Tenendo la noce in una mano, colpirla uniformemente con un martello per provocare microincrinature, fintanto che non si aprirà. Spezzettarla. Per eliminare il guscio, infilare un coltello dalla lama fine, ma robusta, nell'intercapedine e fare leva nel senso della parte dura.

Dosi per persona 1-2 fettine

COCOMERO _ ANGURIA



Caratteristiche

Anche se noto e consumato come frutto, il **cocomero** è a tutti gli effetti un ortaggio della famiglia delle Cucurbitacee, la stessa di cetrioli e zucchine.

Di medio grosse dimensioni, ha una scorza esterna piuttosto coriacea, verde striato. Ha una polpa rossa, carnosa, molto ricca di acqua, con la presenza di semi neri o gialli. Viene anche chiamato "anguria".

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive Il cocomero è ricco di potassio, contiene anche vitamina A.

È costituito per oltre il 90% di acqua ed ha un alto indice di sazietà, per cui è molto indicato nelle diete ipocaloriche. Ha spiccate proprietà dissetanti, grazie ad un perfetto equilibrio fra acqua, zuccheri e sali minerali. È un ottimo diuretico. Non è consigliabile assumerlo però dopo i pasti, poiché a causa dell'elevato apporto d'acqua rallenta i processi digestivi.

Parte edibile 52 %

Calorie 16 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il cocomero deve avere un bel colore verde intenso, se picchiato con le nocche deve produrre un suono sordo. La scorza deve essere turgida, tesa e lucida.

Come conservare Conservare il cocomero in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente, che si mantiene a lungo.

Come pulire Lavare il cocomero in superficie, tagliarlo a metà con un coltello, quindi secondo la consumazione preferita. Si consiglia di non mangiare i semi, che hanno potere purgante.

Dosi per persona 150 g

DATTERO

Caratteristiche

Il **dattero** è il frutto della palma da datteri, la *Phoenix dactylifera*, tipica del Nord Africa e del Medio Oriente. Crescono in grappoli piuttosto fitti e pesanti.

Sono molto zuccherini e si consumano in prevalenza essiccati, sia perchè sono più facilmente commercializzabili, sia perchè aumenta la concentrazione degli zuccheri e diventano così più dolci. Sui nostri mercati si trovano tutto l'anno, ma si consumano prevalentemente nel periodo Natalizio. Si trovano anche commercializzati freschi. I datteri hanno forma piccola e allungata, colore arancione, con polpa dolce che racchiude un nocciolo non commestibile. Quelli freschi hanno superficie liscia, mentre quelli secchi sono più scuri e grinzi.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I datteri sono molto ricchi di zucchero, hanno buone quantità di potassio, ferro, calcio, fosforo e vitamine A e del gruppo B. A causa del valore energetico piuttosto elevato se ne consiglia un consumo limitato. Hanno effetto rinvigorente e tonificante e sono indicati in caso di affaticamento o debilitazione fisica.

Parte edibile 90 %

Calorie 253 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I datteri migliori sono in genere quelli di Israele, dalla forma piuttosto grande, molto morbidi e dolci.

Come conservare Conservarli in un vaso chiuso al luogo fresco e asciutto. Non lasciarli scoperti perchè tendono a disidratarsi.

Come pulire eliminare il nocciolo.

dosi per persona 4-5 a testa



FICO D'INDIA

Caratteristiche

Il **fico d'india** è un frutto piccolo e oblungo coperto di spine, di colore giallo intenso. Ha una polpa dolce e succosa, ricca di semi.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive I fichi d'india sono ricchi di potassio, contengono anche calcio, fosforo e vitamine A e C. Hanno azione diuretica.

Parte edibile 64 %

Calorie 53 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I fichi d'india devono essere sodi, con la buccia tesa e lucida, di un bel giallo intenso.

Come conservare Conservare i fichi d'india in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura.

Come pulire Generalmente i fichi d'india vengono commercializzati senza spine, poiché vengono levate a livello industriale. Occorre quindi pelarli incidendo con un coltello e srotolandoli aiutandosi con una forchetta.

Dosi per persona 2



FICO

Caratteristiche

Il **fico** è un frutto piccolo e oblungo, di colore verde o nerastro, a seconda della varietà. Ha una polpa dolcissima, gustosa, molto zuccherina, ricca di semi. Ne esistono diverse varietà:

fico nero: di colore viola scuro, ha una buccia molto fine ed un sapore dolcissimo;

fico verde: di colore chiaro;

fiorone: è la prima varietà ad essere raccolta, generalmente di grossa pezzatura, meno dolce rispetto agli altri, che vengono definiti "fichi veri".

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore settembre.

Proprietà nutritive I fichi sono ricchi di potassio, ma contengono anche calcio, fosforo e vitamine A e C. Sono frutti molto zuccherini.

Parte edibile 75 %

Calorie 47 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I fichi devono avere la buccia integra e presentarsi morbidi al tatto.

Come conservare I fichi sono frutti molto delicati, che deperiscono facilmente e che possono essere conservati al massimo un paio di giorni in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura.

Come pulire Lavare i fichi sotto acqua corrente. Possono essere consumati sia con la buccia, sia senza.

Dosi per persona 2



FRAGOLE

Caratteristiche

Le **fragole** in realtà non sono veri e propri frutti, ma infiorescenze, piccole, di forma allungata, di colore rosso, con la buccia cosparsa da numerosi granuli. Hanno polpa bianco rossa, tenera e dolce, dal sapore particolarmente buono e delicato. Ne esistono principalmente di due varietà:

di campo: più grandi, sode, di sapore delicato;

di bosco: più piccole, tenere, di sapore dolce e intenso. Spesso si trovano ancora spontanee in alta montagna.

Stagione marzo, aprile, maggio, giugno.

Mese migliore aprile, maggio.

Proprietà nutritive Le fragole sono ricche di potassio e vitamina C, ma contengono anche calcio e potassio. Sono poco caloriche ed hanno un forte potere rinfrescante. Sono diuretiche.

Parte edibile 94 %

Calorie 27 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le fragole devono essere di un bel colore rosso brillante, uniforme, di consistenza soda. Il picciolo deve essere fresco ed ancora attaccato alla fragola. Se presentano parti bianche non sono ancora completamente mature, se invece sono molto rosse e cedevoli al tatto è bene consumarle in breve tempo.

Come conservare Conservare le fragole in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo.

Come pulire Eliminare il picciolo con un piccolo movimento di torsione. Lavare accuratamente le fragole sotto acqua corrente, ma evitare di lasciarle a bagno, poiché perdono facilmente le loro proprietà nutritive e deperiscono in fretta.

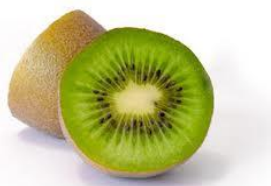
Dosi per persona 100 g



KIWI

Caratteristiche

Il kiwi è un frutto tropicale di medie dimensioni, di forma ovale, ricoperto da una buccia bruna dotata di una fine peluria. Ha una polpa verde intensa, bianca al centro, con numerosi semi neri.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il kiwi è ricco di potassio e vitamina C, ma contiene anche calcio, fosforo e magnesio. È ricco di fibra, ha spiccata azione dissetante e rinfrescante, è diuretico e depurativo.

La resistenza della buccia e la grande quantità di clorofilla che si accumula all'interno della polpa, protegge il contenuto di vitamina C, facendone il frutto più ricco in assoluto (70% in più dell'analogo peso di arancia).

Parte edibile 87 %

Calorie 44 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il kiwi deve avere la buccia tesa, senza grinze e ammaccature. Al tatto deve risultare morbido, non eccessivamente duro.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, i kiwi si mantengono 1 settimana circa. Se sono molto acerbi, per farli maturare più velocemente, riporli vicino alle mele.

Come pulire I kiwi si devono consumare sbucciati.

Dosi per persona 1

LAMPONE

Caratteristiche

Il lampone è un frutto di bosco della famiglia delle more, di forma conica e colore dal rosso al nero. Ha un sapore dolce, molto delicato.



Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore luglio.

Proprietà nutritive I lamponi sono ricchi di potassio e contengono anche calcio, fosforo e vitamine A e C.

Parte edibile 100 %

Calorie 34 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I lamponi devono essere di un bel colore brillante e uniforme ed avere consistenza soda.

Come conservare I lamponi sono piuttosto delicati. Conservare in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo.

Come pulire Lavare accuratamente i lamponi sotto acqua corrente.

Dosi per persona 50 g

LIME

Caratteristiche

Il lime è un agrume di origine asiatica di piccola grandezza, ovale, di colore verde-giallastro con sottile buccia butterata.

Come tutti gli agrumi è composto da spicchi, di colore giallo. Ha sapore leggermente asprigno.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il lime è ricco di potassio e vitamina C. Ha spiccata funzione astringente e dissetante.

Parte edibile 64 %

Calorie 11 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il lime deve essere piuttosto pesante rispetto al proprio volume, lucido, con la buccia tesa e molto aderente alla polpa.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, i limes si mantengono 1 settimana circa.

Come pulire Lavare accuratamente i limes sotto acqua corrente.



LIMONE

Caratteristiche

Il limone è un agrume di piccola grandezza, ovale, di colore giallo

con buccia butterata. Come tutti gli agrumi è composto da spicchi, di colore giallo. Ha sapore aspro.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore aprile, maggio.

Proprietà nutritive Il limone è ricco di potassio e vitamina C. Ha spiccata funzione astringente e dissetante.

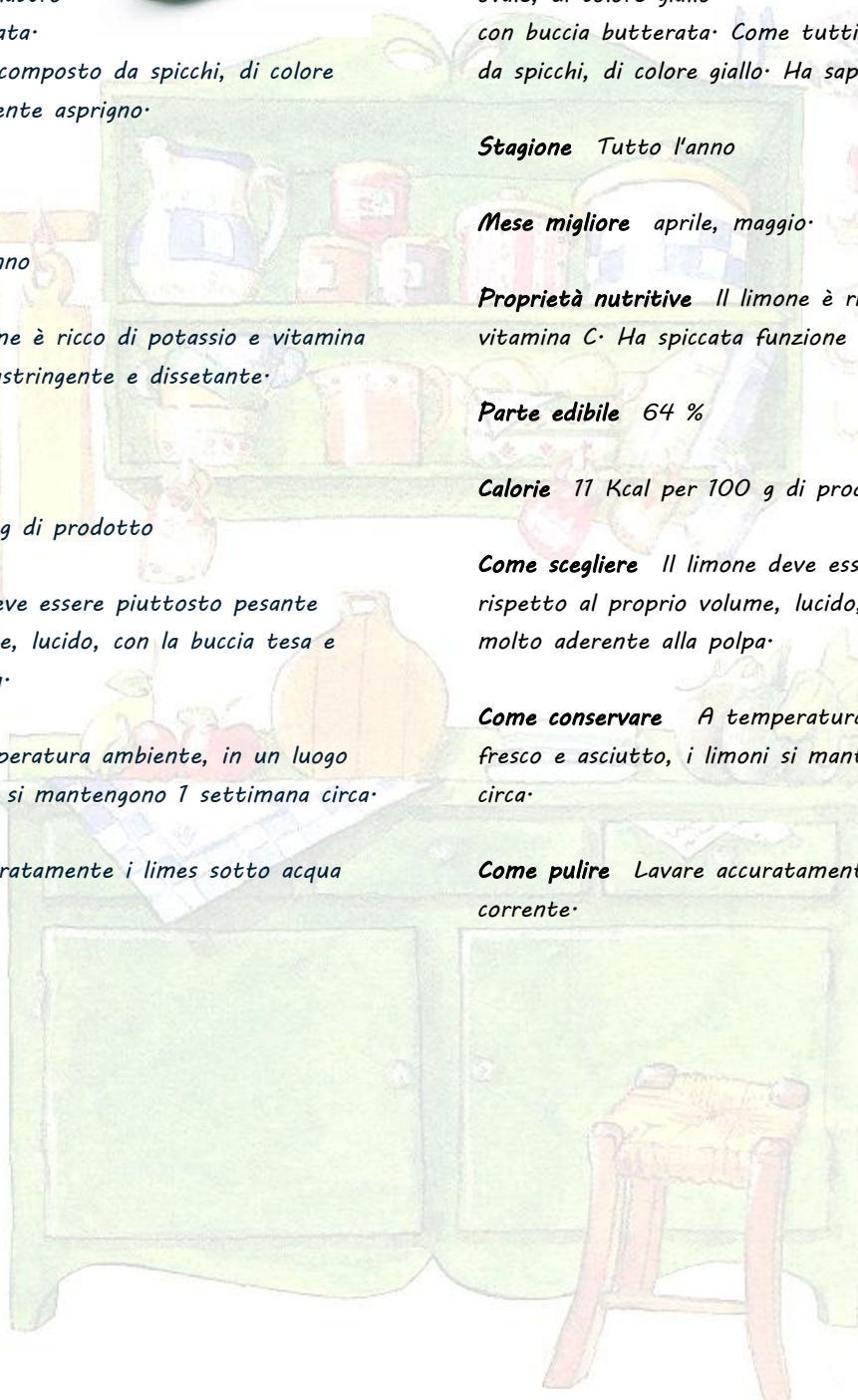
Parte edibile 64 %

Calorie 11 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il limone deve essere piuttosto pesante rispetto al proprio volume, lucido, con la buccia tesa e molto aderente alla polpa.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, i limoni si mantengono 1 settimana circa.

Come pulire Lavare accuratamente i limoni sotto acqua corrente.



MANDARINO

Caratteristiche

Il mandarino è un agrume di piccola grandezza, tondeggiante, di colore arancione con buccia butterata. Come tutti gli agrumi è composto da spicchi, di colore arancione. Ha sapore dolce, succoso, molto dissetante. Ne esistono molteplici varietà, fra le quali ricordiamo:



mandaranci: si ottengono incrociando i mandarini con le arance;

clementini: si ottengono incrociando i mandarini con le arance amare;

mapo: si ottengono incrociando i mandarini con i pompelmi.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, dicembre.

Mese migliore gennaio.

Proprietà nutritive I mandarini sono ricchi di potassio e vitamina C, contengono anche calcio, fosforo e vitamina A. Hanno spiccata funzione dissetante.

Parte edibile 80 %

Calorie 72 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il mandarino deve essere piuttosto pesante rispetto al proprio volume, lucido, con la buccia tesa e molto aderente alla polpa.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, i mandarini si mantengono 1 settimana circa.

Come pulire I mandarini si devono consumare sbucciati. Per rimuovere la buccia inciderla con un coltello cercando di non arrivare alla polpa e rimuoverla con le dita.

Dosi per persona 2

MANDORLA

Caratteristiche

La mandorla è un frutto secco di un albero della stessa famiglia del pesco, costituito da un seme racchiuso in un guscio legnoso. Le mandorle si trovano fresche in primavera e secche durante tutto l'anno. Quelle secche si possono trovare intere, sgusciate, spellate, a lamelle, tritate o in polvere. Si prestano infatti, oltre che per il consumo diretto, anche per la preparazione di prodotti dolciari. La varietà dolce è la più consumata, mentre quella amara non va mai consumata a crudo poiché contiene una sostanza tossica (acido prussico) che viene inattivata dalla cottura.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore marzo, aprile, maggio, giugno.

Proprietà nutritive Le mandorle sono costituite per il 55% da lipidi e sono ricche di potassio, calcio, fosforo, magnesio e vitamina E. Solitamente se ne consiglia un consumo abituale a piccole dosi, poiché molto caloriche, ma capaci di aiutare a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo e trigliceridi.

Parte edibile 24 %

Calorie 603 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le mandorle con il guscio devono essere integre. Se acquistate sgusciate (sia intere, sia variamente tagliate), controllare che nella confezione non siano presenti larve.

Come conservare Le mandorle con il guscio si conservano un mese circa a temperatura ambiente in luogo fresco e asciutto. Se acquistate sgusciate, deperiscono velocemente, quindi conservarle in un vaso chiuso, il luogo fresco e asciutto e consumarle entro breve tempo.

Come pulire Le mandorle con il guscio devono essere sgusciate utilizzando uno schiaccianoci.

Dosi per persona 20 g

MANGOSTANO

Caratteristiche

Il mangostano è un frutto tropicale della famiglia delle Guttiferae,

mediamente grande, di forma sferica. Ha una buccia consistente, di colore violaceo, ed una polpa bianco-rosea, suddivisa in 4-8 lobi.

La polpa del mangostano ha un sapore delicato, rinfrescante e piacevolmente agrodolce. Viene consumato fresco, come dessert o come frutta a fine pasto. I semi, in alcune tradizioni culinarie asiatiche, sono consumati bolliti o arrostiti. Il suo gusto e le sue proprietà rinfrescanti lo rendono perfetto per mitigare la sete nella calda stagione estiva e per ricette innovative a base di frutta.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il mangostano contiene buone quantità di vitamine C e B1, oltre che zuccheri e sali minerali.

Parte edibile 60 %

Calorie 60 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il mangostano deve avere buccia brillante, tesa, non eccessivamente dura, indice di poca freschezza.

Come conservare Conservare in luogo fresco e asciutto. È un frutto molto resistente, che si mantiene anche una ventina di giorni. Quando la buccia esterna si indurisce a tal punto che non si riesce ad aprire il frutto, allora è poco fresco e va gettato.

Come pulire Il frutto si apre facilmente con le mani per permettere la consumazione della polpa.

Dosi per persona 1



MELAGRANA

Caratteristiche

La melagrana è un frutto di medie dimensioni, tondeggiante, di colore giallo-rosso, con la buccia piuttosto coriacea.

Contiene al suo interno una serie di semi rossi, raccolti a gruppi, molto succosi e dal sapore dolce e leggermente acidulo. Ogni seme racchiude un piccolo chicco legnoso. Dal succo di melagrana si prepara una bevanda molto dissetante, la granatina.

Stagione settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore ottobre, novembre.

Proprietà nutritive

Le melagrane sono ricche di potassio e contengono anche fosforo e vitamine A e C.

Parte edibile 59 %

Calorie 63 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere La melagrana deve avere buccia coriacea, turgida, tesa e lucida ed essere discretamente pesante rispetto al volume. Scartare i frutti che hanno parti di buccia marrone e cedevole al tatto.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, le melagrane si mantengono 1 settimana circa.

Come pulire Le melagrane si devono consumare unicamente i semi all'interno, scartando la buccia e le parti gialle interne. Per aprire la melagrana non la si deve tagliare a metà con un coltello, ma aprire rispettando la sua naturale conformità. In questo modo non sono non ci si sporcherà, ma si preserveranno tutti i semi. Per farlo, incidere appena la buccia con un coltello a lama corta ed appuntita a formare quattro spicchi. Rimuovere le due calotte ed aprire con un movimento deciso. Selezionare i semi all'interno sgranandoli delicatamente.

Dosi per persona 1



MELA

Caratteristiche

La mela è un frutto di medie dimensioni, tondeggianti, di colore variabile a seconda della varietà fra giallo, verde, rosato, rosso, con la buccia liscia. Ha polpa bianca, soda e succosa, in alcune varietà farinosa, che racchiude un torsolo con piccoli noccioli.

Ne esistono oltre 2000 varietà, fra le quali ricordiamo:

Golden Delicious: mela gialla, dal gusto dolce e leggermente acidulo, molto profumata. Si adatta ad ogni tipo di consumazione. Si trova sul mercato a partire da settembre.

Stark Red Delicious: mela dal colore rosso intenso, dal gusto molto dolce. Ha forma leggermente allungata e polpa farinosa. È ottima mangiata a crudo o nello strudel. Si trova a partire da settembre.

Granny Smith: è la classica mela verde, dalla polpa bianca, croccante e gusto acidulo. Si trova a partire da ottobre.

Renetta: dalla buccia rugginosa, sapore particolare dolce e acidulo. È molto adatta per la preparazione dei dolci. Si trova a partire da settembre.

Pink Lady: ha colore rosato ed è croccante e succosa. È ottima consumata a crudo.

Annurca: ha colore rosso, è di piccole dimensioni e particolarmente aromatica. Ottima consumata a crudo, è un prodotto IGP della regione Campania. Si trova sul mercato a partire da ottobre;

Imperatore: ha colore rosso, è di medie dimensioni e molto succosa. Ottima consumata a crudo. Si trova a partire da ottobre.

Stagione gennaio, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore ottobre.



Proprietà nutritive La mela è ricca di potassio, sali di acidi organici e fibre. Contiene anche vitamine B1 e C. Ha spiccata azione antiossidante e di regolazione della colesterolemia.

Parte edibile 80 %

Calorie 41 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le mele devono avere buccia liscia e brillante, senza grinze o ammaccature. Non devono presentare tracce di muffa. Il picciolo deve essere verde e turgido, ben ancorato al frutto.

Le varietà rosse devono avere un buon profumo aromatico.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, le mele si mantengono anche 2 settimane, anche se è bene consumarle sempre fresche e non lasciarle invecchiare troppo, per un migliore apporto di sostanze nutritive.

Se fra le mele ne è presente una marcia, eliminarla immediatamente, poiché tenderà a far marcire anche le altre.

Non conservare le mele assieme alle verdure, poiché producono etilene che è in grado di deteriorarle.

Come pulire Lavare accuratamente la mela sotto acqua corrente. Può essere consumata sia con, sia senza buccia. Scartare il torsolo interno.

Principali metodi di cottura Le mele sono molto buone cotte al forno.

Dosi per persona 1

MELA COTOGNA

Caratteristiche

Il **cotogno**, da cui l'omonimo frutto, ha il nome botanico di *Pyrus cydonia* (oppure *Cydonia oblonga* o *vulgaris*). Originario dell'Asia Minore e della zona caucasica, è diffuso principalmente nell'areale occidentale del Mediterraneo e in Cina; in Italia si è verificata una evidente contrazione della produzione a partire dagli anni '60 fino ad oggi. Come il melo e il pero, anche il cotogno appartiene alla famiglia delle Rosaceae, sottofamiglia delle Pomoideae. La pianta era conosciuta ai tempi dei Greci ed era usata quale astringente ai tempi di Ippocrate. Il frutto fu considerato tra i più salutari fino al XVII secolo, sia per la sua azione astringente che come antidoto contro i veleni.

L'albero oggi viene utilizzato molto in agronomia come "portainnesto", ossia la parte vegetale su cui si innesta la pianta di interesse, per le varietà nane dei peri. Al di là di questo, non viene più coltivato a livello industriale, in quanto non è più richiesto dal mercato, tant'è che è entrato nel repertorio di azioni di salvaguardia dei SeedSavers, i salvatori dei semi antichi. Si trova ancora in qualche coltivazione biologica oppure presso qualche frutticoltore appassionato delle vecchie tradizioni, che vende poi i frutti nei mercati rionali.

Stagione agosto, settembre, ottobre, novembre.

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

La mela cotogna contiene zucchero, acido malico e tannini. Contiene calcio, fosforo e vitamine B e C. E' ricca di fibre.

Parte edibile 79 %

Calorie 26 Kcal per 100 g di prodotto



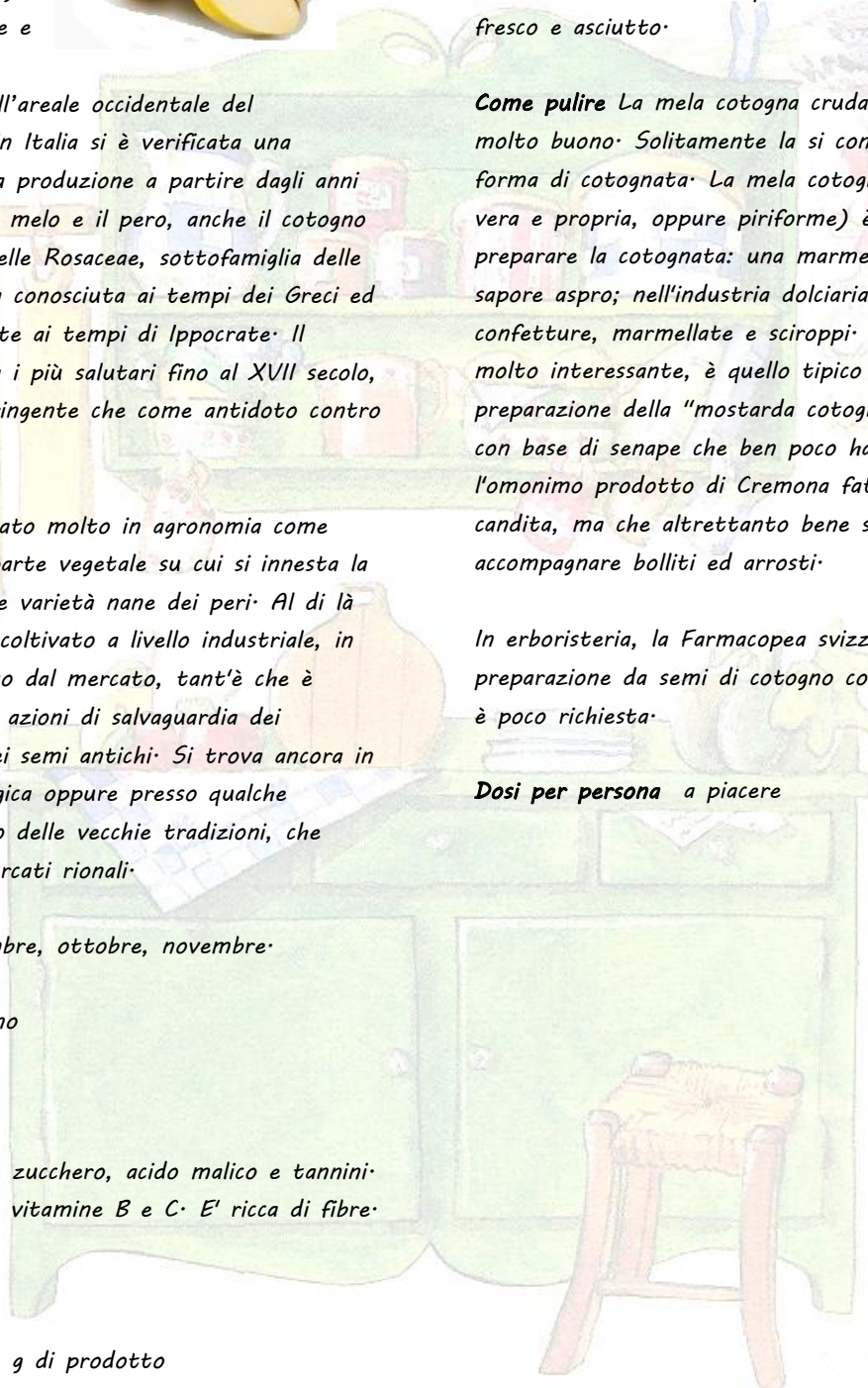
Come scegliere Le mele cotogne devono avere buccia liscia e brillante, senza grinze o ammaccature. Non devono presentare tracce di muffa. Il picciolo deve essere verde e turgido, ben ancorato al frutto.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto.

Come pulire La mela cotogna cruda non ha un sapore molto buono. Solitamente la si consuma cotta sotto forma di cotognata. La mela cotogna (a forma di mela vera e propria, oppure piriforme) è impiegata in casa per preparare la cotognata: una marmellata molto densa, dal sapore aspro; nell'industria dolciaria si usa per preparare confetture, marmellate e sciroppi. Altro uso gastronomico, molto interessante, è quello tipico del Nord Italia per la preparazione della "mostarda cotognata", una marmellata con base di senape che ben poco ha che fare con l'omonimo prodotto di Cremona fatto con frutta mista candita, ma che altrettanto bene si presta ad accompagnare bolliti ed arrostiti.

In erboristeria, la Farmacopea svizzera indica la preparazione da semi di cotogno come emolliente; in Italia è poco richiesta.

Dosi per persona a piacere



MELONE GIALLO DI PACEBO

Caratteristiche

Cugino meno famoso del classico melone estivo che siamo abituati a vedere sulle nostre tavole, il melone giallo è conosciuto anche con il nome di "melone

d'inverno" per la sua caratteristica di poter essere conservato molto a lungo, a volte fino a gennaio. Anche se noto e consumato come frutto, è a tutti gli effetti un ortaggio della famiglia delle Cucurbitacee, la stessa di cetrioli e zucchine.

Di medie dimensioni, ha una scorza esterna piuttosto coriacea e di colore giallo intenso, abbastanza liscia, solitamente priva delle classiche fenditure del melone tradizionale. La polpa è bianco-giallastra, da qui anche il nome di "melone bianco", carnosa, molto ricca di acqua, piuttosto aromatica e zuccherina, con la presenza di semi gialli. Il melone giallo ha origine nel comune di Paceco, ma la sua coltivazione si estende nei comuni di Trapani, Palermo e Agrigento. Per questo prodotto è stato richiesto il marchio IGP.

Stagione gennaio, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive Il melone giallo è ricco di potassio e vitamine A e C, contiene anche calcio, fosforo e ferro. Ha un alto indice di sazietà, per cui è molto indicato nelle diete ipocaloriche. Ha spiccate proprietà dissetanti ed è un ottimo diuretico.

Parte edibile 51 %

Calorie 22 Kcal per 100 g di prodotto



Come scegliere Il melone giallo può essere scelto maturo, per una consumazione entro 3-4 giorni dall'acquisto, oppure più acerbo, per essere conservato fino all'inverno. Il melone maturo deve avere un colore giallo profondo, intenso, piuttosto scuro. Se picchiettato con le nocche non deve produrre alcun suono. La scorza deve essere intatta. Purtroppo, al contrario dei meloni estivi, non è possibile utilizzare il proprio naso perché non fanno alcun odore!

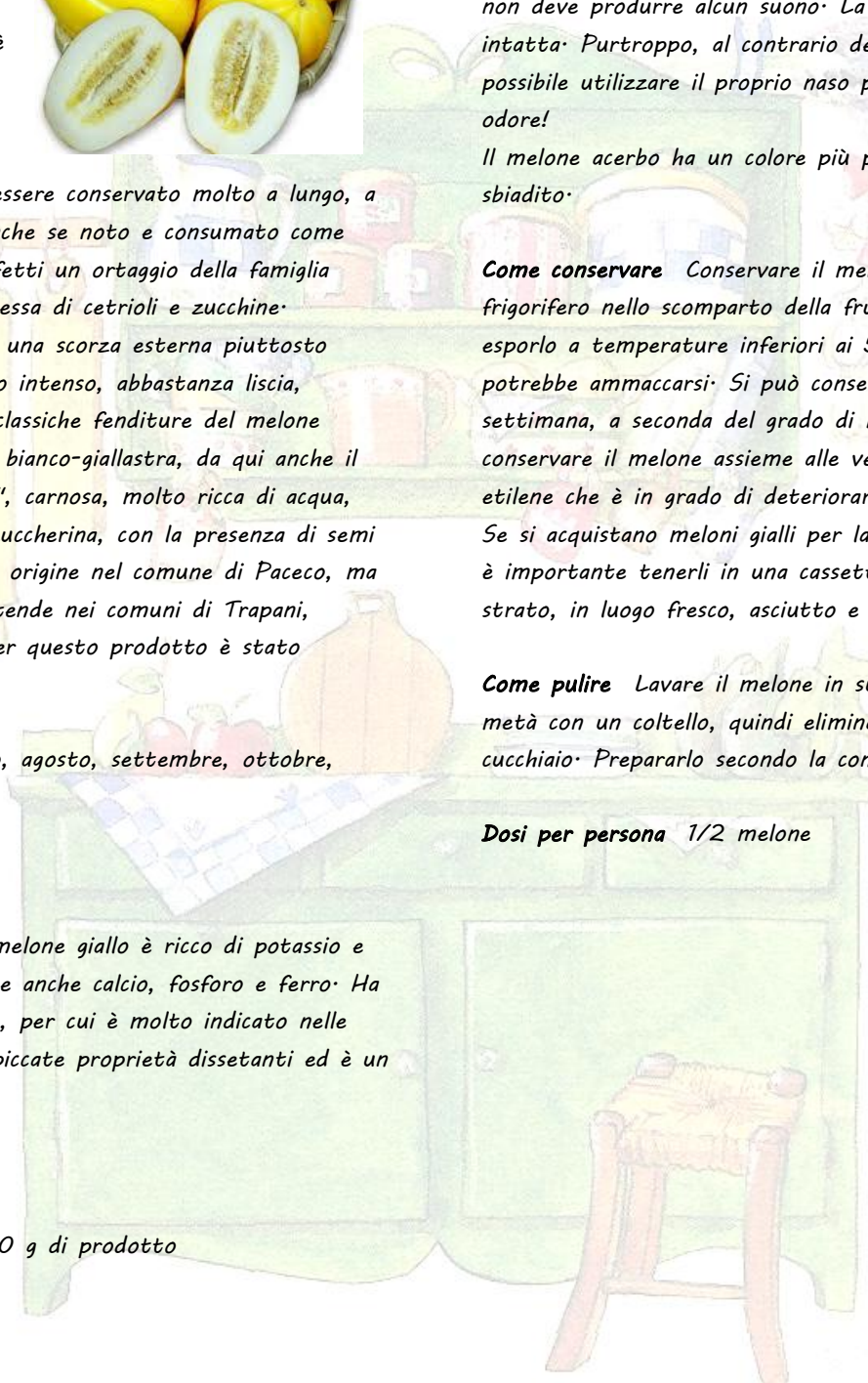
Il melone acerbo ha un colore più pallido, chiaro e sbiadito.

Come conservare Conservare il melone giallo maturo in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Non esporlo a temperature inferiori ai 5° C perché altrimenti potrebbe ammaccarsi. Si può conservare anche per una settimana, a seconda del grado di maturazione. Non conservare il melone assieme alle verdure, poiché produce etilene che è in grado di deteriorarle.

Se si acquistano meloni gialli per la conservazione invernale è importante tenerli in una cassetta forata, in un solo strato, in luogo fresco, asciutto e ventilato.

Come pulire Lavare il melone in superficie, tagliarlo a metà con un coltello, quindi eliminare i semi con un cucchiaino. Prepararlo secondo la consumazione preferita.

Dosi per persona 1/2 melone



MELONE

Caratteristiche

Anche se noto e consumato come frutto, il **melone** è a tutti gli effetti un ortaggio della famiglia delle Cucurbitacee, la stessa di cetrioli e zucchine.

Di medie dimensioni, ha una scorza esterna piuttosto coriacea e giallastra. Ha polpa arancione, carnosa, molto ricca di acqua, con la presenza di semi gialli.

Ne esistono diverse varietà fra le quali ricordiamo:

Cantalupi: meloni precoci, dalla buccia liscia e la polpa arancione.

Retati: qualità migliore, con la buccia reticolata e la polpa arancione.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive Il melone è ricco di potassio e vitamine A e C, contiene anche calcio, fosforo e ferro. Ha un alto indice di sazietà, per cui è molto indicato nelle diete ipocaloriche. Ha spiccate proprietà dissetanti ed è un ottimo diuretico.

Parte edibile 47 %

Calorie 33 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il melone deve avere un bel colore giallastro, se picchiettato con le nocche non deve produrre alcun suono. La scorza deve essere intatta. Se annusato, deve emanare un odore dolce e intenso.

Come conservare Conservare il melone in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Non esporlo a temperature inferiori ai 5° C perchè altrimenti potrebbe ammaccarsi. Si può conservare anche per una settimana, a seconda del grado di maturazione.

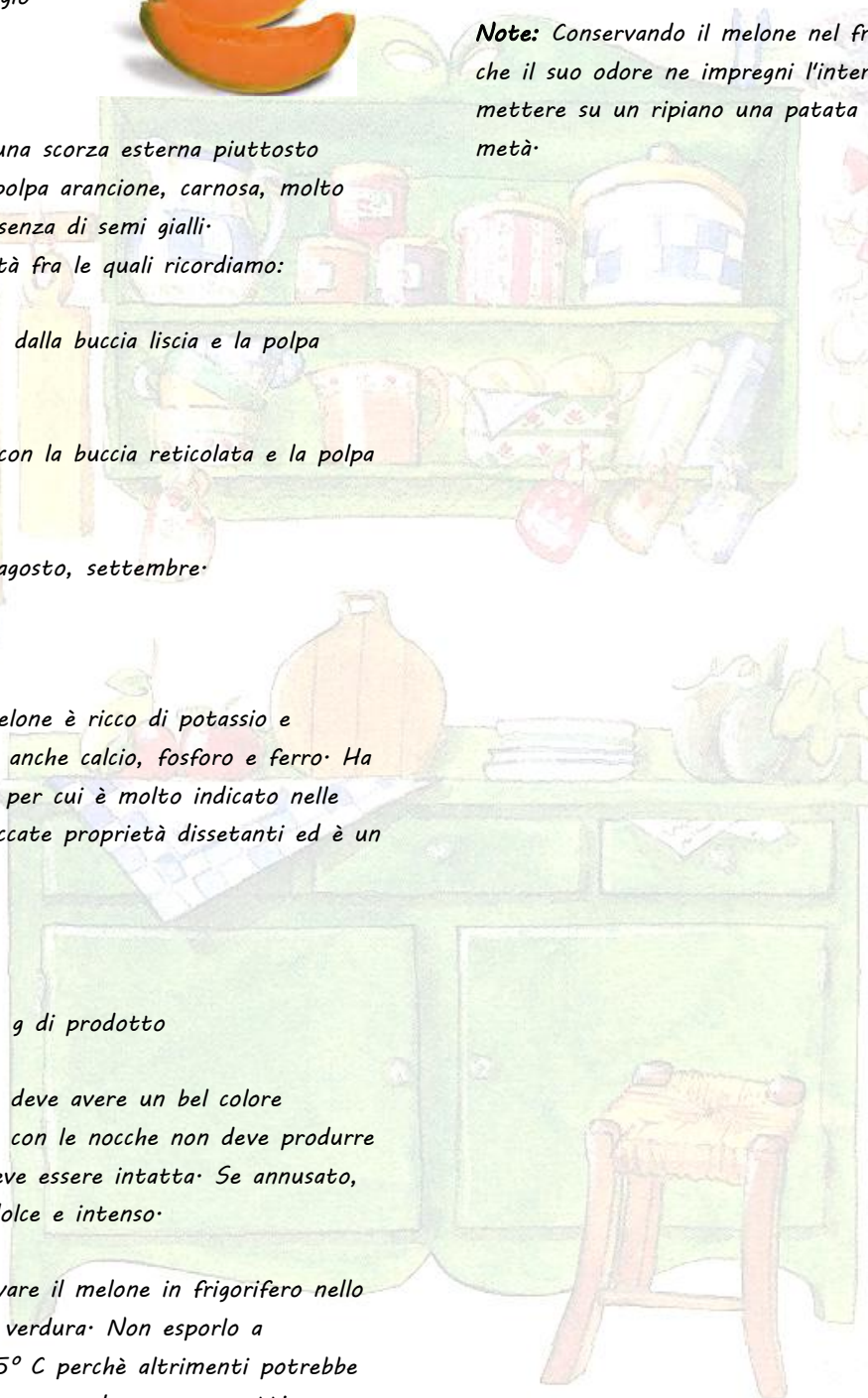
Non conservare il melone assieme alle verdure, poiché produce etilene che è in grado di deteriorarle.



Come pulire Lavare il melone in superficie, tagliarlo a metà con un coltello, quindi eliminare i semi con un cucchiaino. Prepararlo secondo la consumazione preferita.

Dosi per persona 1/2

Note: Conservando il melone nel frigorifero, spesso capita che il suo odore ne impregni l'interno. Per eliminarlo mettere su un ripiano una patata spellata e tagliata a metà.



MIRTILLI

Caratteristiche

Il **mirtillo** è un frutto di bosco, bacca dal sapore acidulo, di colore blu grigio.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive I mirtilli sono ricchi di potassio e contengono anche calcio, fosforo e vitamine A e C. Ha proprietà rinfrescanti, antisettiche ed agisce come tonico per l'apparato digerente.

Parte edibile 100 %

Calorie 25 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I mirtilli devono essere di un bel colore intenso e uniforme, di consistenza soda.

Come conservare I mirtilli sono piuttosto delicati. Conservare in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo.

Come pulire Lavare accuratamente i mirtilli sotto acqua corrente.

Dosi per persona 50 g



MORE

Caratteristiche

La **mora** è un frutto di bosco i forma tondeggianti, di colore variabile dal rosso al nero. Ha un sapore dolce, molto intenso e caratteristico. Ne esistono di due varietà:

di rovo: specie selvatica;

di gelso: specie coltivata.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive Le more sono ricche di potassio e contengono anche calcio, fosforo e vitamina C.

Parte edibile 100 %

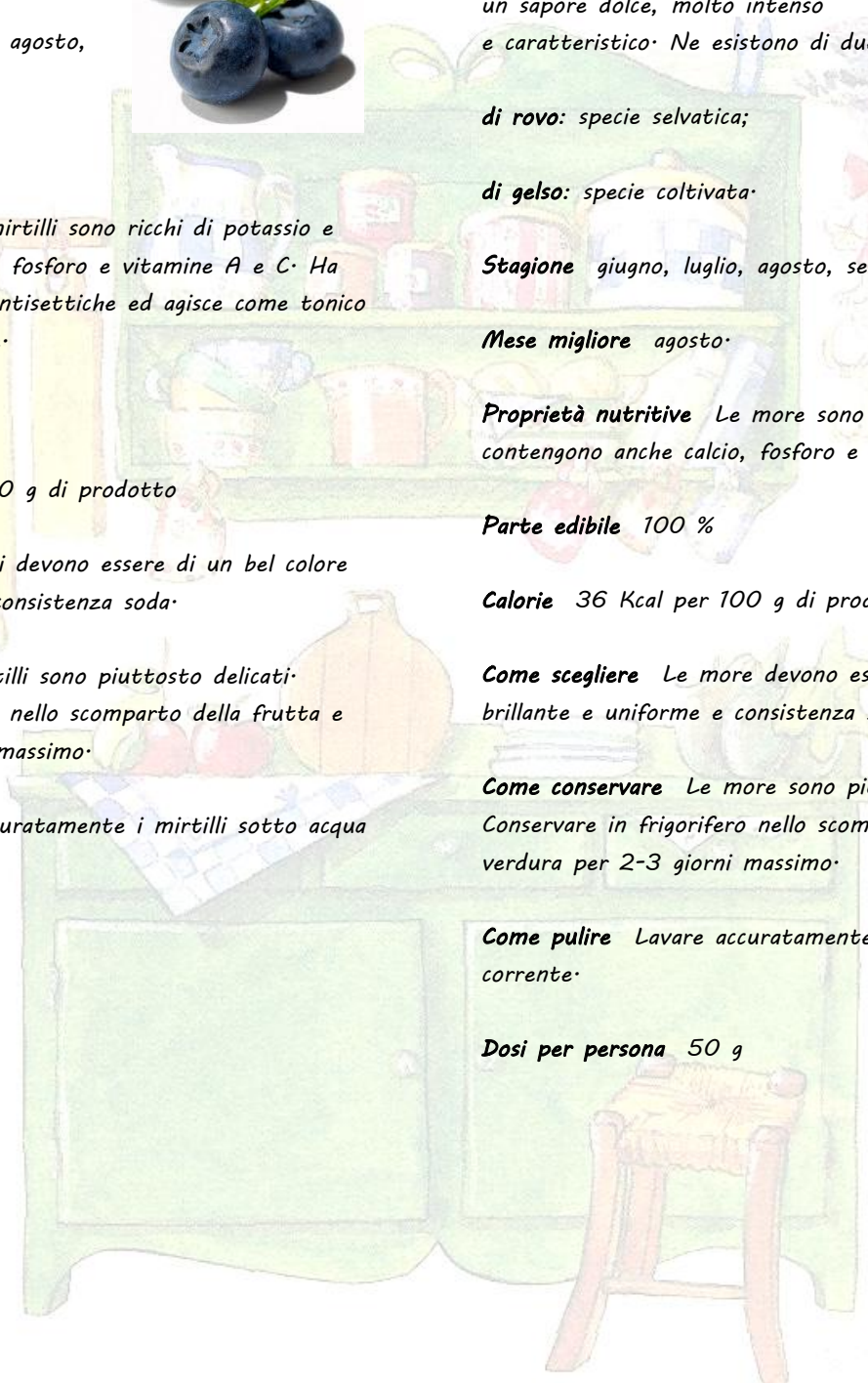
Calorie 36 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le more devono essere di un bel colore brillante e uniforme e consistenza soda.

Come conservare Le more sono piuttosto delicate. Conservare in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo.

Come pulire Lavare accuratamente le more sotto acqua corrente.

Dosi per persona 50 g



NOCCIOLA

Caratteristiche

La **nocciola** è un frutto secco costituito da un seme racchiuso in un guscio legnoso. Si trovano fresche nel mese di settembre e secche durante tutto l'anno. Quelle secche si possono trovare intere, sgusciate, tostate o tritate. Si prestano infatti, oltre che per il consumo diretto, anche per la preparazione di prodotti dolciari. Le nocciole di Giffoni, una varietà italiana di grande pregio prodotta nella provincia di Salerno, ha ottenuto il marchio IGP a tutela dello standard qualitativo e dell'eccellente sapore.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore settembre.

Proprietà nutritive Le nocciole sono costituite per il 42% da lipidi e sono ricche di potassio, calcio, fosforo, magnesio e vitamine A ed E. Solitamente se ne consiglia un consumo abituale a piccole dosi, poiché molto caloriche, ma capaci di aiutare a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo e trigliceridi. Sono molto digeribili ed energetiche.

Parte edibile 42 %

Calorie 655 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se acquistata con il guscio, la nocciola deve essere piuttosto pesante, fattore che indica buona freschezza del prodotto. Con l'invecchiamento, infatti, il seme tende a seccare perdendo peso e volume. Se acquistate sgusciate o tritate, controllare che nella confezione non siano presenti larve.

Come conservare Le nocciole con il guscio si conservano un mese circa a temperatura ambiente in luogo fresco e asciutto. Se acquistate sgusciate, deperiscono velocemente, quindi conservarle in un vaso chiuso, in luogo fresco e asciutto e consumarle entro breve tempo.

Dosi per persona 20 g



NOCE

Caratteristiche

La **noce** è un frutto secco costituito da un seme (il gheriglio) racchiuso in un guscio legnoso. Si trovano fresche nel mese di settembre e secche durante tutto l'anno. Quelle secche si possono trovare intere o sgusciate. Si prestano, oltre che per il consumo diretto, anche per la preparazione di numerosi piatti, sia dolci, sia salati.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore settembre.

Proprietà nutritive Le noci sono costituite per il 39% da lipidi e sono ricche di potassio, calcio, fosforo e magnesio. Solitamente se ne consiglia un consumo abituale a piccole dosi, poiché molto caloriche, ma capaci di aiutare a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo e trigliceridi. Sono molto digeribili ed energetiche.

Parte edibile 39 %

Calorie 689 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se acquistate con il guscio, la noce deve essere piuttosto pesante, fattore che indica buona freschezza del prodotto. Con l'invecchiamento, infatti, il gheriglio tende a seccare perdendo peso e volume. Se acquistate sgusciate, controllare che nella confezione non siano presenti larve.

Come conservare Le noci con il guscio si conservano cinque mesi circa a temperatura ambiente in luogo fresco e asciutto. Se acquistate sgusciate, conservarle in un vaso chiuso, in luogo fresco e asciutto e consumarle entro 2 mesi.

Dosi per persona 20 g

OLIVA

Caratteristiche

Frutto dell'olivo, della famiglia delle Oleacee, piccolo e tondeggiante, di colore variabile dal verde al nero (a seconda della varietà) con la buccia liscia e molto sottile. La polpa, di consistenza e sapore variabile a seconda del tipo di oliva, racchiude un nocciolo. Ne esistono numerosissime varietà, sia da tavola, sia da olio, verdi o nere. Vengono consumate, generalmente, in salamoia, sotto sale o cotte al forno.

Olive da tavola verdi

Sono generalmente più grandi delle olive da olio e vengono raccolte ad inizio maturazione, nei mesi di settembre e ottobre. Le più comuni sono le giganti e le ascolane.

Olive da tavola nere

Hanno un sapore molto caratteristico e vengono raccolte a stadi di maturazione differenti a seconda della conservazione:

In salamoia: vengono raccolte in stato avanzato di maturazione, quando la polpa è ancora piuttosto soda e consistente.

Sotto sale, al forno: vengono raccolte a maturazione avanzata, quando la polpa tende a disidratarsi. Hanno un sapore molto forte e caratteristico.

Le varietà più comuni sono le moresche e le Kalamata.

Stagione settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore settembre.

Proprietà nutritive Le olive sono ricche di calcio, fosforo e vitamina A. Sono piuttosto caloriche in quanto costituite per il 15% da grassi. Hanno proprietà energetiche e ricostituenti.

Parte edibile 84 %

Calorie 142 Kcal per 100 g di prodotto

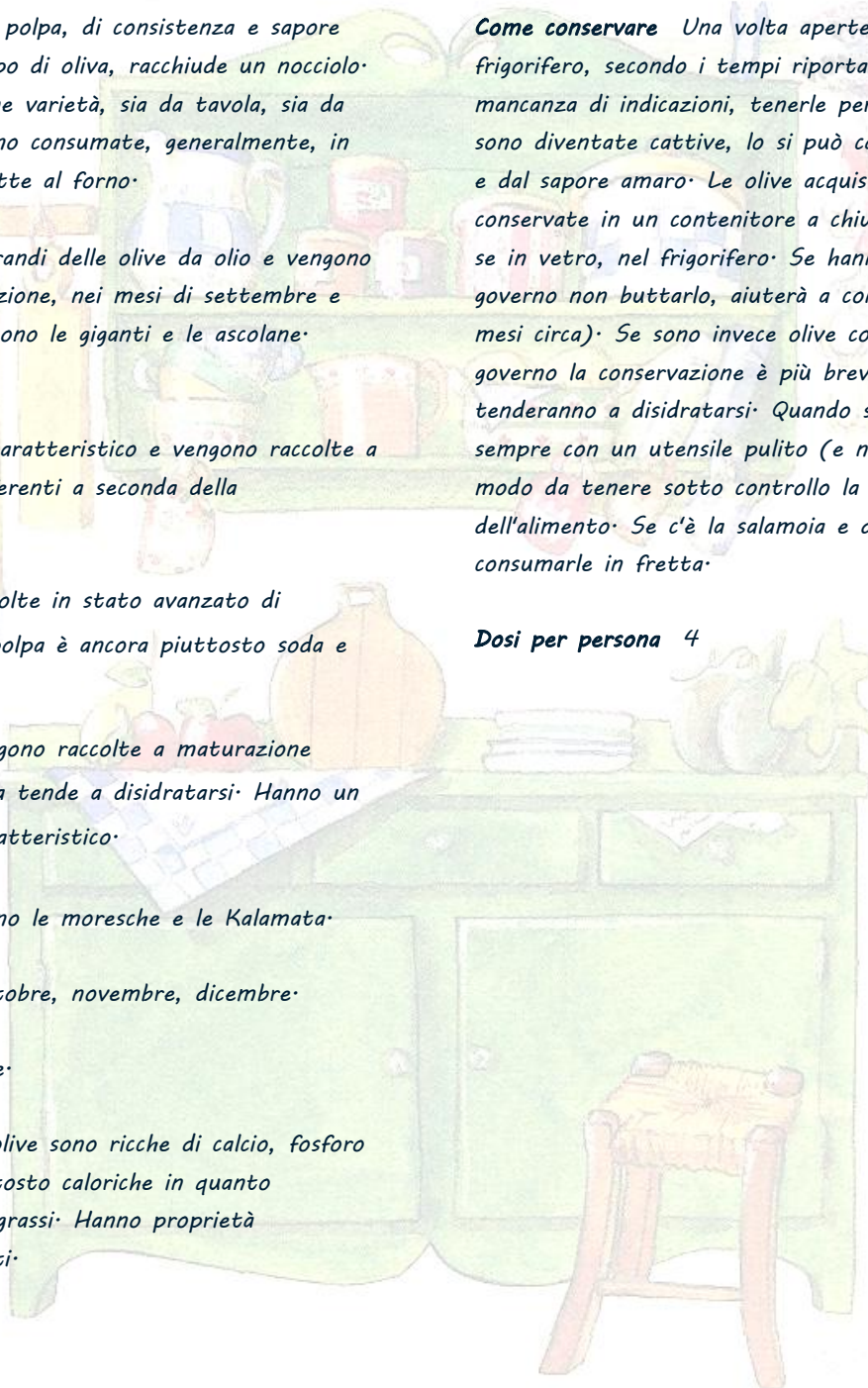


Come scegliere Se acquistate in salamoia, è importante valutare che il liquido sia limpido, senza tracce di muffa. Se acquistate secche o al forno, valutare che non abbiano consistenza troppo molle.

In entrambi i casi la superficie dell'oliva deve essere lucida.

Come conservare Una volta aperte, conservare le olive in frigorifero, secondo i tempi riportati sulle confezioni. In mancanza di indicazioni, tenerle per un mese circa. Se sono diventate cattive, lo si può capire dal cattivo odore e dal sapore amaro. Le olive acquistate sfuse vanno conservate in un contenitore a chiusura ermetica, meglio se in vetro, nel frigorifero. Se hanno il loro liquido di governo non buttarlo, aiuterà a conservarle più a lungo (3 mesi circa). Se sono invece olive condite senza liquido di governo la conservazione è più breve (1 mese circa) perché tenderanno a disidratarsi. Quando si utilizzano prelevarle sempre con un utensile pulito (e non con le mani), in modo da tenere sotto controllo la carica batterica dell'alimento. Se c'è la salamoia e diventa torbida consumarle in fretta.

Dosi per persona 4



PERA

Caratteristiche

La **pera** è un frutto di medie dimensioni, piriforme, di colore variabile a seconda della varietà con la buccia liscia. Racchiude un torsolo con piccoli noccioli. Ne esistono numerose varietà, fra le quali ricordiamo:



William: disponibile da agosto a novembre, ha forma tozza e buccia verde chiaro con presenza di lenticelle. La polpa è bianca, fondente. Ha un sapore marcatamente zuccherino ed aroma moscato.

William rossa (Max Red Bartlett): disponibile da agosto a gennaio, ha forma regolare e buccia verde chiaro, coperta di rosso. La polpa è avorio, fine, molto zuccherina e profumata.

Conference: disponibile da fine settembre a gennaio, ha forma allungata e buccia verde-gialla, a tratti rugginosa, con presenza di lenticelle marcate. La polpa è avorio, fondente. Ha un sapore dolce e succoso, aromatico, leggermente acidulo.

Kaiser: disponibile da settembre a dicembre, ha forma regolare e buccia marrone, completamente rugginosa. La polpa è bianca, croccante, leggermente granulosa. Ha un sapore dolce-acidulo, aromatico.

Decana: disponibile da settembre a gennaio, ha forma grossa e tondeggiante e buccia giallo-verde, liscia, venata di rosso, con lenticelle marcate. La polpa è bianca, compatta e fine, dolce e molto profumata, leggermente acidula.

Abate: disponibile da settembre a gennaio, ha forma allungata e buccia verde-giallo, rugginosa. La polpa è bianca, a grana grossa, succosa, di gusto e profumo caratteristici.

Guyot: disponibile da luglio ad agosto, ha forma regolare e buccia verde-gallo, con presenza di numerose lenticelle. La polpa è giallastra, granulosa, succosa e zuccherina.

Coscia: disponibile da luglio ad agosto è una pera piccolina, di colore verde chiaro, che quando matura diventa giallognola. La polpa è granulosa ed il sapore è dolce e aromatico. Si coltiva in particolar modo nella Toscana.

Santa Maria: è una varietà precoce, disponibile da luglio ad ottobre, ha buccia liscia, gialla, con zone rossastre e numerose lenticelle brune. La polpa è bianca, poco granulosa e piuttosto compatta. Ha sapore molto zuccherino, è succosa ed aromatica.

Stagione gennaio, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Le pere sono ricche di potassio, molto digeribili e ricche di fibre.

Parte edibile 84 %

Calorie 35 kcal per 100 g di prodotto

come scegliere Le pere devono avere buccia brillante, senza grinze o ammaccature. Non devono presentare tracce di muffa. Il picciolo deve essere verde e turgido, ben ancorato al frutto. Devono avere un buon profumo aromatico.

Per riconoscere una pera matura occorre premere delicatamente nella zona vicino al picciolo. Se è leggermente morbida il frutto è pronto per essere mangiato. Attenzione al trasporto della pera. E' molto delicata e si ammacca facilmente. Se si devono conservare i frutti per qualche giorno sceglierli un po' acerbi. Le pere maturano ottimamente anche staccate dall'albero.

Come conservare

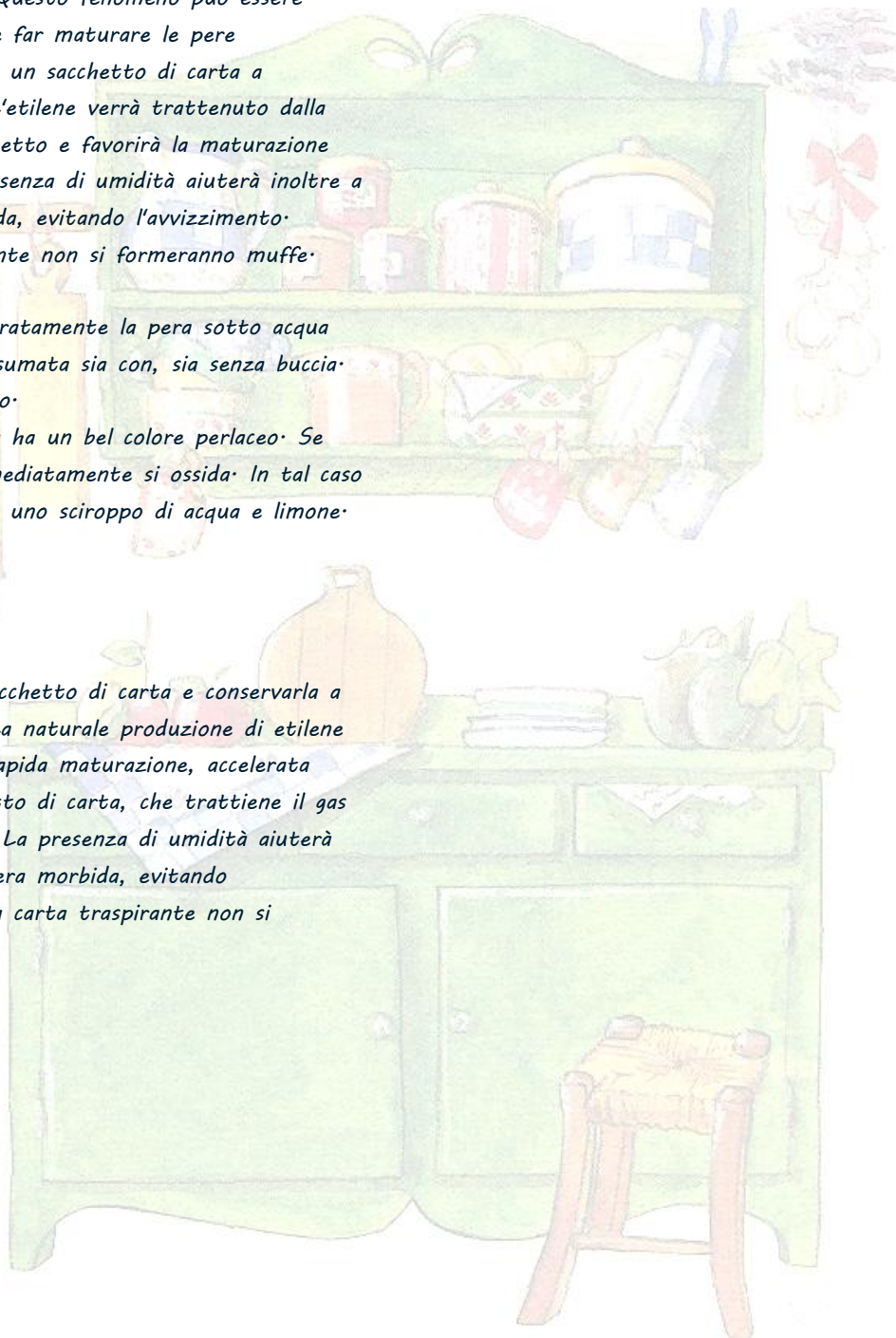
Se le pere sono un po' acerbe e devono maturare, conservarle a temperatura ambiente. Se sono già pronte è meglio invece conservarle in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Non conservare le pere assieme alle verdure, poiché producono etilene, un gas naturale, che è in grado di deteriorarle. Questo fenomeno può essere sfruttato però se occorre far maturare le pere velocemente. Metterle in un sacchetto di carta a temperatura ambiente. L'etilene verrà trattenuto dalla carta all'interno del sacchetto e favorirà la maturazione rapida del frutto. La presenza di umidità aiuterà inoltre a mantenere la pera morbida, evitando l'avvizzimento. Essendo la carta traspirante non si formeranno muffe.

Come pulire Lavare accuratamente la pera sotto acqua corrente. Può essere consumata sia con, sia senza buccia. Scartare il torsolo interno. Appena sbucciata, la pera ha un bel colore perlaceo. Se però non si consuma immediatamente si ossida. In tal caso è sufficiente bagnarla con uno sciroppo di acqua e limone.

Dosi per persona 1

Note:

Mettere la pera in un sacchetto di carta e conservarla a temperatura ambiente. La naturale produzione di etilene del frutto favorirà una rapida maturazione, accelerata dalla presenza del sacchetto di carta, che trattiene il gas all'interno del sacchetto. La presenza di umidità aiuterà inoltre a mantenere la pera morbida, evitando l'avvizzimento. Essendo la carta traspirante non si formeranno muffe.



PESCA

Caratteristiche

La **pesca** è un frutto di medie dimensioni, tondeggiate, di colore variabile fra il giallo, il rosa ed il rosso, con la buccia vellutata o liscia. Ha polpa bianca o gialla, a seconda della varietà, tenera e dolce, che racchiude un nocciolo che è meglio scartare senza alterarlo poiché leggermente tossico. Le varietà più note sono:

comuni: hanno la buccia vellutata e la polpa bianca o gialla. Sono più tenere e succose;

pesche noci (o nettarine): hanno la buccia liscia e la polpa bianca o gialla. Sono generalmente più sode;

tabacchiere: pesca particolare, tipica della Sicilia, ha forma schiacciata e profumo particolarmente intenso. Il sapore è molto dolce e la polpa è sia gialla, sia bianca;

precocce: sono varietà coltivate prevalentemente per l'industria conserviera. I frutti presentano una polpa molto consistente, quasi "gommosa", che si mantiene integra per lungo tempo negli sciroppi, quindi ideali per lavorazioni intensive e lunghe conservazioni. Hanno la buccia vellutata, chiara e la polpa gialla. Alcune cultivar tipiche (soprattutto dalla Romagna), possono essere consumate anche come frutto da tavola.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive

La pesca è ricca di potassio e vitamina A. È molto dissetante e digestiva.

Parte edibile 90 %

Calorie 25 Kcal per 100 g di prodotto

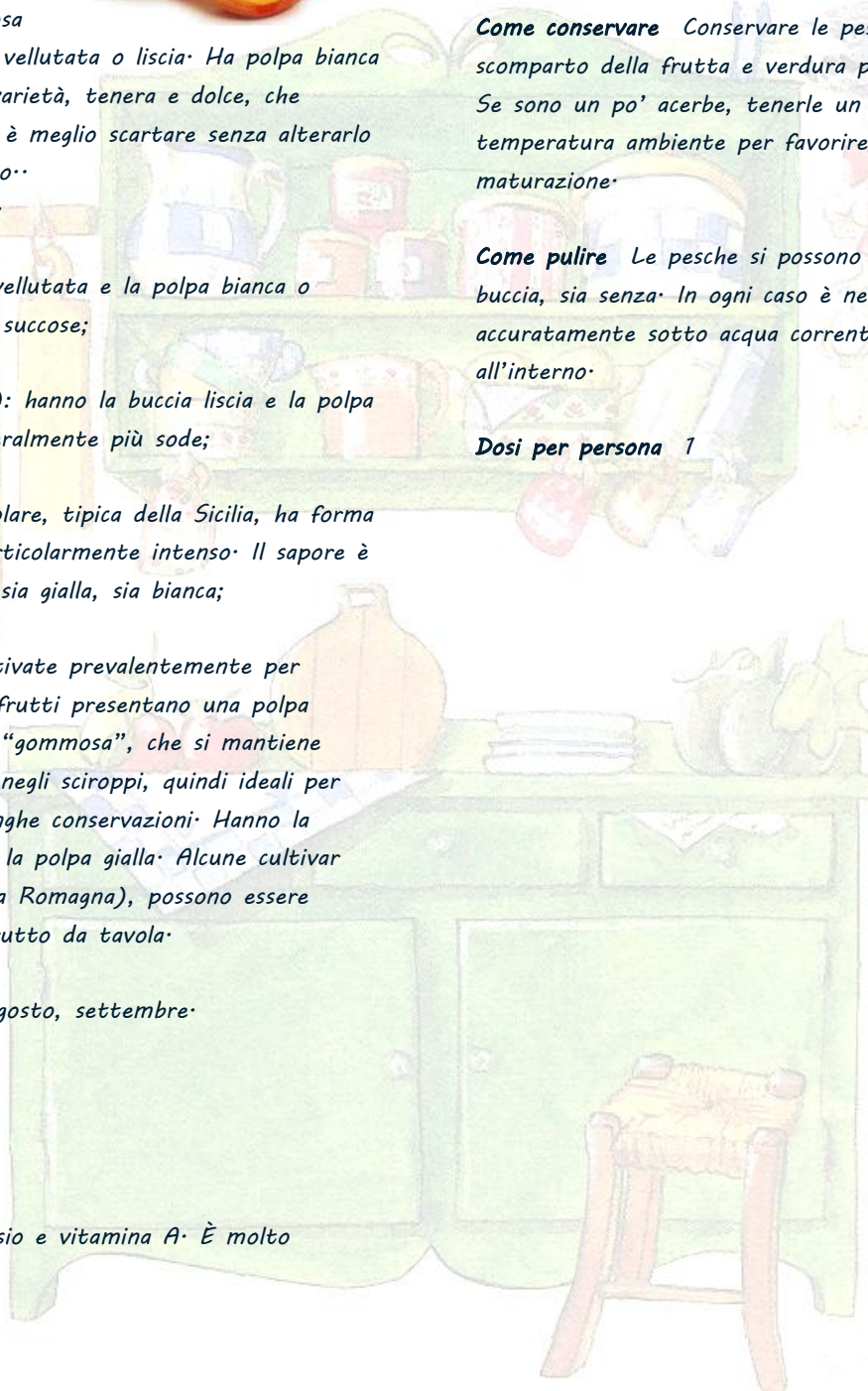


Come scegliere La pesca deve avere buccia liscia, vellutata, senza grinze e ammaccature. Il colore deve essere intenso, non verde, indice di scarsa maturazione. Al tatto deve risultare morbida, non eccessivamente dura. Deve avere un buon profumo dolce.

Come conservare Conservare le pesche in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 6-7 giorni massimo. Se sono un po' acerbe, tenerle un paio di giorni a temperatura ambiente per favorire il processo di maturazione.

Come pulire Le pesche si possono consumare sia con la buccia, sia senza. In ogni caso è necessario lavarle accuratamente sotto acqua corrente. Scartare il nocciolo all'interno.

Dosi per persona 1



PINOLO

Caratteristiche

Il **pinolo** è un frutto secco costituito da un seme racchiuso in un guscio legnoso.

Vengono comunemente commercializzati già sgusciati. Si prestano, oltre che per il consumo diretto, anche per la preparazione di prodotti dolciari.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore tutto l'anno

Proprietà nutritive I pinoli sono costituiti per il 50% da lipidi, sono ricchi di fosforo e contengono anche calcio e vitamina A. Solitamente se ne consiglia un consumo a piccole dosi, poiché molto calorici.

Parte edibile 29 %

Calorie 595 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Controllare che nella confezione dei pinoli non siano presenti larve.

Come conservare Conservare i pinoli in un vaso chiuso, in luogo fresco e asciutto.

Come pulire I pinoli devono essere sgusciati. Essendo molto piccoli lo schiaccianoci non è lo strumento giusto. Romperli utilizzando un piccolo martello, dando un colpo secco al pinolo posto in verticale su una superficie dura.

Dosi per persona 20 g

PISTACCHIO

Caratteristiche

Il **pistacchio** è un frutto secco costituito da un seme dal caratteristico colore verde, racchiuso in un guscio legnoso. Si trovano freschi o tostati. Si prestano, oltre che per il consumo diretto, anche per la preparazione di numerosi piatti, sia dolci, sia salati.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I pistacchi sono costituiti per il 56% da lipidi e sono ricchi di potassio, calcio, fosforo, magnesio e vitamina A. Solitamente se ne consiglia un consumo a piccole dosi, poiché molto calorici.

Parte edibile 50 %

Calorie 608 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se acquistati con il guscio, i pistacchi devono essere piuttosto pesanti, fattore che indica buona freschezza del prodotto. Con l'invecchiamento, infatti, il seme tende a seccare perdendo peso e volume.

Se acquistati sgusciati, controllare che nella confezione non siano presenti larve.

Come conservare I pistacchi si conservano fino a sei mesi circa, in un vaso chiuso, in luogo fresco e asciutto.

Come pulire Occorre eliminare il guscio. Solitamente si presenta semiaperto ed è pertanto sufficiente aprirlo con le mani.

Dosi per persona 20 g

POMPELMO

Caratteristiche

Il **pompelmo** è un agrume di media grandezza, tondeggiante, di colore giallo-rosa con buccia butterata. Come tutti gli agrumi è composto da spicchi, di colore variabile dal giallo al rosa, a seconda della varietà. Ha sapore amarognolo, succoso, molto dissetante.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, dicembre.

Mese migliore gennaio.

Proprietà nutritive Il pompelmo è ricco di potassio e vitamina C, contiene anche calcio e fosforo. Ha spiccata funzione digestiva e dissetante.

Parte edibile 70 %

Calorie 26 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il pompelmo deve essere piuttosto pesante rispetto al proprio volume, lucido, con la buccia tesa e molto aderente alla polpa.

Come conservare A temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, i pompelmi si mantengono 1 settimana circa.

Come pulire Generalmente il pompelmo si consuma tagliato a metà, con un cucchiaino. Se è necessario sbucciare, rimuovere la buccia con un coltello cercando di non arrivare alla polpa e rimuoverla con le dita.

Dosi per persona 1



RIBES

Caratteristiche

Il ribes è un frutto di bosco, una bacca dal sapore dolce acidulo, di colore rosso, bianco o nero, unita alle altre a grappolo.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore luglio.

Proprietà nutritive I ribes sono ricchi di potassio e vitamina C, contengono anche calcio, fosforo e vitamina A.

Parte edibile 98 %

Calorie 28 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I ribes devono essere di un bel colore intenso.

Come conservare I ribes sono piuttosto delicati. Conservare in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo.

Come pulire Lavare accuratamente i ribes sotto acqua corrente.

Dosi per persona 50 g



SUSINA



Caratteristiche

La **susina** è un frutto piccolo, di forma tonda o ovale e colore blu, giallo, verde o rosso, a seconda della varietà, dalla buccia liscia. Ha polpa morbida, succosa, dal sapore lievemente acidulo, che racchiude un nocciolo.

La versione secca viene chiamata prugna.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive La susina è ricca di potassio e vitamina A. Ha spiccato effetto lassativo.

Parte edibile 90 %

Calorie 42 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere La susina deve avere buccia liscia, senza grinze o ammaccature. Al tatto deve risultare morbida, non eccessivamente dura. Non acquistare le susine troppo dure, poiché maturano difficilmente una volta recise.

Come conservare Conservare le susine in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 6-7 giorni massimo. Se sono un po' acerbe, tenerle un paio di giorni a temperatura ambiente per favorire il processo di maturazione.

Come pulire Le susine si possono consumare sia con la buccia, sia senza. In ogni caso è necessario lavarle accuratamente sotto acqua corrente. Scartare il nocciolo all'interno.

Dosi per persona 2

UVA

Caratteristiche

L'**uva** è un frutto a grappoli, composto da una serie di acini piccoli e tondeggianti, di colore verde (uva bianca) o bruno (uva nera), dalla buccia liscia. Hanno polpa dolce e acquosa, con o senza piccoli semi.

Ne esistono di due tipi:



da tavola: gli acini hanno buccia sottile e polpa soda;

da vino: gli acini hanno buccia più coriacea e polpa più succosa e tenera.

Stagione settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore settembre, ottobre.

Proprietà nutritive L'uva è ricca di potassio, acidi organici liberi e contiene anche calcio e vitamine A, C e PP. Ha spiccata azione diuretica, disintossicante ed è facilmente digeribile.

Parte edibile 94 %

Calorie 61 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Gli acini dell'uva sono molto delicati e non maturano una volta recisi. A seconda del tipo dell'uva si può determinare la giusta maturazione: se bianca deve avere un bel colore tendente al giallo, se nera deve essere molto scura.

In entrambi i casi gli acini devono essere saldamente attaccati al grappolo, che deve avere buona consistenza ed essere verde.

Come conservare Conservare l'uva in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 6-7 giorni massimo.

Come pulire Lavare l'uva sotto acqua corrente.

Dosi per persona 1 piccolo grappolo