

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE CONSIGLI PER LA PREVENZIONE



INTERNATIONAL YEAR OF
FRUITS AND VEGETABLES

2021

ELENCO DEI CONTENUTI

Premessa	pag.	3
Frutta e ortaggi: alleati della nostra salute	pag.	4
Schede infografiche frutta fresca	pag.	22
Schede infografiche verdura e ortaggi freschi	pag.	46
Schede di approfondimento frutta fresca	pag.	82
Schede di approfondimento verdura e ortaggi freschi	pag.	107
Schede di approfondimento Prodotti Tipici del Lazio	pag.	143



PREMESSA

Questo documento ha l'obiettivo di fornire informazioni sulle proprietà e i benefici derivanti dal consumo di frutta e di verdura di stagione. Per i frutti e gli ortaggi di più ampio consumo nel nostro Paese, sono state elaborate delle schede infografiche che illustrano quali siano i macro e i micronutrienti contenuti in quantità più cospicua nell'alimento e i benefici prodotti dagli stessi. Le infografiche sono accompagnate da schede di approfondimento sulla composizione bromatologica e sulle proprietà del prodotto specifico. Sono state inoltre elaborate delle schede informative relative ai prodotti tipici della Regione Lazio, laddove presenti. È stata scelta questa impostazione per evidenziare l'importanza del consumo di prodotti di stagione e possibilmente di provenienza locale poiché essi garantiscono un maggior contenuto di vitamine e di nutrienti ed una maggiore convenienza economica. Inoltre i prodotti con tali caratteristiche sono più rispettosi dell'ambiente.

Il presente opuscolo si inserisce nelle attività previste dal Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 che individua, tra le linee strategiche di intervento, l'aumento del consumo di frutta e verdura nella popolazione. Inoltre la Food and Agriculture Organization of the United Nations ha dichiarato il 2021 l'Anno internazionale della frutta e della verdura - IYFV, con l'obiettivo di aumentare l'attenzione sui benefici derivanti dal consumo di frutta e verdura. Per questo motivo il documento beneficia dell'identità visiva relativa all'IYFV 2021.



FRUTTA E ORTAGGI ALLEATI DELLA NOSTRA SALUTE

La frutta e gli ortaggi sono buoni e incredibilmente versatili, ricchi di vitamine e minerali essenziali e di una varietà di fitochimici (sostanze naturali vegetali) che sono vitali per la nostra salute.

PERCHÉ CONSUMARE FRUTTA E VERDURA?

Frutta e verdura hanno il vantaggio di apportare poche calorie e idratare il nostro organismo, tutte caratteristiche che li rendono un valido aiuto per mantenere sotto controllo il proprio peso. Forniscono zuccheri facilmente assimilabili e possono essere utilizzati come uno spuntino spezza-fame che, grazie al buon contenuto in fibra, garantisce un buon potere saziante. Grazie alle vitamine e ai minerali in esse contenuti, svolgono un'azione protettiva su diversi sistemi e apparati del nostro organismo.

QUANTA FRUTTA E QUANTA VERDURA CONSUMARE?

Gli esperti consigliano di consumare almeno 400 grammi al giorno, che corrispondono a 5 porzioni tra frutta e verdura, ma “se sono di più è meglio”, come dicono le linee guida. In particolare, in relazione alle abitudini alimentari italiane, viene consigliata l'assunzione di due porzioni di verdura e tre di frutta.

A QUANTO CORRISPONDE UNA PORZIONE?

Non è semplice individuare a quanti grammi corrisponda una porzione, poiché le dimensioni e il peso di frutta e verdura sono variabili a seconda della tipologia. Per esempio, una porzione standard di verdura corrisponde a 200 g, ma una porzione di insalata in foglia è pari a 80 g. Nel caso delle verdure a foglia cotte e di alcune altre verdure non è facile indicare una porzione di riferimento specifica e si fa quindi riferimento alla quantità sul piatto (mezzo piatto). Per quanto riguarda la frutta fresca, invece, la porzione media è di 150 g, corrispondente a un frutto di medie dimensioni oppure due frutti piccoli.



QUALI SONO LE UNITÀ DI MISURA PRATICHE?

La tabella seguente fornisce le indicazioni pratiche per individuare la quantità corrispondente alla porzione di frutta e verdura indicata dalle Linee guida per una sana alimentazione italiana-Revisione 2018.

Alimento	Porzione in grammi	Unità di misura pratiche	Alimento	Porzione in grammi	Unità di misura pratiche
FRUTTA FRESCA			ORTAGGI FRESCI		
Albicocche	150	2 albicocche	Asparagi	200	10-15 asparagi
Ananas	150	2 fette	Barbabietola	200	Una barbabietola
Arance	150	Un' arancia	Bietola	200	Metà piatto
Banana	150	Una banana	Broccoli	200	Metà piatto
Cachi	150	Un caco	Carciofi	200	2 carciofi
Ciliegie	150	20 ciliegie	Carota	200	3-4 carote
Cocomero	300	Una fetta	Cavolfiore	200	Metà piatto
Fichi	150	2 fichi	Cavolo verde	200	Metà piatto
Fragole	150	10 fragole	Cicoria	200	Metà piatto
Kiwi	150	2 kiwi piccoli	Finocchio	200	Un finocchio
Mandarino	150	2 mandarini	Insalata	80	Una scodella da 500 ml
Mela	150	Una mela	Melanzane	200	Metà piatto
Melagrana	150	Una melagrana	Peperoni	200	Un peperone
Melone	150	2 fette	Pomodori	200	2-8 pomodori
Mirtilli	150	Una manciata	Ravanelli	200	7-10 ravanelli
More	150	20 more	Rucola	80	Metà piatto
Nespole	150	2-3 nespole	Sedano	200	2-3 coste
Pera	150	Una pera	Spinaci	200	Metà piatto
Pesca	150	Una pesca	Zucca	200	1/10 di zucca
Pompelmo	150	Un pompelmo	Zucchine	200	2-3 zucchine
Prugne	150	2 prugne	Prugne	150	2 prugne
Uva	150	Un grappolo piccolo	Uva	150	Un grappolo piccolo

Fonti: LARN IV Revisione e Linee guida per una sana alimentazione italiana revisione 2018.



PERCHÉ VARIARE?

Non è importante privilegiare solo la quantità ma anche la varietà di frutta e ortaggi. Negli ultimi anni, diversi studi hanno dimostrato che le proprietà salutistiche della frutta e della verdura sono dovute anche alla abbondante presenza di alcune speciali sostanze colorate protettive.

Queste sostanze, chiamate Polifenoli e Flavonoidi, conferiscono alla frutta e alla verdura colori vivaci e invitanti. Le diverse colorazioni possono essere raggruppate in 5 categorie: rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/viola. Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando nell'arco della giornata alimentare il consumo di frutta e verdura potremo coprire tutti fabbisogni dell'organismo.

I 5 COLORI DEL BENESSERE

BLU/VIOLA: ANTOCIANINE - CAROTENOIDI - VITAMINA C - POTASSIO - E MAGNESIO - FLAVONOIDI - RESVERATROLO sono sostanze anti-invecchiamento che riducono il rischio di tumori e favoriscono l'acutezza mentale



FICO NERO, FRUTTI DI BOSCO, CAVOLFIORE VIOLETTO, CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO, MELANZANE, PRUGNE, RADICCHIO, UVA NERA

VERDE: CLOROFILLA - CAROTENOIDI - MAGNESIO - VITAMINA C - ACIDO FOLICO (o B9) - FLAVONOLI - LIGNANI - GLUCOSINOLATI - VITAMINA K - E LUTEINA la luteina è un importante antiossidante che rafforza e migliora la vista



AGRETTI, ASPARAGI, BASILICO, BIETA, BROCCOLETTI, BROCCOLI, CARCIOFO, CAVOLO BROCCOLO, CAVOLO CAPPUCCIO, CETRIOLO, CICORIA, CIME DI RAPA, INDIVIA, KIWI, LATTUGA, PREZZEMOLO, RUGHETTA, SPINACI, UVA, ZUCCHINA



BIANCO: POLIFENOLI - FLAVONOIDI - COMPOSTI SOLFORATI IN CIPOLLA E AGLIO - POTASSIO -VITAMINA C - SELENIO NEI FUNGHI sono sostanze che aiutano a ridurre i livelli di colesterolo, abbassano la pressione sanguigna e prevengono il diabete



AGLIO, CAVOLFIORE, CIPOLLA, FINOCCHIO, FICO BIANCO, FUNGHI, MELA, PERA, PORRI, SEDANO, NOCI, NOCCIOLE, MANDORLE, CASTAGNE

GIALLO/ARANCIO: LIGNANI - FLAVONOIDI - CAROTENOIDI - VITAMINA C sono sostanze che contribuiscono a favorire una visione ottimale, a mantenere la pelle sana e un sistema immunitario forte



ALBICOCCA, ARANCIA, CAROTA, CLEMENTINA, KAKI, LIMONE, MANDARINO, MELONE, NESPOLA, PEPPERONE, PESCA, PESCA NETTARINA, POMPELMO, ZUCCA

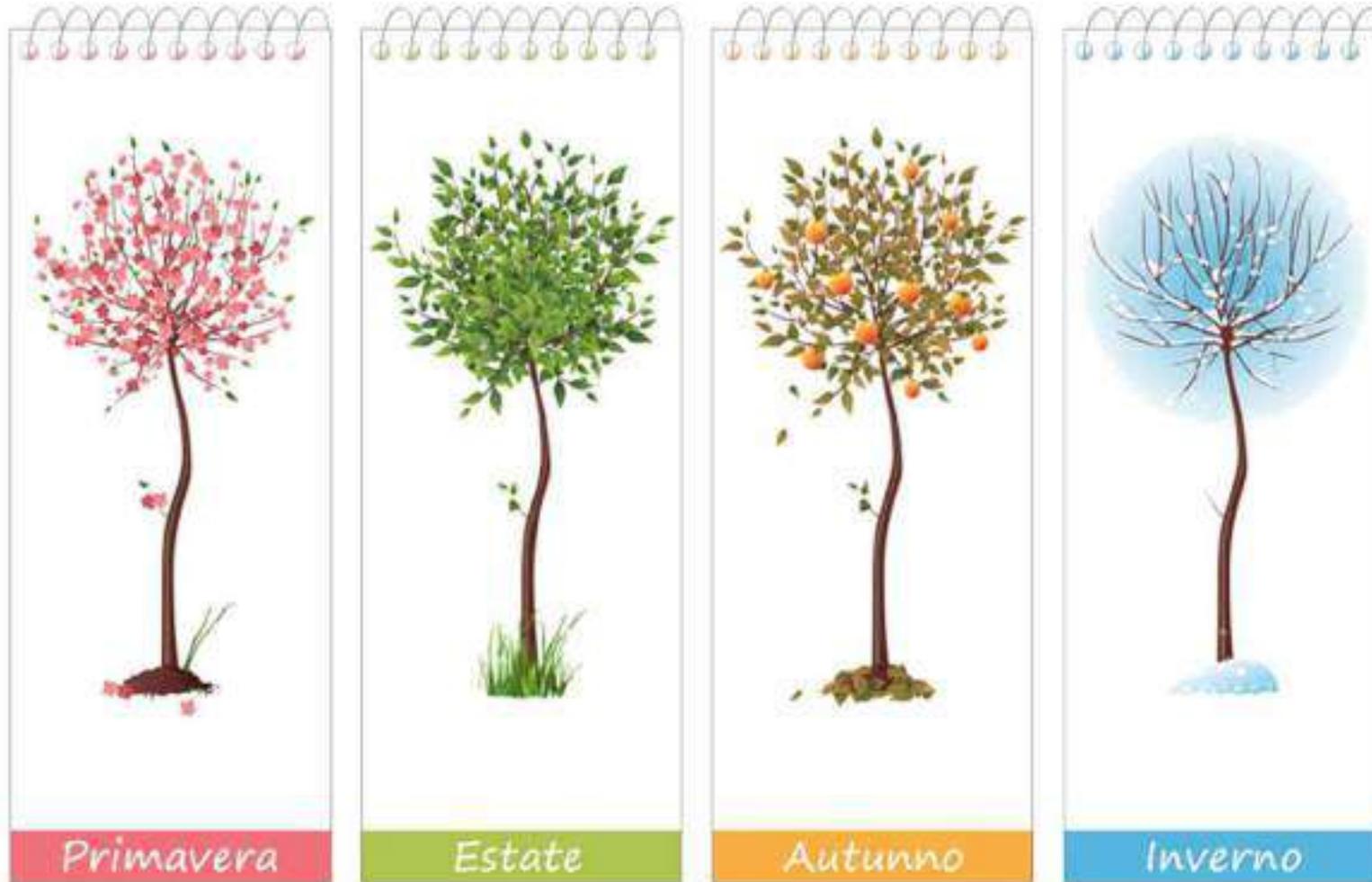
ROSSO: LICOPENE - ANTOCIANINE sono sostanze che migliorano la salute del cuore e diminuiscono il rischio di tumori



ANGURIA, ARANCIA ROSSA, BARBABIETOLA ROSSA, CILIEGIA, FRAGOLA, POMODORO, RAVANELLO, RAPA ROSSA



LE STAGIONI DI FRUTTA E VERDURA



PRIMAVERA 21 MARZO – 21 GIUGNO



APRILE	FRUTTA	ANANAS, ARANCIA, BANANA, FRAGOLA, KIWI, LIMONE, MELA, NESPOLA, PERA, POMPELMO
	VERDURA	AGLIO, ASPARAGO, BIETA, CARCIOFO, CAROTA, CAVOLI (broccoli, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo, cavolini di Bruxelles) FINOCCHIO, INSALATE, SEDANO, SPINACIO
MAGGIO	FRUTTA	ANANAS, BANANA, CILIEGIA, FRAGOLA, LAMPONE, MELONE, NESPOLA, PERA, POMPELMO
	VERDURA	AGLIO, ASPARAGO, BIETA, CARCIOFO, CAROTA, FAGIOLINI, FINOCCHIO, INSALATE, PEPERONE, POMODORO, RAVANELLO, SEDANO, SPINACIO, ZUCCHINA
GIUGNO	FRUTTA	ALBICOCCA, ANANAS, ANGURIA, BANANA, CILIEGIA, FICO, FRAGOLA, LAMPONE, MELONE, PESCA, SUSINA
	VERDURA	AGLIO, ASPARAGO, BIETA, CAROTA, CETRIOLO, FAGIOLINI, INSALATE, MELANZANA, PEPERONE, POMODORO, RAVANELLO, SEDANO, ZUCCHINA



**PESTO DI ASPARAGI
SORBETTO DI FRAGOLE**

PESTO DI ASPARAGI

INGREDIENTI x 4

Asparagi	g 400
Parmigiano	g 40
Pinoli	g 20
Olio evo	g 40
Aglio fresco	g 2
Prezzemolo fresco	g 5
Limone scorza	g 5
Sale iodato	g 0,8
Pepe nero	q.b.



PREPARAZIONE

Lavare bene gli asparagi, cuocerli al vapore per circa 10 minuti. Tagliare le punte, tenerle da parte e utilizzarle come guarnizione. Lavare e asciugare il prezzemolo.

Far insaporire qualche minuto, in una padella antiaderente, gli asparagi con l'aglio e parte dell'olio. Mettere nel bicchiere del mixer gli asparagi, il parmigiano, i pinoli, il rimanente olio, il prezzemolo tritato, la scorza di limone grattugiata e il pepe. Frullare fino ad avere una consistenza cremosa e omogenea. Il pesto di asparagi è ottimo per condire la pasta o sulla bruschetta.

Per porzione		
KCAL	183,0	%
Proteine TOT. g	8,0	23,2
Lipidi TOT. g	15,4	100,8
Ac. gr. Saturi g	3,5	22,9
Ac. gr. Monoinsaturi g	8,9	57,9
Ac. gr. Polinsaturi g	2,1	13,9
Colesterolo mg	9,1	
Glucidi TOT. g	3,3	9,0
Glucidi compl. g	0,0	0,0
Glucidi semp. g	3,3	8,9
Fibra TOT. g	2,5	
Ferro (Fe) mg	1,2	
Calcio (Ca) mg	145,5	
Sodio (Na) mg	136,5	
Potassio (K) mg	337,2	
Fosforo (P) mg	157,3	
Zinco (Zn) mg	1,5	

SORBETTO DI FRAGOLE

INGREDIENTI x 4

Fragole	g	600
Zucchero	g	120
Succo di limone	g	20
Acqua minerale	ml	200



PREPARAZIONE

PREPARARE LO SCIROPPO DI ZUCCHERO

In un pentolino mettere l'acqua, lo zucchero e il succo di limone, lasciare cuocere a fuoco molto basso fino a completo scioglimento dello zucchero. Continuare la cottura ancora per qualche minuto finché lo sciroppo inizia ad addensare, spegnere e lasciare raffreddare completamente.

PREPARAZIONE DEL SORBETTO

Lavare le fragole togliendo il picciolo; mettere nel frullatore le fragole con lo sciroppo ben raffreddato e frullare fino a ottenere una crema omogenea.

Mettere la crema ottenuta in un contenitore e riporlo nel freezer per mezz'ora; riprendere il contenitore e girare il tutto con un cucchiaino. Ripetere questa operazione ogni mezz'ora per 6-7 volte rigirando il tutto

Per porzione		
KCAL	159,5	%
Proteine TOT. g	1,4	4,0
Lipidi TOT. g	0,6	4,0
Ac. gr. Saturi g	0,0	0,2
Ac. gr. Monoinsaturi g	0,1	0,6
Ac. gr. Polinsaturi g	0,3	2,1
Colesterolo mg	0,0	
Glucidi TOT. g	39,6	107,8
Glucidi compl. g	0,0	0,0
Glucidi semp. g	39,4	107,3
Fibra TOT. g	2,4	
Ferro (Fe) mg	1,3	
Calcio (Ca) mg	58,4	
Sodio (Na) mg	5,4	
Potassio (K) mg	245,7	
Fosforo (P) mg	42,5	
Zinco (Zn) mg	0,2	

ESTATE

21 GIUGNO – 21 SETTEMBRE



LUGLIO	FRUTTA	ALBICOCCA, ANANAS, ANGURIA, BANANA, CILIEGIA, FICO, LAMPONE, MELONE, MIRTILLO, MORA, PESCA, SUSINA
	VERDURA	AGLIO, BIETA, CAROTA, CETRIOLO, FAGIOLINI, INSALATE, MELANZANA, PEPERONE, POMODORO, RAVANELLO, SEDANO, ZUCCHINA
AGOSTO	FRUTTA	ALBICOCCA, ANANAS, ANGURIA, BANANA, FICO, LAMPONE, MELA, MELONE, MIRTILLO, MORA, PERA, PESCA, SUSINA, UVA
	VERDURA	AGLIO, BARBABIETOLA, BIETA, CAROTA, CETRIOLO, FAGIOLINI, INSALATE, MELANZANA, PEPERONE, POMODORO, RAVANELLO, SEDANO, ZUCCA, ZUCCHINA
SETTEMBRE	FRUTTA	ANANAS, BANANA, FICO, LAMPONE, MELA, MELONE, MIRTILLO, MORA, PERA, PESCA, SUSINA, UVA
	VERDURA	AGLIO, BARBABIETOLA, BIETA, CAROTA, CETRIOLO, FAGIOLINI, INSALATE, MELANZANA, PEPERONE, POMODORO, RAVANELLO, SEDANO, ZUCCA, ZUCCHINA



CROSTATA DI VERDURE

DOLCETTO DI PESCHE

CROSTATA DI VERDURE

INGREDIENTI x 6

Peperoni	g 300 (gialli e rossi)
Melanzane	g 300
Zucchine	g 300
Pomodorini	g 100
Scalogno	g 50
Uovo intero	g 100 (n°2)
Parmigiano	g 40
Olio evo	g 40
Pasta brisèe	g 240
Sale iodato	g 2
Erbe aromatiche a piacere (basilico, prezzemolo, timo, salvia, origano, ecc.)	



PREPARAZIONE

Mondare tutte le verdure e lavarle, quindi iniziare a tagliare i peperoni a pezzi, le melanzane a cubetti e le zucchine a rondelle. Mettere in una padella metà dell'olio e cuocere le melanzane per circa 20 minuti. Nel frattempo in un'altra padella mettere il restante olio con lo scalogno, lasciare soffriggere qualche minuto prima di aggiungere i peperoni, lasciare cuocere per circa 10 minuti, aggiungere le zucchine. Dopo altri 10 minuti aggiungere le melanzane e i pomodorini tagliati a spicchi. Salare e unire le erbe aromatiche tritate, terminare la cottura e lasciare raffreddare prima di aggiungere le uova e metà del parmigiano grattugiato. Stendere la pasta brisèe in una teglia; riempire con la preparazione e cospargere con il restante parmigiano. Infornare a 180° per 35-40 minuti. La crostata di verdure può essere gustata anche fredda.

Per porzione		
KCAL	292,7	%
Proteine TOT. g	8,6	25,1
Lipidi TOT. g	18,2	118,9
Ac. gr. Saturi g	6,0	39,5
Ac. gr. Monoinsaturi g	5,8	37,7
Ac. gr. Polinsaturi g	0,9	5,9
Colesterolo mg	67,1	
Glucidi TOT. g	23,8	64,9
Glucidi compl. g	0,1	0,1
Glucidi semp. g	5,7	15,6
Fibra TOT. g	3,6	
Ferro (Fe) mg	1,2	
Calcio (Ca) mg	113,9	
Sodio (Na) mg	193,8	
Potassio (K) mg	422,8	
Fosforo (P) mg	153,0	
Zinco (Zn) mg	0,8	

DOLCETTO DI PESCHE

INGREDIENTI x 4

Pesche	g 300
Ricotta di mucca	g 150
Yogurt greco 0%	g 150
Latte p.s.	g 150
Uova di gallina	g 50 (n°1)
Zucchero	g 30
Scorza di limone	g 10
Gelatina alimentare	g 10



PREPARAZIONE

Scaldare il latte fino quasi all'ebollizione, e spegnere.

Ammollare la gelatina in acqua fredda. Nel frattempo sbattere l'uovo con lo zucchero, aggiungere il latte, mescolare bene e rimettere il tutto in una casseruola. Far cuocere a fuoco dolce, mescolando con la frusta, senza raggiungere l'ebollizione, fino che la crema non veli appena il cucchiaino (tipo la crema inglese), incorporare la gelatina strizzata, amalgamando bene con la frusta. Lavorare la ricotta e lo yogurt con una frusta unendo la scorza di limone, unire alla crema intiepidita. In una ciotola sbucciare le pesche per poter conservare il succo. Tagliare qualche fettina di pesca da usare come decorazione, il resto a cubetti da aggiungere alla preparazione di crema e ricotta. Bagnare il fondo di stampini monoporzione (del tipo in silicone) con il succo delle pesche. Unire i cubetti di pesca alla crema e versare il tutto negli stampini, lasciare rassoda in frigo per almeno 5-6 ore prima di servire.

Per porzione		
KCAL	198,0	%
Proteine TOT. g	11,9	34,5
Lipidi TOT. g	9,8	63,8
Ac. gr. Saturi g	5,4	35,4
Ac. gr. Monoinsaturi g	2,4	15,8
Ac. gr. Polinsaturi g	0,5	3,2
Colesterolo mg	75,2	
Glucidi TOT. g	16,7	45,6
Glucidi compl. g	0,0	0,0
Glucidi semp. g	16,7	45,5
Fibra TOT. g	1,5	
Ferro (Fe) mg	0,9	
Calcio (Ca) mg	247,7	
Sodio (Na) mg	100,1	
Potassio (K) mg	391,6	
Fosforo (P) mg	226,8	
Zinco (Zn) mg	1,0	

AUTUNNO

21 SETTEMBRE – 21 DICEMBRE



OTTOBRE

FRUTTA ANANAS, BANANA, CACO (o Loti), CLEMENTINE, LAMPONE, LIMONE, MELA, MELAGRANA, PERA, UVA

VERDURA AGLIO, BARBABIETOLA, BIETA, CAROTA, CAVOLI (broccoli, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo, cavolini di Bruxelles), FINOCCHIO, INSALATE, MELANZANA, PEPERONE, PORRO, RAVANELLO, SEDANO, SPINACIO, ZUCCA

NOVEMBRE

FRUTTA ANANAS, ARANCIA, BANANA, CACO (o Loti), CLEMENTINE, KIWI, LIMONE, MANDARINO, MELA, MELAGRANA, PERA, POMPELMO, UVA

VERDURA AGLIO, BARBABIETOLA, BIETA, CARCIOFO, CAROTA, CAVOLI (broccoli, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo, cavolini di Bruxelles), FINOCCHIO, INSALATE, PORRO, SEDANO, SPINACIO, ZUCCA

DICEMBRE

FRUTTA ANANAS, ARANCIA, BANANA, CACO (o Loti), CLEMENTINE, KIWI, LIMONE, MANDARINO, MELA, PERA, POMPELMO, UVA

VERDURA BARBABIETOLA, BIETA, CARCIOFO, CAROTA, CAVOLI (broccoli, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo, cavolini di Bruxelles), CIME DI RAPA, FINOCCHIO, INSALATE, PORRO, SPINACIO, ZUCCA



ZUCCA CROCCANTE AL FORNO

BUDINO AL CIOCCOLATO E CACHI

ZUCCA CROCCANTE AL FORNO

INGREDIENTI x 4

Zucca gialla	g 600
Farina	g 60
Olio evo	g 40
Aglio	n° 2 spicchi
Peperoncino	q.b.
Sale iodato	g 2



PREPARAZIONE

Pulire la zucca eliminando la buccia, i filamenti ed eventuali semi. Tagliare la zucca a strisce sottili, con l'attrezzo per fare le patatine crik-crok, della grandezza di circa due dita. Salare la zucca e metterla in un recipiente forato per circa mezz'ora per eliminare l'acqua di vegetazione.

Tamponare la zucca e infarinarla, disporla su una teglia (ricoperta con la carta per forno) in uno strato unico. Preparare il soffritto di olio, aglio e peperoncino, cospargerlo sulla zucca e infornare a 180-200° per circa 20 – 25 minuti, facendo attenzione a non farla bruciare.

Per porzione		
KCAL	168,6	%
Proteine TOT. g	3,3	9,6
Lipidi TOT. g	10,2	67,0
Ac. gr. Saturi g	1,5	10,1
Ac. gr. Monoinsaturi g	7,3	47,8
Ac. gr. Polinsaturi g	0,8	5,4
Colesterolo mg	0,0	
Glucidi TOT. g	17,0	46,3
Glucidi compl. g	12,9	35,2
Glucidi semp. g	4,0	11,0
Fibra TOT. g	1,1	
Ferro (Fe) mg	1,5	
Calcio (Ca) mg	32,6	
Sodio (Na) mg	198,5	
Potassio (K) mg	323,6	
Fosforo (P) mg	71,7	
Zinco (Zn) mg	0,4	

BUDINO DI LOTI AL CACAO

INGREDIENTI x 4

Loti o cachi maturi g 500 (n° 3 del tipo molli)
Cacao amaro in polvere g 20 (n° 4 cucchiaini)



PREPARAZIONE

Preparare i frutti eliminando la buccia, i filamenti ed eventuali semi.

Inserire la polpa nel frullatore con il cacao e azionare per circa 30 secondi, finché non si ottiene un composto omogeneo.

Versare la crema ottenuta in stampini monodose (meglio se in silicone perché renderà più semplice sformare il budino), lasciar raffreddare in frigo.

Spolverare con cacao prima di servire.

Per porzione		
KCAL	99,0	%
Proteine TOT. g	1,8	5,1
Lipidi TOT. g	1,7	10,8
Ac. gr. Saturi g	0,8	4,9
Ac. gr. Monoinsaturi g	0,5	3,6
Ac. gr. Polinsaturi g	0,1	0,9
Colesterolo mg	0,0	
Glucidi TOT. g	20,6	56,0
Glucidi compl. g	0,6	1,6
Glucidi semp. g	20,0	54,4
Fibra TOT. g	4,6	
Ferro (Fe) mg	1,1	
Calcio (Ca) mg	12,6	
Sodio (Na) mg	52,5	
Potassio (K) mg	287,5	
Fosforo (P) mg	54,3	
Zinco (Zn) mg	0,5	

INVERNO

21 DICEMBRE – 21 MARZO



GENNAIO	FRUTTA	ANANAS, ARANCIA, BANANA, CLEMENTINE, KIWI, LIMONE, MANDARINO, MELA, PERA, POMPELMO
	VERDURA	BARBABIETOLA, BIETA, CARCIOFO, CAROTA, CAVOLI (broccoli, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo, cavolini di Bruxelles), CIME DI RAPOA, FINOCCHIO, INSALATE, PORRO, SPINACIO, ZUCCA
FEBBRAIO	FRUTTA	ANANAS, ARANCIA, BANANA, CLEMENTINE, KIWI, LIMONE, MANDARINO, MELA, PERA, POMPELMO
	VERDURA	BARBABIETOLA, BIETA, CARCIOFO, CAROTA, CAVOLI (broccoli, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo, cavolini di Bruxelles), CIME DI RAPOA, FINOCCHIO, INSALATE, PORRO, SPINACIO, ZUCCA
MARZO	FRUTTA	ANANAS, ARANCIA, BANANA, KIWI, LIMONE, MELA, PERA, POMPELMO
	VERDURA	ASPARAGO, BIETA, CARCIOFO, CAROTA, CAVOLI (broccoli, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo, cavolini di Bruxelles), FINOCCHIO, INSALATE, SPINACIO, ZUCCA



INSALATA DI FINOCCHI ARANCE E OLIVE NERE

SFORMATINI (budino) DI MELE E CANNELLA

INSALATA DI FINOCCHI, ARANCE E OLIVE NERE

INGREDIENTI x 4

Finocchi g 800
Arance g 200
Olive nere g 80 (denocciolate)
Olio evo g 40
Sale iodato g 2



PREPARAZIONE

Mondare e lavare i finocchi, tagliarli a fettine sottili
In una ciotola sbucciare le arance, eliminare la pellicina degli
spicchi e tagliarli a pezzi in modo da poter recuperare il
succo.
Unire tutti gli ingredienti in un recipiente e salare, unire il
succo d'arancia con l'olio miscelando e condire l'insalata.

Per porzione		
KCAL	171,9	%
Proteine TOT. g	3,1	8,9
Lipidi TOT. g	15,1	98,7
Ac. gr. Saturi g	2,2	14,1
Ac. gr. Monoinsaturi g	10,8	70,7
Ac. gr. Polinsaturi g	1,3	8,7
Colesterolo mg	0,0	
Glucidi TOT. g	6,1	16,5
Glucidi compl. g	0,0	0,0
Glucidi semp. g	6,1	16,5
Fibra TOT. g	5,7	
Ferro (Fe) mg	1,2	
Calcio (Ca) mg	126,9	
Sodio (Na) mg	490,8	
Potassio (K) mg	738,4	
Fosforo (P) mg	92,6	
Zinco (Zn) mg	0,4	

SFORMATINI (budino) DI MELE E CANNELLA

INGREDIENTI x 4

Mele	g 400
Latte p.s.	g 200
Gelatina alimentare	g 40
Zucchero di canna	g 20
Cannella in polvere	g 10



PREPARAZIONE

Sbucciare le mele, tagliare a fettine e farle cuocere con il latte, lo zucchero e metà della cannella.

Quando le mele saranno ben cotte frullarle in modo da ottenere un composto omogeneo.

Aggiungere la gelatina dopo averla messa in acqua per farla ammorbidire, mescolare bene e distribuire il composto in contenitori monoporzione e lasciare raffreddare.

Riporre in frigo per almeno 4-6 ore, cospargere con la restante cannella prima di servire

Per porzione		
KCAL	126,7	%
Proteine TOT. g	10,9	31,6
Lipidi TOT. g	0,9	6,1
Ac. gr. Saturi g	0,5	3,1
Ac. gr. Monoinsaturi g	0,3	1,7
Ac. gr. Polinsaturi g	0,1	0,5
Colesterolo mg	3,5	
Glucidi TOT. g	20,1	54,6
Glucidi compl. g	0,0	0,0
Glucidi semp. g	20,1	54,6
Fibra TOT. g	2,1	
Ferro (Fe) mg	1,4	
Calcio (Ca) mg	122,5	
Sodio (Na) mg	36,2	
Potassio (K) mg	215,5	
Fosforo (P) mg	61,9	
Zinco (Zn) mg	0,3	

FRUTTA FRESCA



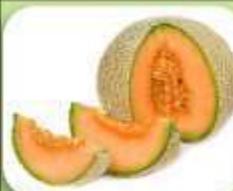
VERDURA FRESCA



PRODOTTI TIPICI del LAZIO



FRUTTA FRESCA

ALBICOCCHIE 	ANANAS 	ARANCE 	BANANE 	CACHI 	CILIEGE 
COCOMERO 	FICHI 	FRAGOLE 	KIWI 	LAMPONI 	LIMONI 
MANDARINI 	MELAGRANA 	MELA 	MELONE 	MIRTILLI 	MORE 
PERE 	PESCHE 	POMPELMI 	PRUGNE 	RIBES 	UVA 

ALBICOCCA STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	42
Fibra totale (g):	2,25
Potassio (mg):	480
Vit C (mg):	19,5
Vit A Retinolo eq (µg):	540

BENEFICI



Una porzione copre oltre l'80% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. A e il 20% circa di Vit. C.

ANANAS STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	60
Fibra totale (g):	1,5
Potassio (mg):	375
Magnesio (mg):	24
Vit C (mg):	25,5

BENEFICI



Una porzione copre il 25% circa del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C.

ARANCIA BIONDA e ROSSA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG						NOV	DIC
GEN	FEB	MAR	APR								DIC



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	51
Fibra totale (g):	2,4
Potassio (mg):	300
Calcio (mg):	73,5
Vit C (mg):	75
Vit A Retinolo eq (µg):	106,5

BENEFICI



Una porzione copre circa l'80% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C e il 15% circa di quello di Vit. A.

BANANA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	103,5
Fibra totale (g):	2,7
Potassio (mg):	525
Manganese (mg):	0,6
Vit B6 (mg):	0,3
Vit C (mg):	24

BENEFICI



Una porzione copre oltre il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C.

CACHI o LOTO STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	105
Fibra totale (g):	3,75
Vit C (mg):	34,5
Vit A Retinolo eq (µg):	355,5

BENEFICI



Una porzione copre circa il 35% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C e il 50% del fabbisogno di Vit. A.

CILIEGIA STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	60
Fibra totale (g):	1,95
Potassio (mg):	343,5
Calcio (mg):	45
Magnesio (mg):	15
Vit C (mg):	16,5

BENEFICI



Una porzione copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C.

COCOMERO STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	24
Potassio (mg):	420
Vit C (mg):	12
Vit A Retinolo eq (µg):	55,5

BENEFICI



Una porzione copre circa il 10% del fabbisogno giornaliero raccomandato di potassio.

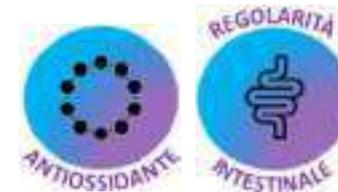
FICO STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	76,5
Fibra totale (g):	3
Potassio (mg):	405
Calcio (mg):	64,5
Manganese (mg):	0,15
Vit C (mg):	10,5

BENEFICI



Una porzione copre circa il 10% del fabbisogno giornaliero raccomandato di potassio.

FRAGOLA STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	45
Fibra totale (g):	2,4
Ferro (mg):	42
Magnesio (mg):	15
Vit C (mg):	81

BENEFICI



Una porzione copre quasi l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato di vit. C.

KIWI STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	-----	-----



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	72
Fibra totale (g):	3,3
Potassio (mg):	600
Vit C (mg):	127,5
Folati tot (µg):	37,5
Vit E ATE (mg):	2,1
Vit K (µg):	60

BENEFICI



Una porzione copre oltre 100% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C e il 45% di Vit. K.

LAMPONE STAGIONALITÀ

				MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
--	--	--	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	--



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	73,5
Fibra totale (g):	11,1
Ferro (mg):	1,5
Magnesio (mg):	28,5
Vit C (mg):	37,5
Folati tot (µg):	49,5
Vit K (µg):	11,7

BENEFICI



Una porzione copre circa il 40% del fabbisogno giornaliero raccomandato di vit. C e circa la metà del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra.

LIMONE STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR					OTT	NOV	DIC
------------	------------	------------	------------	--	--	--	--	------------	------------	------------



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	22,5
Fibra totale (g):	2,85
Calcio (mg):	21
Vit C (mg):	75

BENEFICI



Una porzione copre circa l'80% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit C.

MANDARINO STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	114
Fibra totale (g):	2,55
Potassio (mg):	315
Calcio (mg):	48
Vit C (mg):	63
Vit A Retinolo eq (µg):	27

BENEFICI



Una porzione copre oltre i due terzi del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C.

MELAGRANA STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	102
Fibra totale (g):	3,3
Potassio (mg):	435
Vit C (mg):	12
Folati tot (µg):	57
Vit K (µg):	24,6

BENEFICI



ANTIOSSIDANTE



PREVENZIONE
CARDIOLOGICA



BENESSERE
FETALE



SISTEMA
IMMUNITARIO

Una porzione copre circa il 15% del fabbisogno giornaliero raccomandato di folati.

MELA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR				AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	--	--	--	-----	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	66
Fibra totale (g):	3,9
Magnesio (mg):	7,5
Vit C (mg):	9

BENEFICI



Una porzione copre circa il 15% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra.

MELONE STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	51
Potassio (mg):	499,5
Magnesio (mg):	16,5
Vit C (mg):	48
Folati tot (µg):	7,5
Vit A Retinolo eq (µg):	283,5

BENEFICI



Una porzione copre oltre il 50% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C e oltre il 40% di Vit A.

MIRTILLO STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	46,5
Fibra totale (g):	4,65
Vit C (mg):	22,5
Vit K (µg):	28,95

BENEFICI



Una porzione copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C, di Vitamina K e di fibra.

MORA STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	63
Fibra totale (g):	4,8
Potassio (mg):	390
Manganese (mg):	2,1
Vit C (mg):	28,5
Vit E ATE (mg):	3,5
Vit K (µg):	29,7

BENEFICI



Una porzione copre il 30% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. E e Vit. C e circa il 20% di Vit. K e di fibra.

PERA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG			AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	--	--	-----	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	64,5
Fibra totale (g):	5,7
Vit C (mg):	6
Vit K (µg):	5,4

BENEFICI



Una porzione copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra.

PESCA STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	45
Fibra totale (g):	2,4
Potassio (mg):	390
Vit C (mg):	6
Vit A Retinolo eq (μ g):	40,5

BENEFICI



Elevato contenuto di acqua e buon contenuto di potassio.

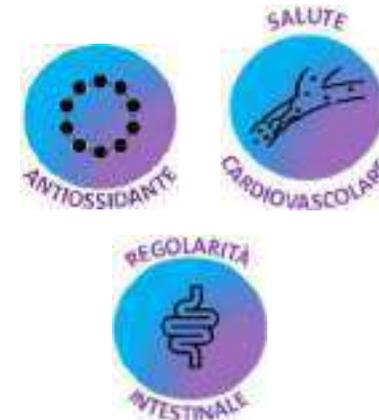
PRUGNA STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	67,5
Fibra totale (g):	2,25
Vit C (mg):	7,5
Vit A Retinolo eq (µg):	24
Vit K (µg):	11,25

BENEFICI



Elevato contenuto di acqua.

RIBES NERO e ROSSO STAGIONALITÀ



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	42
Fibra totale (g):	5,4
Potassio (mg):	555
Manganese (mg):	0,3
Vit C (mg):	300

BENEFICI



Una porzione copre il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra e l'intero fabbisogno giornaliero di Vit. C.

UVA BIANCA e NERA STAGIONALITÀ

							AGO	SET	OTT	NOV	DIC
						LUG	AGO	SET	OTT	NOV	



Una porzione = 150 grammi

Energia (kcal):	96
Fibra totale (g):	2,25
Potassio (mg):	288
Vit C (mg):	9
Vit K (µg):	12,9

BENEFICI



Discreto contenuto di acqua e potassio

VERDURA E ORTAGGI

AGLIO 	ASPARAGI 	BIETE 	BROCCOLI 	CARCIOFI 	CAROTE 	Cavoli Bruxel. 
CAVOLFIORE 	Cavolo Capp. 	CAVOLO Rosso 	CAVOLO Nero 	CETRIOLI 	CICORIA 	CIME DI RAPA 
CIPOLLE 	FAGIOLINI 	FINOCCHI 	FUNGHI 	INDIVIA 	INSALATA 	KALE 
MELANZANE 	PEPERONI 	POMODORI 	PORRI 	Radicchio ros. 	RAPE 	RAVANELLI 
RUCOLA 	SEDANO 	SPINACI 	VALERIANA 	VERZA 	ZUCCA 	ZUCCHINE 

AGLIO STAGIONALITÀ

			APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
--	--	--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	--



Valori per 100 grammi

Parte edibile (%)	75
Energia (kcal):	45
Acqua (g):	80
Proteine (g):	0,9
Lipidi (g):	0,6
Carboidrati disponibili (g):	8,4
Zuccheri solubili (g):	8,4
Fibra totale (g):	2,3
Potassio (mg):	347

BENEFICI



La porzione di consumo abituale è inferiore a quella raccomandata dalle linee guida, quindi non è possibile considerare l'aglio come una fonte rilevante dei macro e micronutrienti in esso contenuti.

ASPARAGO STAGIONALITÀ

		MAR	APR	MAG	GIU						
--	--	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	48
Fibra totale (g)	4,2
Potassio (mg)	556
Fosforo (mg)	130
Vit. C (mg)	48
Folati tot. (µg)	350
Vit. K (µg)	83,2

BENEFICI



Una porzione copre circa il 100% del fabbisogno giornaliero raccomandato di folati, oltre il 50% di Vit. C e di Vit. K e il 15% di fibra.

BIETA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	38
Potassio (mg)	572
Calcio (mg)	134
Folati tot. (µg)	248
Vit. A Retinolo eq. (µg)	526
Vit. E (mg)	2,1

BENEFICI



Una porzione copre circa l'80% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. A e oltre il 50% di quello dei folati.

BROCCOLO STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	-----	-----	-----



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	60
Fibra totale (g)	6,2
Potassio (mg)	680
Fosforo (mg)	148
Vit. C (mg)	154
Folati tot. (µg)	180
Vit. A Retinolo eq. (µg)	246
Vit. K (µg)	203,2

BENEFICI



Una porzione copre il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, il 45% di folati, il 40% di Vit. A e l'intero fabbisogno giornaliero di Vit. C e di Vit. K.

CARCIOFO STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR							NOV	DIC
------------	------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	------------	------------



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	66
Fibra totale (g)	11
Potassio (mg)	752
Calcio (mg)	172
Fosforo (mg)	134
Folati tot. (µg)	136
Vit. C (mg)	24

BENEFICI



Una porzione copre circa il 50% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, oltre il 30% di folati e il 25% di Vit. C

CAROTA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	78
Fibra totale (g)	6,2
Potassio (mg)	440
Calcio (mg)	88
Vit. A Retinolo eq. (µg)	2296

BENEFICI



Una porzione copre oltre il triplo del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. A e il 25% di fibra.

CAVOLO BRUXELLES STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR						SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	--	--	--	--	--	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	96
Fibra totale (g)	10,4
Potassio (mg)	760
Calcio (mg)	102
Vit. C (mg)	162
Folati tot. (µg)	270
Vit. A Retinolo eq. (µg)	440
Vit. K (µg)	354

BENEFICI



Una porzione copre circa il 40% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, circa il 70% di folati e di Vit. A e supera l'intero fabbisogno giornaliero di Vit. K e Vit. C.

CAVOLFIORE STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
------------	------------	------------	------------	--	--	--	--	--	------------	------------	------------



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	60
Fibra totale (g)	4,8
Potassio (mg)	700
Vit. C (mg)	118
Folati tot. (µg)	108

BENEFICI



Una porzione copre circa il 20 % del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, circa il 30% di folati e l'intero fabbisogno giornaliero di Vit. C.

CAVOLO CAPPUCCIO STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	-----	-----	-----



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	48
Fibra totale (g)	5,8
Potassio (mg)	520
Ferro (mg)	2,2
Calcio (mg)	120
Vit. C (mg)	94
Folati tot. (µg)	118
Vit. K (µg)	156

BENEFICI



Una porzione copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, il 30% di folati e circa l'intero fabbisogno giornaliero di Vit. K.

CAVOLO ROSSO STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	-----	-----	-----



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	44
Potassio (mg)	600
Ferro (mg)	2
Calcio (mg)	120
Vit. C (mg)	104
Vit. K (µg)	76,4

BENEFICI



Una porzione copre il 50% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. K e l'intero fabbisogno giornaliero di Vit. C.

CAVOLO NERO STAGIONALITÀ



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	70
Fibra totale (g)	8,2
Potassio (mg)	696
Calcio (mg)	508
Vit. C (mg)	186,8
Vit. A Retinolo eq. (µg)	482
Vit. K (µg)	779,2

BENEFICI



Una porzione copre circa il 35% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, il 50% di Calcio, il 75% di Vit. A e supera il fabbisogno giornaliero della Vit. C e Vit. K .

CETRIOLO STAGIONALITÀ

					GIU	LUG	AGO	SET			
--	--	--	--	--	------------	------------	------------	------------	--	--	--



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	30
Potassio (mg)	280
Vit. C (mg)	22
Vit. K (µg)	779,2

BENEFICI



Una porzione copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C e supera il fabbisogno di Vit. K.

CICORIA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	46
Fibra totale (g)	8
Potassio (mg)	840
Calcio (mg)	200
Folati tot. (µg)	220
Vit. A Retinolo eq. (µg)	572
Vit. E (mg)	4,52

BENEFICI



Una porzione copre circa il 30% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, il 30% di Vit. E, il 50% di folati e circa il 90% di Vit. A.

CIMA DI RAPA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR									DIC
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	------------



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	56
Fibra totale (g)	5,8
Potassio (mg)	592
Ferro (mg)	3
Calcio (mg)	194
Folati tot. (µg)	388
Vit. A Retinolo eq. (µg)	450
Vit. E (mg)	4,48

BENEFICI



Una porzione cime di rapa copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, il 35% di Vit. E, il 70% di Vit. A e quasi l'intero fabbisogno di folati.

CIPOLLA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	56
Potassio (mg)	280

BENEFICI



Elevato contenuto in acqua.

FAGIOLINI STAGIONALITÀ

				MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
--	--	--	--	------------	------------	------------	------------	------------	--	--	--



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	48
Fibra totale (g)	5,8
Calcio (mg)	70
Vit. C (mg)	32
Folati tot. (µg)	160

BENEFICI



Una porzione copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, il 40% di folati e circa il 30% di Vit. C

FINOCCHIO STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG					OTT	NOV	DIC
------------	------------	------------	------------	------------	--	--	--	--	------------	------------	------------



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	18
Fibra totale (g)	4,4
Potassio (mg)	788
Calcio (mg)	90
Vit. C (mg)	24
Folati tot. (µg)	98

BENEFICI



Una porzione copre circa il 20 % del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, circa il 25% di folati e di Vit. C.

FUNGO STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	56
Fibra totale (g)	9
Vit. B3 Niacina (mg)	9,2
Folati tot. (µg)	88
Vit. D	4,46

BENEFICI



Una porzione copre oltre il 30 % del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, circa il 20% di folati, il 50% di Vit. B³ e oltre il 30% di Vit. D.

INDIVIA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	32
Potassio (mg)	760
Ferro (mg)	3,4
Vit. C (mg)	70
Folati tot. (µg)	312
Vit. A Retinolo eq. (µg)	426
Vit. K (µg)	462

BENEFICI



Una porzione copre circa l'80% del fabbisogno giornaliero raccomandato di folati e Vit. C, il 70% di Vit. A e l'intero fabbisogno di Vit. K.

LATTUGA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 80 grammi

Energia (kcal):	17,6
Potassio (mg):	192
Vit. C (mg):	4,8
Folati tot. (µg):	51,2
Vit. A Retinolo eq. (µg):	183,2
Vit. K (µg):	82

BENEFICI



Una porzione copre circa il 15% del fabbisogno giornaliero raccomandato di folati, circa il 50% di Vit. K e il 30% di Vit. A.

KALE STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	-----	-----	-----



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	70
Fibra totale (g)	8,2
Potassio (mg)	696
Ferro (mg)	3,2
Calcio (mg)	508
Vit. C (mg)	186,8
Folati tot. (µg)	124
Vit. A Retinolo eq. (µg)	482
Vit. K (µg)	779,2

BENEFICI



Una porzione copre circa il 35% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, circa il 75% di Vit. A, il 30% di folati e l'intero fabbisogno di Vit. K, il 50% di Calcio e il 25% di Ferro.

MELANZANA STAGIONALITÀ



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	40
Fibra totale (g)	5,2
Potassio (mg)	368
Magnesio (mg)	28
Vit. B3 Niacina (mg)	1,2

BENEFICI



Una porzione copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra.

PEPERONE STAGIONALITÀ



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	52
Potassio (mg)	420
Vit. C (mg)	332
Vit. A Retinolo eq. (µg)	278

BENEFICI



Una porzione copre l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C e il 40% di Vit.A .

POMODORO STAGIONALITÀ

		MAG	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
--	--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	--	--	--



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	42
Potassio (mg)	594
Vit. C (mg)	50
Vit. A Retinolo eq. (µg)	270

BENEFICI



Una porzione copre il 50% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C e il 40% di Vit. A.

PORRI STAGIONALITÀ

GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
------------	------------	--	--	--	--	--	--	--	------------	------------	------------



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	70
Fibra totale (g)	5,8
Fosforo (mg)	114
Magnesio (mg)	56
Vit. E (mg)	2,44
Vit. K (µg)	94

BENEFICI



Una porzione copre circa il 25 % del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, il 70% di Vit. K, il 20% di Vit. E e circa il 25% di Magnesio.

RADICCHIO ROSSO STAGIONALITÀ

GEN FEB MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	36
Fibra totale (g)	6
Vit. K (µg)	50

BENEFICI



Una porzione copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra e il 35% di Vit. K.

RAPA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR							OTT	NOV	DIC
------------	------------	------------	--	--	--	--	--	--	------------	------------	------------



Una porzione = 200 grammi	
Energia (kcal)	46
Fibra totale (g)	5,2
Potassio (mg)	480
Vit. C (mg)	46

BENEFICI



Una porzione copre circa il 20 % del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra e il 50% di Vit.C.

RAVANELLO STAGIONALITÀ

				MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
--	--	--	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	--



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	26
Potassio (mg)	480
Vit. C (mg)	36
Folati tot. (µg)	76

BENEFICI



Una porzione copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato di folati e il 50% di Vit. C.

RUCOLA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 80 grammi

Energia (kcal):	22,4
Potassio (mg):	295,2
Ferro (mg):	4,16
Calcio (mg):	128
Folati tot. (µg):	77,6
Vit. A Retinolo eq. (µg):	189,6
Vit. K (µg):	86,88

BENEFICI



Una porzione copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato di folati, circa il 30% di Vit. A, e il 60% di Vit. K

SEDANO STAGIONALITÀ

			APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
--	--	--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	--



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	46
Potassio (mg)	560
Fosforo (mg)	90
Vit. C (mg)	64
Folati tot. (µg)	76

BENEFICI



Una porzione copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato di folati e il 70% di Vit. C.

SPINACIO STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG				SET	OTT	NOV	DIC
------------	------------	------------	------------	------------	--	--	--	------------	------------	------------	------------



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	70
Potassio (mg)	1060
Ferro (mg)	5,8
Vit. C (mg)	108
Folati tot. (µg)	300
Vit. A Retinolo eq. (µg)	970
Vit. K (µg)	964
Magnesio (mg)	158

BENEFICI



Una porzione di copre l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. C, di Vit.A e di Vit. K; il 75% di folati e oltre il 30% ferro.

VALERIANA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------



Una porzione = 80 grammi

Energia (kcal):	22,4
Ferro (mg):	1,76
Calcio (mg):	30,4
Vit. C (mg):	30,4
Vit. A Retinolo eq. (µg):	567,2

BENEFICI



Una porzione copre il 90% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. A e oltre il 30% di Vit. C

VERZA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	54
Fibra (g)	6,2
Potassio (mg):	460
Folati tot. (µg):	160
Vit. C (mg):	62
Vit K (µg):	137,6

BENEFICI



Una porzione copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra, il 60% di Vit. C, il 40% di folati e l'intero fabbisogno di Vit. K.

ZUCCA STAGIONALITÀ

GEN	FEB	MAR					AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	--	--	--	--	-----	-----	-----	-----	-----



Una porzione = 200 grammi	
Energia (kcal)	38
Potassio (mg)	404
Ferro (mg)	1,8
Vit. A Retinolo eq. (µg)	1198

BENEFICI



Una porzione copre l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato di Vit. A.

ZUCCHINA STAGIONALITÀ

				MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
--	--	--	--	------------	------------	------------	------------	------------	--	--	--



Una porzione = 200 grammi

Energia (kcal)	28
Fibra (g)	2,6
Potassio (mg)	420
Fosforo (mg)	130
Folati tot. (µg)	104

BENEFICI



Una porzione copre circa il 30% del fabbisogno giornaliero raccomandato di folati e il 25% di Vit. C.

ALBICOCCHIE 	ANANAS 	ARANCE 	BANANE 	CACHI 	CILIEGE 
COCOMERO 	FICHI 	FRAGOLE 	KIWI 	LAMPONI 	LIMONI 
MANDARINI 	MELAGRANA 	MELA 	MELONE 	MIRTILLI 	MORE 
PERE 	PESCHE 	POMPELMI 	PRUGNE 	RIBES 	UVA 

ALBICOCCA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di albicocche corrispondono mediamente a due frutti piccoli ed apportano 28 kcal. L'energia proviene quasi esclusivamente dai carboidrati che sono comunque presenti in una quota limitata rispetto ad altri frutti.

Il frutto è caratterizzato da un elevato contenuto di acqua. Presenta un buon contenuto in fibra, in particolare di pectina.

Le albicocche sono annoverati tra i frutti freschi più ricchi in potassio.

Per quanto riguarda le vitamine, il contenuto di vitamina A, sotto forma di beta-carotene, è elevata, mentre la concentrazione di vitamina C è nella media rispetto ad altri frutti. Infatti una porzione di albicocche copre l'80% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vitamina A ed il 20% del fabbisogno di Vitamina C.

PROPRIETÀ

Le albicocche, per il loro contenuto in fibra, favoriscono la regolarità intestinale e, per la concentrazione vitaminica, prevengono l'invecchiamento della vista e della pelle. Rappresentano anche un buon integratore di sali minerali nel corso dell'attività fisica.

Il frutto dovrebbe essere consumato quando è ancora sodo poiché quando diventa molle perde parte delle sostanze nutritive.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	94
Energia (kcal):	28
Acqua (g):	86,3
Proteine (g):	0,4
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	6,8
Zuccheri solubili (g):	6,8
Fibra totale (g):	1,5
Potassio (mg):	320
Ferro (mg):	0,5
Fosforo (mg):	16
Vit. C (mg):	13
Vit. A Retinolo eq. (µg):	360

CURIOSITÀ

L'albicocca è il frutto dell'albicocco, una pianta arboricola, il *Prunus armeniaca*, che appartiene alla famiglia delle Rosacee, la stessa di prugne, pesche e ciliegie. Originario della Cina si è diffuso poi in tutta Europa al tempo dei Romani.

ANANAS

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di ananas corrispondono mediamente ad una fetta, del diametro di 9 cm e spessore di 2 cm, ed apportano 40 kcal. L'energia proviene quasi totalmente dagli zuccheri semplici. Il frutto è caratterizzato da un elevato contenuto di acqua. Presenta un buon contenuto in fibra e potassio. Per quanto riguarda le vitamine, il contenuto di vitamina C è discreto: una porzione di ananas copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina C.

PROPRIETÀ

L'ananas, per il suo contenuto in fibre, favorisce il transito intestinale. Per la concentrazione vitaminica, ha ottimi poteri antiossidanti. Grazie all'elevato contenuto di acqua, favorisce la diuresi. Il succo e il gambo dell'ananas contengono la bromelina, composto molto studiato per le sue proprietà antinfiammatorie e digestive. Per raggiungere gli effetti desiderati sono necessarie però concentrazioni molto elevate di questa sostanza che non vengono raggiunte attraverso l'assunzione delle porzioni raccomandate del frutto.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	57
Energia (kcal):	40
Acqua (g)	86,4
Proteine (g):	0,5
Lipidi (g):	0
Carboidrati disponibili (g):	10
Zuccheri solubili (g):	10
Fibra totale (g):	1
Potassio (mg):	250
Magnesio (mg):	16
Vit. C (mg):	17

CURIOSITÀ

L'ananas è il frutto dell'*Ananas sativus*, specie appartenente alla famiglia delle Bromeliaceae, scoperta dagli europei nei Caraibi. Si ritiene che la pianta sia originaria del Centro America e che in seguito si sia diffusa anche in Asia, Africa e nel Sud del Pacifico.

ARANCIA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di arance apportano 34 Kcal. Un'arancia pesa mediamente 150 grammi ed apporta 50 kcal circa. L'energia proviene derivata quasi totalmente dagli zuccheri semplici. Il frutto è caratterizzato da un elevato contenuto di acqua. Presenta un buon contenuto di fibra alimentare, in particolare di pectine. Rispetto ad altri frutti freschi, presenta un alto contenuto di calcio. Per quanto riguarda le vitamine, una porzione di arance copre circa l'80% del fabbisogno raccomandato giornaliero di vitamina C ed il 15% del fabbisogno di vitamina A.

PROPRIETÀ

Per il contenuto in pectine, l'arancia favorisce la regolarità intestinale e rallenta l'assorbimento dei grassi. Previene l'invecchiamento cellulare grazie all'importante potere antiossidante, in particolare l'arancia rossa che è ricca di antocianine. Grazie all'elevato contenuto di vitamina C, favorisce l'assorbimento del ferro e aumenta le difese immunitarie. Per il contenuto in vitamina A svolge inoltre effetti protettivi sulla vista. Per mantenere intatte le proprietà, è preferibile consumare il frutto intero piuttosto che spremuto.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	80
Energia (kcal):	34
Acqua (g)	87,2
Proteine (g):	0,7
Lipidi (g):	0,2
Carboidrati disponibili (g):	7,8
Zuccheri solubili (g):	7,8
Fibra totale (g):	1,6
Potassio (mg):	200
Calcio (mg):	49
Vit. C (mg):	50
Vit. A Retinolo eq. (µg):	71

CURIOSITÀ

L'arancia è il frutto dell'arancio (*Citrus sinensis*), originario del sud est asiatico. Le varietà di arance sono molte. Quelle italiane più diffuse sono la rossa sanguigna, a cui appartiene l'**arancia tarocco**, adatta sia alla tavola che per le spremute. Un'altra varietà originaria della Sicilia è la **Moro**, la più adatta ad essere spremuta. Esiste poi anche l'**arancia amara**, per la presenza di *aurantia marina*, impiegata soprattutto per l'estrazione di olio essenziale e per la preparazione di liquori e marmellate.

BANANA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di banana apportano 69 Kcal. La parte edibile di un frutto del peso di 150-200 grammi, corrisponde a circa 100-130 grammi. Quindi una banana apporta circa 70-90 kcal. La quota di carboidrati determina il contenuto calorico di questo frutto. Le banane contengono dal 30 al 50% di zuccheri in più rispetto ad altra frutta fresca. Inoltre contengono amido che generalmente è assente o presente solo in tracce nella frutta fresca. Presenta un buon contenuto di fibra alimentare, prevalentemente di tipo solubile. Rispetto ad altri frutti presenta un elevato contenuto di potassio. Una porzione di banane copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vitamina B6 e circa il 25% del fabbisogno di vitamina C.

PROPRIETÀ

La banana, per il contenuto in fibra, in particolare di pectina, favorisce l'assorbimento di acqua e la formazione di una massa che favorisce la regolarità intestinale e aumenta il senso di sazietà. Grazie al contenuto in vitamina C, svolge un effetto protettivo sul sistema immunitario. Anche se il frutto acerbo contiene una frazione di amido che sfugge ai processi digestivi, e quindi è meno calorico, il momento migliore per consumare la banana è a quasi completa maturazione, quando inizia ad assumere la colorazione gialla, poiché aumenta la concentrazione di antiossidanti e si riduce quella di sostanze antinutrizionali. I soggetti allergici al lattice devono fare attenzione alla cross reattività con la banana.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	65
Energia (kcal):	69
Acqua (g)	76,8
Proteine (g):	1,2
Lipidi (g):	0,3
Carboidrati disponibili (g):	15,4
Zuccheri solubili (g):	12,8
Fibra totale (g):	1,8
Potassio (mg):	350
Magnesio (mg):	34
Manganese (mg):	0,4
Vit. B6 Piridossina (mg):	0,2
Vit. C (mg):	16
Folati tot. (µg):	14

CURIOSITÀ

La banana è una bacca ottenuta dalla pianta di banano della famiglia delle Musaceae. È un frutto di origine tropicale diffusa in tutto il mondo. Il frutto fu introdotto in America dai portoghesi in seguito a importazione dal continente africano e solo tardivamente, nel XVIII secolo, fu introdotta in Europa. La Spagna è tra i maggiori produttori in Europa; a livello mondiale India, Filippine, Cina e paesi Sud Americani rappresentano i maggiori coltivatori di banane. Anche in Sicilia sono presenti delle piantagioni con produzioni destinate al mercato locale.

LOTI o KAKI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di kaki apportano 70 kcal. Un frutto pesa mediamente 250 grammi e quindi può apportare circa 200 kcal. La quota calorica è dovuta principalmente al contenuto di zuccheri semplici.

Presentano un buon contenuto di fibra alimentare.

Una porzione di loti copre oltre il 35% del fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina C e il 50% del fabbisogno di vitamina A.

PROPRIETÀ

Per il contenuto di fibra insolubile, che aumenta il volume delle feci, e grazie al contenuto in acqua, i kaki sono considerati lassativi. Per il loro contenuto in vitamine hanno un ruolo protettivo per la vista, le ossa, la pelle e il sistema immunitario.

Il frutto presenta un caratteristico colore arancione dovuto all'alto contenuto di proretinolo.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	97
Energia (kcal):	70
Acqua (g)	82
Proteine (g):	0,6
Lipidi (g):	0,3
Carboidrati disponibili (g):	16
Zuccheri solubili (g):	16
Fibra totale (g):	2,5
Potassio (mg):	170
Fosforo (mg):	16
Vit. C (mg):	23
Vit. A Retinolo eq. (µg):	237

CURIOSITÀ

I kaki provengono dalla Cina centro-meridionale. In Italia le prime coltivazioni risalgono ai primi anni del 900, localizzate dapprima nelle regioni meridionali, e diffuse poi in tutta la penisola. Attualmente le maggiori coltivazioni italiane si trovano in Sicilia.

CILIEGIA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di ciliegie, che corrispondono a circa 15 frutti, apportano 40 kcal. La quotacalorica proviene dai carboidrati.

Il contenuto di fibra, che è per lo più di tipo solubile, è in linea con altra frutta fresca.

Le ciliegie sono fonte di minerali, in particolare di calcio, potassio e fosforo.

Una porzione di ciliegie copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato di Vitamina C.

Sono ricche inoltre di antiossidanti, in particolare di antocianine.

PROPRIETÀ

Per il ricco contenuto in antocianine, che conferiscono alle ciliegie il tipico colore rosso, alcuni studi hanno suggerito che il frutto sia utile per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Grazie al contenuto in vitamina C le ciliegie svolgono un effetto protettivo sul sistema immunitario e grazie ai micronutrienti svolgono un effetto antinfiammatorio e antiossidante.

Delle ciliegie si dice che «una tira l'altra», ma è necessario non esagerare perché l'eccesso di fibra può causare gonfiore e dolori addominali.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	86
Energia (kcal):	40
Acqua (g)	86,2
Proteine (g):	0,8
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	9
Zuccheri solubili (g):	9
Fibra totale (g):	1,3
Potassio (mg):	229
Fosforo (mg):	18
Magnesio (mg):	10
Calcio (mg):	30
Vit. C (mg):	11

CURIOSITÀ

Le ciliegie possono nascere da due diverse specie botaniche: il ciliegio dolce (*Prunus avium*), che produce le ciliegie; e il ciliegio acido (*Prunus cerasus*), che produce amarene, visciole o marasche.

La loro origine viene collocata nell'est dell'Europa e in Asia Minore.

COCOMERO

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di cocomero apportano 16 kcal. Una fetta a forma di mezzaluna, con la buccia e uno spessore di circa 2 cm, pesa circa 400 grammi, ma la parte edibile corrisponde a circa 270 grammi. Quindi una fetta di cocomero apporta circa 50 calorie. La quota calorica è determinata essenzialmente dai carboidrati.

Il cocomero presenta un elevato contenuto di acqua ed un buon contenuto di potassio.

Tra le vitamine sono presenti la C e la A.

Il colore rosso del frutto è legato alla presenza di licopene, potente antiossidante. Inoltre il cocomero contiene la citrullina, aminoacido che l'organismo trasforma in arginina.

PROPRIETÀ

Per il ricco contenuto in acqua ha effetti diuretici. Per il buon contenuto di potassio e l'alto contenuto in acqua ha un effetto protettivo sul sistema cardiovascolare e può essere utile per reintegrare acqua e minerali persi con l'attività fisica. I carboidrati presenti nell'anguria sono a catena corta, cosiddetti FODMAP. Possono non essere assorbiti da chi soffre di colon irritabile e la loro permanenza nel tratto intestinale può peggiorare la sintomatologia. Il cocomero, per la presenza di licopene e carotenoidi, ha azione antiossidante e sembra che la presenza di citrullina contribuisca ad un effetto protettivo per le patologie cardiovascolari.

Fare attenzione al consumo di anguria a ridosso dei pasti poiché, dilatando lo stomaco, può rallentare la digestione.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	86
Energia (kcal):	40
Acqua (g)	86,2
Proteine (g):	0,8
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	9
Zuccheri solubili (g):	9
Fibra totale (g):	1,3
Potassio (mg):	229
Fosforo (mg):	18
Magnesio (mg):	10
Calcio (mg):	30
Vit. C (mg):	11

CURIOSITÀ

Il cocomero è il frutto del *Cocos nucifera*, specie appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae. Si pensa sia nativa dell'Africa e che in seguito sia stata portata in Asia, Europa e Nord America. I geroglifici degli antichi egizi ne documentano la coltivazione. Anche i Greci ne conoscevano e apprezzavano le proprietà. I Mori fecero conoscere l'anguria nel resto dell'Europa.

La coltivazione dell'anguria è diffusa in tutto il mondo. Attualmente il principale produttore di cocomero a livello mondiale è la Cina.

FICO

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di fichi contengono 51 kcal. Un fico pesa circa 50-70 grammi, quindi apporta mediamente 25-35 kcal.

La quota calorica proviene dagli zuccheri. Il quantitativo di fibra è in linea con altri frutti ed è prevalentemente di tipo insolubile. Per quanto riguarda i minerali, i fichi presentano una buona concentrazione di potassio e un quantitativo di calcio superiore rispetto ad altri frutti. Inoltre contengono ossalati e sostanze antiossidanti.

PROPRIETÀ

Sebbene, per il contenuto di zuccheri, i fichi abbiano un gusto dolce, in realtà dal punto di vista calorico non differiscono molto da altri frutti. Pertanto non andrebbero eliminati a priori dalla dieta. Per il loro contenuto di fibra insolubile, i fichi possono avere effetti lassativi. Grazie al contenuto in antiossidanti, i fichi proteggono l'organismo dall'invecchiamento cellulare. Devono essere consumati con parsimonia da chi soffre di calcoli renali a causa del loro contenuto in ossalati.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	75
Energia (kcal):	51
Acqua (g)	81,9
Proteine (g):	0,9
Lipidi (g):	0,2
Carboidrati disponibili (g):	11,2
Zuccheri solubili (g):	11,2
Fibra totale (g):	2
Potassio (mg):	270
Calcio (mg):	43
Manganese (mg):	0,1
Vit. B5 Ac.Pantotenico (mg):	0,22
Vit. C (mg):	7

CURIOSITÀ

La pianta del fico, detta Ficus carica, appartiene alla famiglia delle Moracee. Trova le sue origini nel Medio Oriente ed era molto apprezzata dai Greci e dai Romani.

FRAGOLA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di fragole apportano 30 kcal. Le calorie provengono quasi esclusivamente dagli zuccheri semplici. Le fragole presentano un buon contenuto in xilitolo. Sono composte per più del 90% di acqua. Il contenuto in fibra è buono. Le fragole sono tra i frutti più ricchi in vitamina C. Una porzione copre quasi l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato di questa vitamina. Le fragole contengono flavonoidi, in particolare la fisetina e le antocianine. Inoltre presentano un alto contenuto di ossalati.

PROPRIETÀ

Per l'alto contenuto in acqua, le fragole hanno effetto reidratante. Grazie al contenuto in vitamina C e alla presenza di polifenoli, le fragole hanno importanti proprietà antiossidanti ed effetti protettivi per il sistema immunitario. In particolare sembrano utile nella prevenzione dell'invecchiamento del sistema nervoso. Grazie alla presenza di xilitolo, che previene la formazione della placca dentale, le fragole contribuiscono a mantenere la salute dei denti. Per la presenza di *Fragaria* Allergen 1, alcune persone possono sviluppare reazioni di ipersensibilità alle fragole. Particolare attenzione deve essere posta da chi è allergico alla mela e alla betulla per fenomeni di cross reattività.

Per il contenuto in ossalati, devono essere assunte con parsimonia da chi soffre di calcoli renali. Inoltre non sono consigliate nei soggetti affetti da diverticoli intestinali per la presenza dei caratteristici «semini».

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	94
Energia (kcal):	30
Acqua (g)	90,5
Proteine (g):	0,9
Lipidi (g):	0,4
Carboidrati disponibili (g):	5,3
Zuccheri solubili (g):	5,3
Fibra totale (g):	1,6
Potassio (mg):	160
Ferro (mg):	28
Magnesio (mg):	10
Vit. C (mg):	54
Folati tot. (µg):	20

CURIOSITÀ

Le fragole provengono dalla pianta *Fragaria vesca*, che fa parte della famiglia delle Rosacee. Sembra che la loro origine sia molto antica e che risalga al periodo del neolitico, nelle zone montuose dell'Europa centro-occidentale. I maggiori produttori mondiali di fragole sono il Cile e gli Stati Uniti.

KIWI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di kiwi contengono 45 kcal. Un kiwi pesa mediamente 80 grammi, quindi una porzione corrisponde in media a due kiwi.

La quota calorica proviene principalmente dagli zuccheri semplici.

Circa l'85% del frutto è composto da acqua. Ha un buon contenuto di fibra, prevalentemente insolubile. Tra i minerali risulta elevato il contenuto di potassio.

Per quanto riguarda il contenuto vitaminico, una porzione di kiwi copre l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina C e il 45% di quello di vitamina K.

Contiene sostanze ad azione antiossidante come la clorofilla.

I kiwi contengono una discreta quota di ossalati.

PROPRIETÀ

Il kiwi presenta effetti lassativi per il contenuto di fibra insolubile. Grazie al contenuto in vitamina C svolge effetti protettivi sulle mucose e sul sistema immunitario. Grazie alla presenza della clorofilla, svolge azione antiossidante.

Per la presenza di actinidina, può provocare reazione di ipersensibilità in soggetti predisposti. Particolare attenzione deve essere posta da chi è allergico ad ananas, banana e papaya perché i kiwi contengono sostanze come la bromelina e la papaina responsabili di fenomeni di cross reattività.

Per il contenuto in ossalati, devono essere assunti con parsimonia da chi soffre di calcoli renali. Inoltre, per la presenza di semi, non sono consigliati nei soggetti affetti da diverticoli intestinali. Particolare attenzione al consumo deve essere posta da chi assume anticoagulanti orali.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	87
Energia (kcal):	48
Acqua (g)	84,6
Proteine (g):	1,2
Lipidi (g):	0,6
Carboidrati disponibili (g):	9
Zuccheri solubili (g):	9
Fibra totale (g):	2,2
Potassio (mg):	400
Magnesio (mg):	12
Vit. C (mg):	85
Folati tot (µg):	25
Vit. K (µg):	40
Vit. E ATE (mg):	1,4

CURIOSITÀ

Il kiwi trova origine in Cina. All'inizio del XX secolo venne esportato in Nuova Zelanda, dove prese il nome dall'animale simbolo di questa nazione. Il maggior produttore mondiale di kiwi è la Cina.

LAMPONE

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di lamponi apportano 49 kcal. Una porzione da 150 grammi contiene circa 20 lamponi.

La quota calorica è fornita dagli zuccheri semplici.

I lamponi contengono molta acqua ed il contenuto in fibra è elevato. Una porzione di lamponi copre circa la metà del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra.

Hanno un buon contenuto di vitamina C: una porzione copre circa il 40% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

Questi frutti contengono numerosi fitonutrienti, quali antocianine, resveratrolo e flavonoidi.

Sono fonte di ossalati.

PROPRIETÀ

Grazie alla vitamina C e ai fitonutrienti, i lamponi hanno importanti proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie. Per il contenuto in fibra contribuiscono al mantenimento della buona funzionalità intestinale.

Per il contenuto in ossalati devono essere consumati con parsimonia da chi soffre di calcoli renali.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	100
Energia (kcal):	49
Acqua (g)	84,6
Proteine (g):	1
Lipidi (g):	0,6
Carboidrati disponibili (g):	6,5
Zuccheri solubili (g):	6,5
Fibra totale (g):	7,4
Ferro (mg):1	1
Magnesio (mg):19	19
Rame (mg):0,2	0,2
Vit. C (mg):25	25
Folati tot. (µg):	33
Vit. K (µg):	7,8

CURIOSITÀ

Il lampone è un frutto di bosco proveniente da un arbusto della famiglia delle Rosaceae. Probabilmente è originario dell'Asia occidentale e in seguito si è diffuso nell'Europa sudorientale. La pianta viene coltivata in America settentrionale, Svizzera, Germania, Francia e Scozia. In Italia esistono alcuni lamponeti in Piemonte e in Trentino.

LIMONE

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di limoni apportano 15 calorie. La quota calorica proviene dagli zuccheri. È composto per quasi il 90% da acqua. Il contenuto in fibra è in linea con altri frutti. Tra le vitamine, è presente in grande concentrazione la vitamina C : una porzione di limoni copre circa l'80% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in vitamina C, il limoni sono di ausilio per il sistema immunitario. Inoltre facilitano l'assorbimento del ferro, migliorando la funzionalità del sistema ematopoietico.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	64
Energia (kcal):	15
Acqua (g)	89,5
Proteine (g):	0,6
Lipidi (g):	0
Carboidrati disponibili (g):	2,3
Zuccheri solubili (g):	2,3
Fibra totale (g):	1,9
Potassio (mg):	140
Calcio (mg)	14
Vit. C (mg):	50

CURIOSITÀ

Il limone è un albero da frutto appartenente al genere Citrus e alla famiglia delle Rutaceae. Si pensa che il limone abbia avuto origine in Cina, o nella regione indiana dell'Assam e il nord della Birmania.

Secondo alcuni studiosi, gli antichi romani conoscevano già i limoni. Intorno al 700 d.C. il limone si diffuse in Persia, Iraq e Egitto. In Europa la prima coltivazione di limoni si fa risalire al X secolo in Sicilia.

MANDARINO

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di mandarini apportano 76 kcal. Un mandarino pesa mediamente 70 grammi. Il contenuto calorico deriva principalmente dagli zuccheri semplici che sono in quantità più elevata rispetto ad altri frutti freschi. I mandarini apportano un buon quantitativo di fibra, in linea con altra frutta fresca. Tra le vitamine risulta elevato il contenuto di vitamina C: una porzione copre oltre i due terzi del fabbisogno giornaliero raccomandato. Per quanto riguarda i minerali, presentano un buon contenuto di potassio. I mandarini contengono numerosi antiossidanti e flavonoidi.

PROPRIETÀ

Per l'elevato contenuto di vitamina C, i mandarini hanno effetto protettivo sulle mucose e i vasi sanguigni e sono di ausilio per il buon funzionamento del sistema immunitario. Inoltre, per la presenza di antiossidanti e flavonoidi, proteggono l'organismo dall'invecchiamento cellulare.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	80
Energia (kcal):	76
Acqua (g)	81,4
Proteine (g):	0,9
Lipidi (g):	0,3
Carboidrati disponibili (g):	17,6
Zuccheri solubili (g):	17,6
Fibra totale (g):	1,7
Potassio (mg):	210
Calcio (mg):	32
Rame (mg):	0,09
Vit. C (mg):	42
Folati tot. (µg)	18
Vit. A Retinolo eq. (µg)	18

CURIOSITÀ

Il mandarino è un agrume appartenente alla famiglia delle Rutacee. Le sue origini risalgono alla Cina e sembra sia stato importato in Europa nel XV secolo. Dal mandarino sono nati tre ibridi : il mandarancio (ibrido tra mandarino e arancia), le clementine (ibrido tra il mandarino e il mandarancio) e il mapo (ibrido tra un pompelmo e un mandarino).

MELAGRANA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di melagrana apportano 69 calorie. Un frutto pesa mediamente 450 grammi, la parte edibile corrisponde a circa 250 grammi. Quindi una melagrana può apportare circa 170 kcal.

La parte edibile del frutto contiene circa l'ottanta per cento di acqua. La quota calorica è attribuibile agli zuccheri semplici contenuti in alta quantità rispetto ad altri frutti freschi. Il contenuto di fibra è buono.

La melagrana presenta un elevata concentrazione di potassio.

Tra le vitamine è presente un buon contenuto di folati: una porzione copre circa il 15% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Presenta un elevato contenuto di antocianine che conferiscono al frutto il caratteristico colore rosso

PROPRIETÀ

Le antocianine hanno potere antiossidante e sono in grado di proteggere il cuore. Inoltre gli ellagitannini, altri composti fenolici presenti nel frutto, possono trasformarsi nell'intestino in acido ellagico, sostanza che presenta capacità antinfiammatorie e antiossidanti, anche locali. Grazie al contenuto in folati, la melagrana è utile nel corretto accrescimento fetale.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	59
Energia (kcal):	68
Acqua (g)	80,5
Proteine (g):	0,5
Lipidi (g):	0,2
Carboidrati disponibili (g):	15,9
Zuccheri solubili (g):	15,9
Fibra totale (g):	2,2
Potassio (mg):	290
Vit. C (mg):	8
Folati tot. (µg):	38
Vit. K (µg):	16,4

CURIOSITÀ

Il melograno è una pianta appartenente alla famiglia delle Lythraceae, originaria della regione compresa tra l'Iran e l'Himalaya. È coltivato fin dall'antichità anche nell'area del Mediterraneo.

MELA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di mele apportano 44 kcal. Il peso medio di una mela corrisponde a circa 150-200 grammi, quindi una mela apporta mediamente 60-75 kcal.

Le mele sono costituite per l'85% di acqua.

La quota calorica deriva principalmente dagli zuccheri semplici, che comunque non sono presenti in quantità tali da far considerare le mele come frutti particolarmente zuccherini.

Presentano un buon contenuto di fibra, in particolare di pectina.

La vitamina più rappresentata è la vitamina C.

PROPRIETÀ

La presenza della pectina, fibra solubile, aiuta ad aumentare il senso di sazietà e a controllare l'assorbimento dei grassi. Questa fibra influisce sulla motilità intestinale, favorendola, e quindi migliorando i problemi di stitichezza, soprattutto se il frutto viene consumato cotto, oppure rallentandola in caso di episodi diarroici.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	85
Energia (kcal):	44
Acqua (g)	85,2
Proteine (g):	0,2
Lipidi (g):	tr
Carboidrati disponibili (g):	10
Zuccheri solubili (g):	10
Fibra totale (g):	2,6
Potassio (mg):	120
Sodio (mg):	3
Magnesio (mg):	5
Vit. B6 Piridossina (mg):	0,06
Vit. C (mg):	6

CURIOSITÀ

L'origine del melo si trova in medio oriente, in particolare nella regione montuosa del Kazakistan. Si è diffuso in Europa attraverso la Via della seta, sia tra i Greci che tra i Romani. L'Italia è fra i principali produttori mondiali di mele.

MELONE

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di melone apportano 34 kcal. Una fetta di melone, che pesa mediamente con la buccia circa 100 grammi, apporta 16 kcal. Il frutto è ricco di acqua. La quota calorica è legata agli zuccheri semplici, che comunque non sono particolarmente abbondanti rispetto ad altra frutta fresca.

La fibra è poco rappresentata rispetto ad altri frutti. Per quanto riguarda i minerali, il melone è molto ricco di potassio. Il contenuto in vitamina C è importante: una porzione copre circa il 50% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Presenta un elevato contenuto di carotenoidi, responsabili del colore arancione: una porzione di melone soddisfa oltre il 40% del fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina A.

PROPRIETÀ

Per l'elevato contenuto in vitamina C e in carotenoidi, questi ultimi contenuti maggiormente nei meloni a polpa arancione, il melone ha un effetto protettivo sulle mucose e sulla cute e protegge l'organismo dall'azione dei radicali liberi. Inoltre svolge una funzione di ausilio per il buon funzionamento del sistema immunitario e della vista.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	47
Energia (kcal):	34
Acqua (g)	90,1
Proteine (g):	0,8
Lipidi (g):	0,2
Carboidrati disponibili (g):	7,4
Zuccheri solubili (g):	7,4
Fibra totale (g):	0,7
Potassio (mg):	333
Sodio (mg):	8
Magnesio (mg):	11
Vit. C (mg):	32
Folati tot. (µg):	5
Vit. A Retinolo eq. (µg):	189

CURIOSITÀ

L'origine non è nota con certezza, secondo alcuni autori arriverebbe dall'Asia, secondo altri è di possibili origini africane. Arrivò in Italia nella prima età imperiale. Appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee, insieme all'anguria e ai cetrioli.

MIRTILLO

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di mirtilli apportano 31 kcal. Un mirtillo pesa mediamente 1 grammo. La quota calorica è determinata dagli zuccheri, che sono presenti in quantità limitata. Il frutto è molto ricco di acqua e presenta un buon contenuto di fibra, in particolare di pectine. Una porzione di mirtilli copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra. Per quanto riguarda le vitamine, i mirtilli presentano un alto contenuto di vitamine C e K: una porzione copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato di queste vitamine. I mirtilli sono molto ricchi di sostanze antiossidanti, in particolare di antociani.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in fibra i mirtilli contribuiscono al buon funzionamento dell'intestino. Grazie al contenuto in vitamina C proteggono le mucose e i vasi sanguigni e potenziano le difese immunitarie. Inoltre i mirtilli proteggono i vasi sanguigni grazie al loro contenuto in mirtillina, sostanza in grado di migliorare la permeabilità e l'elasticità dei capillari.

Le antocianine contenute in alte concentrazioni nel succo di mirtillo, sembrano in grado di evitare che i batteri come l'E. Coli si leghino alla mucosa della vescica, prevenendo l'insorgenza della cistite.

Per il contenuto in vitamina K, i mirtilli possono interferire con l'assunzione di anticoagulanti orali.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	100
Energia (kcal):	31
Acqua (g)	85
Proteine (g):	0,9
Lipidi (g):	0,2
Carboidrati disponibili (g):	5,1
Zuccheri solubili (g):	5,1
Fibra totale (g):	3,1
Vit. C (mg):	15
Folati tot. (µg):	6
Vit. K (µg):	19,3

CURIOSITÀ

Il mirtillo è il frutto di una pianta della famiglia delle **Ericacee**, che appartiene al genere *Vaccinium* all'interno del quale vengono riconosciute quasi 400 specie. Fin dall'antichità erano note le sue proprietà nutraceutiche, sfruttate più intensamente in epoca medievale.

MORA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di more apportano 42 kcal. Una mora pesa mediamente 5-7 grammi. Quindi una porzione di 150 grammi, corrisponde mediamente a circa 20 more.

La quota calorica è attribuibile agli zuccheri semplici, il cui contenuto è comunque in linea con altra frutta fresca.

Il contenuto in acqua è alto. Le more apportano una notevole quantità di fibra: una porzione copre circa il 20 % del fabbisogno giornaliero raccomandato.

La vitamina C contenuta in una porzione di questi frutti, copre circa il 30% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

Le more contengono buone quantità di vitamina E: una porzione copre circa il 30% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Anche la vitamina K è presente in buone concentrazioni e una porzione di questi frutti copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in fibre ed acqua, le more hanno effetti sazianti e regolano la funzionalità intestinale. Grazie al contenuto di vitamina C sono utili per proteggere mucose e vasi sanguigni e migliorare le difese immunitarie. Al pari di altri frutti di bosco, sono apprezzate per le loro proprietà nutraceutiche legate alla presenza di fitocomposti, quali ad esempio, le antocianine, che proteggono l'organismo dall'azione dei radicali liberi e quindi dall'invecchiamento cellulare.

Per il contenuto in vitamina K, le more possono interferire con l'assunzione di anticoagulanti orali.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	100
Energia (kcal):	42
Acqua (g)	85
Proteine (g):	1,3
Lipidi (g):	tr
Carboidrati disponibili (g):	8,1
Zuccheri solubili (g):	8,1
Fibra totale (g):	3,2
Potassio (mg):	260
Manganese (mg):	1,4
Vit. C (mg):	19
Vit. E ATE (mg):	2,37
Vit. K (µg):	19,8

CURIOSITÀ

Il frutto è costituito da numerose piccole drupe che a maturazione si presentano di colore nero. Sono i frutti della *Rubus ulmifolius*, pianta appartenente alla famiglia delle *Rosacee*. Originaria dell'Europa settentrionale, si è successivamente diffusa in Africa settentrionale e in Asia Minore.

PERA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di pere apportano 43 kcal. Una pera di medie dimensioni pesa circa 150 grammi, anche se il peso può variare sensibilmente a seconda del tipo di frutto. Considerando che la parte edibile corrisponde a circa 120 grammi, una pera apporta mediamente 55 kcal.

Si tratta di un frutto ricco di acqua. Le calorie provengono dagli zuccheri semplici. La quantità di fibre è ben rappresentata, ed è costituita per un terzo da fibra solubile e per i restanti due terzi da quella insolubile. Una porzione di pere copre il 25% del fabbisogno giornaliero di fibra negli adulti. Per quanto riguarda i minerali, le pere presentano un discreto contenuto di potassio. Contengono inoltre vitamine C e K sebbene in quantità non elevate.

PROPRIETÀ

Le pere hanno un effetto lassativo grazie alla presenza delle fibre insolubili che facilitano il transito intestinale. Di questa proprietà deve tener conto chi soffre di colon irritabile. Inoltre, per il contenuto in acqua e in fibra solubile, sono utili per aumentare il senso di sazietà ed idratare l'organismo.

Gli allergici alla betulla devono fare attenzione ai possibili effetti di cross-reattività.

Inoltre gli allergici al nichel devono tenere conto dell'elevato contenuto di questo metallo nel frutto.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	84
Energia (kcal):	43
Acqua (g)	87,4
Proteine (g):	0,3
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	8,8
Zuccheri solubili (g):	8,8
Fibra totale (g):	3,8
Potassio (mg):	127
Vit. C (mg):	4
Vit. K (µg):	3,6

CURIOSITÀ

La pera è il frutto dell'albero *Pyrus communis*, appartenente alla famiglia delle Rosacee. Sembra originario di Cina e Medio Oriente. I maggiori produttori di pere sono la Cina e l'Europa, in particolare Italia, Spagna, Francia e Germania. La regione Emilia-Romagna produce oltre il 50% del prodotto totale nazionale.

PESCA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di pesca apportano 30 kcal. Una pesca pesa mediamente 150 grammi. Considerando che la parte edibile del frutto è pari al 91%, una pesca apporta in media 40 kcal. La quota calorica è attribuibile agli zuccheri semplici, che presentano una concentrazione non elevata rispetto ad altri frutti freschi.

Il frutto è ricco di acqua. Il contenuto in fibra è in linea con altri frutti. Tra i minerali è presente una buona quantità di potassio.

Le pesche sono ricche di beta-carotene, che conferisce al frutto il colore giallo-arancio.

PROPRIETÀ

Le pesche presentano un importante contenuto di antiossidanti, soprattutto beta-carotene, che contrastano l'effetto dei radicali liberi e quindi l'invecchiamento cellulare. In particolare, la vitamina A ha effetti protettivi per la vista. Essendo ricche di acqua hanno un effetto reidratante. Grazie al contenuto in potassio, possono influire positivamente sulla regolazione della pressione arteriosa e quindi prevenire le malattie cardiocircolatorie.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	91
Energia (kcal):	30
Acqua (g)	90,7
Proteine (g):	0,8
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	6,1
Zuccheri solubili (g):	6,1
Fibra totale (g):	1,6
Potassio (mg):	260
Vit. C (mg):	4
Vit. A Retinolo eq. (µg):	27
Vit. E ATE (mg):	0,7

CURIOSITÀ

La pesca è il frutto del *Prunus persica*, specie appartenente alla famiglia delle Rosaceae. Il frutto trova le sue origini in Cina e si è diffuso nel mondo tramite le vie commerciali. Ne esistono numerose varietà, diverse per colore e dimensioni. I maggiori produttori a livello mondiale sono Stati Uniti, Grecia, Cina, Turchia, Italia e Spagna.

POMPELMO

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di pompelmo apportano 29 kcal. Un frutto pesa mediamente 300 grammi. La parte edibile corrisponde a circa 200 grammi, che apportano meno di 60 kcal. La quota calorica dipende dagli zuccheri semplici, che comunque non sono in concentrazione elevata. Il pompelmo presenta un elevato contenuto in acqua. Il contenuto di fibra è in linea con altri frutti.

Tra i minerali è discreto il contenuto di potassio.

La concentrazione di vitamina C è elevata. Una porzione di pompelmo copre il 60% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

PROPRIETÀ

Il contenuto elevato in acqua rende il pompelmo un frutto utile per reidratarsi. Grazie alla quota di potassio in esso contenuta, svolge effetti salutari per l'apparato cardiovascolare. La vitamina C, oltre a stimolare il sistema immunitario, ha un effetto protettivo su mucose e vasi sanguigni. Il pompelmo contiene molti fitocomposti ad azione antiossidante che difendono le cellule dall'azione dei radicali liberi. Coloro che assumono farmaci quali statine o benzodiazepine, devono fare attenzione al contenuto di un flavonoide, la naringenina, che interagisce con le cellule epatiche, bloccando la metabolizzazione di alcuni farmaci aumentandone la tossicità.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	70
Energia (kcal):	29
Acqua (g)	91,2
Proteine (g):	0,6
Lipidi (g):	0
Carboidrati disponibili (g):	6,2
Zuccheri solubili (g):	6,2
Fibra totale (g):	1,6
Potassio (mg):	230
Calcio (mg):	17
Magnesio (mg):	9
Vit. C (mg):	40
Folati tot. (µg):	26
Vit. A Retinolo eq. (µg):	tr.

CURIOSITÀ

Il pompelmo appartiene al Genere *Citrus* e fa parte della famiglia delle Rutaceae. Si tratta di un frutto ibrido, proveniente dall'innesto tra arancia e pomelo. Sembra sia stato selezionato nel 1700 in America centrale, tra Giamaica e Barbados. Si coltiva in tutto il mondo, soprattutto nei climi caldi. I maggiori produttori sono gli Stati Uniti e Israele.

PRUGNA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di prugne apportano 45 kcal. Una prugna pesa mediamente 60-70 grammi. Considerando che la parte edibile di un frutto è pari a 50-55 grammi, ogni frutto apporta circa 25 kcal. La quota calorica è attribuibile agli zuccheri semplici.

Le prugne hanno un contenuto di acqua elevato.

Il contenuto in fibra è in linea con altri frutti.

Tra i minerali, il contenuto in potassio è discreto. Sono presenti le vitamine A, C e K.

Le prugne presentano un elevato contenuto in antocianine, responsabili del colore blu-viola. Contengono una discreta quantità di ossalati.

PROPRIETÀ

Le prugne hanno notoriamente un effetto lassativo. Ciò è dovuto in parte alle fibre presenti nel frutto, ma soprattutto alla presenza del sorbitolo, uno zucchero che nell'intestino richiama acqua rendendo morbide le feci e facilitando l'evacuazione. Grazie al contenuto in potassio e in antocianine, le prugne proteggono l'apparato cardiovascolare.

Grazie al contenuto in antiossidanti, proteggono l'organismo dall'invecchiamento cellulare.

Vanno consumate con moderazione da coloro che soffrono di calcoli di ossalato e da chi soffre di colon irritabile.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	90
Energia (kcal):	45
Acqua (g)	87,5
Proteine (g):	0,5
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	10,5
Zuccheri solubili (g):	10,5
Fibra totale (g):	1,5
Potassio (mg):	190
Vit. C (mg):	5
Vit. A Retinolo eq. (µg):	16
Vit. K (µg):	7,5

CURIOSITÀ

Le prugne (o susine) sono i frutti del *Prunus domestica*, specie appartenente alla famiglia delle Rosaceae. Il frutto è originario dell'Asia, conosciuto dai Romani che lo introdussero nell'area del Mediterraneo. I maggiori produttori di prugne nel mondo sono la Cina e la Romania.

RIBES

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di ribes apportano 28 kcal. Un ribes pesa mediamente 0,5 grammi.

Il ribes è ricco di acqua. La quota calorica è legata agli zuccheri semplici.

Il frutto presenta un buon contenuto di fibra: una porzione copre il 25% circa del fabbisogno giornaliero raccomandato.

Tra i minerali è elevato il contenuto in potassio.

Il ribes presenta un'altissima concentrazione di vitamina C: una porzione copre e supera il fabbisogno giornaliero raccomandato di questa vitamina.

Risulta molto elevato, in particolare nella varietà nera, il contenuto di flavonoidi e antociani.

PROPRIETÀ

Il ribes, grazie all'elevato contenuto in vitamina C, è un ottimo alleato per le difese immunitarie e per il mantenimento in salute delle mucose e della pelle.

Aiuta a mantenere la regolarità intestinale per il contenuto in fibra. Grazie all'elevato contenuto in potassio, ha effetti benefici sul sistema cardiovascolare ed in particolare sui livelli di pressione arteriosa. L'alto contenuto di polifenoli contrasta i radicali liberi e quindi l'invecchiamento dell'organismo

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	98
Energia (kcal):	28
Acqua (g):	77,4
Proteine (g):	0,9
Lipidi (g):	tr
Carboidrati disponibili (g):	6,6
Zuccheri solubili (g):	6,6
Fibra totale (g):	3,6
Potassio (mg):	370
Manganese (mg):	0,20
Vit. C (mg):	200

CURIOSITÀ

Il ribes è un frutto originario delle aree montane dell'Europa nord-occidentale. Si distinguono tre varietà: rosso, nero e bianco.

Il ribes nero trova origine anche in Asia. Il ribes rosso è una specie appartenete alla famiglia delle Grossulariaceae.

UVA NERA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di uva apportano 64 kcal. Un grappolo d'uva pesa circa 150 grammi ed apporta circa 90 kcal. La quota calorica è attribuibile agli zuccheri semplici.

L'uva presenta un buon contenuto di acqua. Il contenuto in fibra è in linea con altri frutti.

Tra i minerali è discreto il contenuto di potassio. Tra le vitamine, sono presenti la vitamina C e la vitamina K.

L'uva, in particolare quella nera, è ricca di polifenoli, quali antocianine e resveratrolo.

PROPRIETÀ

L'uva svolge un effetto protettivo sul sistema cardiovascolare, grazie alla presenza del resveratrolo e del potassio. Il resveratrolo diminuisce l'aggregazione piastrinica, migliorando quindi la fluidità del sangue. Inoltre esercita azione antinfiammatoria ed ipocolesterolemizzante. Il potassio svolge un effetto diuretico, regolando la pressione arteriosa.

L'uva stimola la regolarità intestinale, soprattutto se consumata con la buccia.

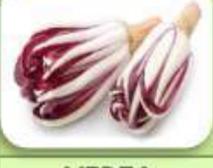
Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	94
Energia (kcal):	64
Acqua (g)	80,3
Proteine (g):	0,5
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	15,6
Zuccheri solubili (g):	15,6
Fibra totale (g):	1,5
Potassio (mg):	192
Vit. B6 Piridossina (mg):	0,1
Vit. C (mg):	6
Vit. K (µg):	8,6

CURIOSITÀ

La vite (*Vitis vinifera*) è una pianta arborea rampicante (per crescere si attacca a dei sostegni) appartenente alla famiglia delle Vitaceae. Importata in Europa dall'Asia dai Fenici nel 600 a.C. I maggiori produttori di uva al mondo sono la Cina e l'Italia.

SCHEDE DI APPROFONDIMENTO

AGLIO 	ASPARAGI 	BIETE 	BROCCOLI 	CARCIOFI 	CAROTE 	Cavoli Bruxel. 
CAVOLFIORE 	Cavolo Capp. 	CAVOLO Rosso 	CAVOLO Nero 	CETRIOLI 	CICORIA 	CIME DI RAPA 
CIPOLLE 	FAGIOLINI 	FINOCCHI 	FUNGHI 	INDIVIA 	INSALATA 	KALE 
MELANZANE 	PEPERONI 	POMODORI 	PORRI 	Radicchio ros. 	RAPE 	RAVANELLI 
RUCOLA 	SEDANO 	SPINACI 	VALERIANA 	VERZA 	ZUCCA 	ZUCCHINE 

AGLIO

ASPETTI NUTRIZIONALI

Una porzione di consumo è inferiore a quella raccomandata dalle linee guida, quindi non è possibile considerare l'aglio come una fonte rilevante dei macro e micronutrienti in esso contenuti.

Cento grammi di aglio hanno un discreto contenuto di acqua. Le calorie provengono dai carboidrati. Tra i minerali è buono il contenuto in potassio.

Contiene sostanze solforate ad azione antiossidante, come l'allicina.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in allicina, l'aglio svolge effetti antiossidanti e antibatteriche.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	75
Energia (kcal):	45
Acqua (g):	80
Proteine (g):	0,9
Lipidi (g):	0,6
Carboidrati disponibili (g):	8,4
Zuccheri solubili (g):	8,4
Fibra totale (g):	2,3
Potassio (mg):	347

CURIOSITÀ

L'**aglio** è una pianta bulbosa coltivata, appartenente alla famiglia delle Liliacee. L'origine è molto incerta. Veniva usato dai popoli antichi come farmaco o come prodotto da utilizzare in riti magici. Sono state ritrovate numerose testimonianze in diverse epoche e luoghi del mondo.

ASPARAGI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di asparagi apportano 24 kcal. Il peso di un asparago corrisponde a circa 25 grammi. Quindi dodici asparagi, che compongono una porzione media, apportano circa 40 kcal.

La quota calorica è attribuibile principalmente ai carboidrati, mentre il contenuto in proteine è in linea con altri ortaggi. Gli asparagi presentano un alto contenuto di acqua.

Il contenuto in fibra è discreto. Una porzione copre il 15% circa del fabbisogno giornaliero raccomandato. Per quanto riguarda i minerali, la quota di ferro e di calcio sono in linea con altri ortaggi, mentre è elevato il contenuto di fosforo. Il contenuto di vitamina C è notevole: una porzione di asparagi copre oltre il 50% del fabbisogno giornaliero raccomandato. La quota di vitamina K è elevata: una porzione copre circa il 50% del fabbisogno giornaliero. Risulta elevato anche il contenuto di folati il cui intero fabbisogno giornaliero viene coperto da una porzione di asparagi.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in fibre, gli asparagi favoriscono la funzionalità intestinale. Un aminoacido chiamato asparagina, conferisce all'asparago un caratteristico odore pungente. Tale aminoacido è responsabile degli effetti diuretici di questo ortaggio.

Gli asparagi contengono antiossidanti come la quercetina e il glutatione che proteggono l'organismo dagli effetti dei radicali liberi. Grazie al contenuto in folati favoriscono i processi di corretto accrescimento fetale.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	52
Energia (kcal):	28
Acqua (g)	92
Proteine (g):	3
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	3
Zuccheri solubili (g):	3
Fibra totale (g):	2,1
Potassio (mg):	278
Ferro (mg):	1
Calcio (mg):	24
Fosforo (mg):	65
Vit. B ₁ Tiamina (mg):	0,27
Vit. C (mg):	24
Folati tot. (µg):	175
Vit. K (µg):	41,6

CURIOSITÀ

Gli asparagi (*Asparagus officinalis*) sono ortaggi appartenenti alla famiglia delle Asparagaceae. La loro origine è collocata nell'est del bacino del Mediterraneo e nell'Asia Minore. I maggiori produttori di asparagi sono la Cina, il Perù e il Messico.

BIETA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di bieta apportano 19 calorie. La quota calorica proviene da carboidrati e proteine. Il contenuto in acqua è elevato. La quota di fibra è discreto e in linea con altre verdure. Tra i minerali sono presenti buone concentrazioni di calcio e di potassio. Tra le vitamine è alto il contenuto in Vitamina A: una porzione di bieta copre circa l'80% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Anche il contenuto in folati è interessante: una porzione di bieta copre il 50% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Tra gli antiossidanti la bieta contiene la clorofilla, responsabile del colore verde. Presenta inoltre un alto contenuto di ossalati.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto di carotenoidi e clorofilla, la bieta svolge azioni antiossidanti per l'organismo. Ha inoltre un effetto rinfrescante e saziante per la combinazione tra il contenuto in acqua e fibre. Inoltre svolge effetto diuretico. Va assunta con cautela da chi tende alla formazione di calcoli renali di ossalato. Da considerare il contenuto in fosforo per chi soffre di insufficienza renale.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	82
Energia (kcal):	19
Acqua (g)	94,5
Proteine (g):	1,3
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	2,8
Zuccheri solubili (g):	2,8
Fibra totale (g):	1,2
Potassio (mg):	286
Ferro (mg):	1
Calcio (mg):	67
Folati tot. (µg):	124
Vit. A Retinolo eq. (µg):	263
Vit. E ATE (mg):	1,05

CURIOSITÀ

La bietola (*Beta vulgaris* var. *cicla*) è una varietà di barbabietola, pianta appartenente alla famiglia delle Chenopodiaceae. Ha origini molto antiche, le prime coltivazioni risalgono all'era dei Babilonesi. Era utilizzata ed apprezzata sia dagli Etruschi che dai Romani.

BROCCOLI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di broccoli apportano 30 calorie. La quota calorica è attribuibile a proteine e carboidrati. Presentano un elevato contenuto in fibra: una porzione di broccoli copre il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra.

Per quanto riguarda i minerali, il contenuto in potassio e fosforo è alto.

Elevato è anche il contenuto di Vitamina C: una porzione copre l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato. Considerevole il contenuto di vitamina K: una porzione copre l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato. Interessante è anche il contenuto in Vitamina A: una porzione di broccoli copre circa il 40% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

I folati contenuti in una porzione di broccoli coprono oltre il 45% del fabbisogno giornaliero.

PROPRIETÀ

Grazie alle sostanze antiossidanti contenute in questo ortaggio, in particolare indolo e sulforafano, i broccoli difendono l'organismo dall'attacco dei radicali liberi. Il modo migliore per mantenere intatte le proprietà antiossidanti è di consumare i broccoli crudi o cotti al vapore oppure sbollentati in modica quantità di acqua per pochi minuti. Grazie al contenuto in fibra hanno un effetto saziante, contribuiscono a mantenere la regolarità intestinale e a controllare l'assorbimento dei grassi. Grazie a questa azione e all'elevato contenuto di potassio, i broccoli proteggono il sistema cardiovascolare. Chi assume anticoagulanti orali deve tenere in considerazione l'elevato contenuto in vitamina K dell'ortaggio.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	72
Energia (kcal):	30
Acqua (g)	89
Proteine (g):	3,4
Lipidi (g):	0,3
Carboidrati disponibili (g):	2
Zuccheri solubili (g):	2
Fibra totale (g):	3,1
Potassio (mg):	340
Fosforo (mg):	74
Vit. C (mg)	77
Folati (µg):	90
Vit. A Retinolo eq. (µg):	123
Vit K (µg):	101,6

CURIOSITÀ

I broccoli appartengono alla famiglia delle *Crucifere*. Sono originari dell'Asia minore. Sono stati importati in Italia ed apprezzati già nell'antica Roma. Sono coltivati soprattutto nell'Italia meridionale.

CARCIOFI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di carciofi apportano 33 kcal. Un carciofo pesa mediamente 140 grammi ed apporta circa 16 kcal. Una porzione corrisponde a circa tre carciofi.

La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine.

I carciofi sono ricchi di acqua. Il contenuto di fibra è elevato e una porzione di carciofi copre circa il 50% del fabbisogno giornaliero.

Presentano un elevato contenuto di potassio, calcio e fosforo. La vitamina C contenuta in una porzione di carciofi copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Una porzione copre oltre il 30% del fabbisogno di folati.

Sono ricchi di polifenoli ed antiossidanti.

PROPRIETÀ

I carciofi hanno un effetto protettivo sull'intestino grazie alla ricchezza in fibre, in particolare l'inulina svolge un effetto prebiotico. Inoltre ha effetti sazianti perché è una fibra solubile che trattiene acqua e limita l'assorbimento dei grassi. Grazie al contenuto in potassio svolgono un'azione protettiva sul sistema cardiovascolare. Grazie alla vitamina C i carciofi hanno un effetto protettivo sulle mucose e le difese immunitarie. Grazie al contenuto in folati modulano il corretto accrescimento fetale. I carciofi svolgono azione protettiva contro l'invecchiamento cellulare grazie al contenuto di sostanze antiossidanti.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	34
Energia (kcal):	33
Acqua (g)	84
Proteine (g):	2,7
Lipidi (g):	0,2
Carboidrati disponibili (g):	2,5
Zuccheri solubili (g):	1,9
Fibra totale (g):	5,5
Potassio (mg):	376
Ferro (mg):	1
Calcio (mg):	86
Fosforo (mg):	67
Vit. C (mg):	12
Folati tot. (µg):	68

CURIOSITÀ

Pianta di origine mediterranea, appartenente alla famiglia delle Asteracee. I carciofi erano consumati già dai Romani e dai Greci, popolazioni che li utilizzavano a copi alimentari e terapeutici. Durante il Rinascimento i carciofi erano considerati un bene raro perché la coltivazione non era diffusa.

CAROTE.

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di carote contengono 39 kcal. Una carota pesa mediamente 80 grammi. Quindi una porzione da 200 grammi è costituita mediamente da tre carote. La quota calorica è dovuta principalmente agli zuccheri semplici e in piccola parte al contenuto proteico.

Sono costituite principalmente da acqua. Presentano un buon contenuto di fibra: una porzione copre il 25% del fabbisogno giornaliero. Tra i minerali è discreto il contenuto in potassio. Il contenuto in vitamina A e in beta carotene è molto alto: una porzione di carote copre il triplo del fabbisogno giornaliero raccomandato.

PROPRIETÀ

La vitamina A garantisce la buona funzione della vista, delle ossa e della pelle. Non bisogna comunque eccedere nel consumo di carote poiché la vitamina A può accumularsi nel fegato e provocare malfunzionamento epatico. Grazie all'elevato contenuto di beta-carotene, le carote svolgono un'azione protettiva nei confronti dell'invecchiamento cellulare. Inoltre favorisce la produzione di melanina e quindi è in grado di potenziare l'abbronzatura. La cottura migliora l'assorbimento del beta-carotene, favorito anche dall'assunzione di grassi. Pertanto una porzione di carote lesse condite con olio extravergine di oliva permette di assorbire in maniera ottimale il beta-carotene. Grazie al contenuto in fibra generano senso di sazietà e controllano l'assorbimento di grassi e zuccheri.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	95
Energia (kcal):	39
Acqua (g)	91,6
Proteine (g):	1,1
Lipidi (g):	0
Carboidrati disponibili (g):	7,6
Zuccheri solubili (g):	7,6
Fibra totale (g):	3,1
Potassio (mg):	220
Ferro (mg):	0,7
Calcio (mg):	44
Vit. A Retinolo eq. (µg):	1148
Vit. E ATE (mg):	0,46
Beta-carotene eq. (µg):	6888

CURIOSITÀ

Le carote sono radici che appartengono alla famiglia delle Ombrellifere. Provengono dall'Oriente ma erano conosciute sia dai Romani che dai Greci che le utilizzavano a scopi terapeutici.

CAVOLETTI DI BRUXELLES

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di cavoletti di Bruxelles apportano 48 kcal. La quota calorica dipende dai carboidrati e dalle proteine, quest'ultime ben rappresentate rispetto ad altri ortaggi. Presentano un elevato contenuto in acqua. Il contenuto di fibra, soprattutto solubile, è importante: una porzione copre circa la metà del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra. Tra i minerali risulta importante il contenuto in potassio. Per quanto riguarda le vitamine, è notevole il contenuto in vitamina C e vitamina K che supera il fabbisogno giornaliero raccomandato di queste vitamine. La vitamina A copre il 70% del fabbisogno giornaliero. Importante è inoltre il contenuto in folati: una porzione copre oltre il 70% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Notevole è il contenuto di importanti fitocomposti solforati.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in fibra questi ortaggi hanno un potere saziante e prebiotico. Grazie al contenuto in Vitamina C svolgono un effetto modulante per le difese immunitarie. Grazie al contenuto in folati regolano il corretto accrescimento fetale. Per il buon contenuto in potassio hanno effetti protettivi sul sistema cardiovascolare. Le persone che assumono anticoagulanti orali devono tenere in considerazione l'elevato contenuto in vitamina K. I fitocomposti contenuti nei cavoletti di Bruxelles sono attualmente oggetto di studio per le proprietà antitumorali che hanno dimostrato in vitro.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	76
Energia (kcal):	48
Acqua (g)	85,7
Proteine (g):	4,2
Lipidi (g):	0,5
Carboidrati disponibili (g):	4,3
Zuccheri solubili (g):	3,3
Fibra totale (g):	5,2
Potassio (mg):	380
Ferro (mg):	1,1
Calcio (mg):	51
Vit. C (mg)	81
Folati tot. (µg):	135
Vit. A Retinolo eq. (µg):	220
Vit. K (µg):	177

CURIOSITÀ

Non si conosce esattamente l'origine di questi ortaggi. Potrebbero essere stati importati dai legionari romani in Belgio. Gran parte della produzione europea avviene in Inghilterra, Francia e Olanda.

CAVOLFIORI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di cavolfiore apportano 30 kcal. Un cavolfiore pesa mediamente 1,250 kg. Una porzione corrisponde a circa un quarto di cavolfiore pulito.

La quota calorica deriva dalle proteine e dai carboidrati.

Questo ortaggio è composto per oltre il 90% da acqua. Presenta un alto contenuto di fibra, prevalentemente di tipo solubile: una porzione copre il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

Tra i minerali è alto il contenuto in potassio.

Il contenuto in vitamina C è elevato: mezza porzione di cavolfiore copre quasi totalmente il fabbisogno giornaliero raccomandato di questa vitamina.

Contiene inoltre importanti fitocomposti, chiamati glucosinolati.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in acqua e in fibra il cavolfiore presenta un buon potere saziante. La fibra insolubile ha effetti probiotici sull'intestino.

Svolge azione protettiva sull'invecchiamento cellulare grazie all'attivazione dei glucosinolati. Per sfruttare al meglio queste caratteristiche, il cavolfiore va tagliato e cotto rapidamente in poca acqua.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	66
Energia (kcal):	30
Acqua (g)	90,5
Proteine (g):	3,2
Lipidi (g):	0,2
Carboidrati disponibili (g):	2,7
Zuccheri solubili (g):	2,4
Fibra totale (g):	2,4
Potassio (mg):	350
Fosforo (mg):	69
Vit. B ₅ Ac. Pantotenico (mg):	0,6
Vit. B ₆ (mg)	0,1
Vit. C (mg)	59
Folati tot. (µg):	54

CURIOSITÀ

Il cavolfiore deriva dalla Brassica oleracea L., appartenente alla famiglia delle Crucifere. È originario del Medio Oriente e fu portato in Italia in epoca romana. La coltivazione è diffusa in tutto il mondo e ne esistono diverse varietà.

CAVOLO CAPPUCCIO VERDE

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di cavolo cappuccio apportano 24 calorie. La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. Il contenuto di fibra è buono. Tra le vitamine è importante il contenuto in vitamina C e vitamina K: una porzione copre l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato di queste vitamine. Anche i folati sono ben rappresentati: una porzione copre circa il 30% del fabbisogno giornaliero raccomandato di queste vitamine. Importante il contenuto in potassio e anche quello in ferro: una porzione copre il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di ferro dei maschi adulti. I cavoli contengono glucosinolati che sono precursori degli isotiocianati.

PROPRIETÀ

Grazie all'elevato contenuto in acqua e fibre i cavoli contribuiscono a fornire senso di sazietà e a migliorare la funzionalità intestinale. Per l'importante contenuto in vitamina C, proteggono le mucose delle vie aeree. Le sostanze antiossidanti in essi contenute proteggono le cellule dai radicali liberi e quindi dall'invecchiamento. I folati sono utili per l'accrescimento fetale. Devono essere consumati con attenzione da chi assume anticoagulanti orali. Poiché il calore inattiva il contenuto vitaminico e in antiossidanti, sarebbe opportuno consumare i cavoli crudi o cotti al vapore o sbollentati rapidamente in poca acqua.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	93
Energia (kcal):	24
Acqua (g):	92,2
Proteine (g):	2,1
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	2,5
Zuccheri solubili (g):	2,5
Fibra totale (g):	2,9
Potassio (mg):	260
Ferro (mg):	1,1
Calcio (mg):	60
Vit. C (mg):	47
Folati tot. (µg):	59
Vit K (µg):	76

CURIOSITÀ

Il cavolo cappuccio è un ortaggio appartenente alla famiglia delle Crucifere e ad una varietà di Brassica oleracea. Questa varietà di cavolo è molto diffuso nell'Europa del Nord ma è anche largamente coltivato negli orti italiani.

CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di cavolo cappuccio rosso apportano 22 calorie che provengono dai carboidrati e dalle proteine. L'ortaggio presenta un elevato contenuto di acqua. Tra i minerali è elevato il contenuto di potassio e buono quello di calcio. Per quanto riguarda le vitamine, una porzione di questo ortaggio, copre il fabbisogno giornaliero di raccomandato di vitamina C e il 50% circa di quello di vitamina K. Il cavolo cappuccio rosso inoltre deve il suo colore all'alta presenza di antocianine.

PROPRIETÀ

Grazie all'elevato contenuto in antiossidanti, il cavolo cappuccio rosso protegge l'organismo dai radicali liberi. Per l'importante contenuto in vitamina C, protegge le mucose delle vie aeree. Per l'elevato contenuto in vitamina K, deve essere consumato con attenzione da color che assumono anticoagulanti orali. Poiché il calore inattiva il contenuto vitaminico e in antiossidanti, sarebbe opportuno consumare i cavoli crudi o cotti al vapore o sbollentati rapidamente in poca acqua.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	94
Energia (kcal):	22
Acqua (g):	92,3
Proteine (g):	1,9
Lipidi (g):	0,2
Carboidrati disponibili (g):	2,7
Zuccheri solubili (g):	2,7
Fibra totale (g):	1
Calcio (mg):	60
Ferro (mg):	1
Potassio (mg):	300
Folati tot. (µg):	18
Vit. C (mg):	52
Vit K (µg):	38,2

CURIOSITÀ

Il cavolo rosso, appartenente alla famiglia delle Brassicaceae, ha origine nei paesi del bacino del Mediterraneo e sulle coste atlantiche. È diffuso in Nord Europa, in America settentrionale e in Cina.

CAVOLO NERO

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di cavolo nero apportano 35 kcal . La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. L'ortaggio presenta un buon contenuto di acqua e un elevato contenuto di fibra. Una porzione copre un terzo del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra . Tra i minerali spicca il contenuto di potassio e di calcio. Una porzione copre circa la metà del fabbisogno giornaliero raccomandato di calcio. Una porzione soddisfa e in alcuni casi supera il fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina C e vitamina K e il 75% di vitamina A. Tra gli antiossidanti risulta elevato il contenuto di carotenoidi , luteina e quercetina.

PROPRIETÀ

Grazie all'elevato contenuto in acqua e fibre il cavolo nero contribuisce a fornire senso di sazietà e a migliorare la funzionalità intestinale. Per l'importante contenuto in vitamina C, proteggono le mucose delle vie aeree. Le sostanze antiossidanti in essi contenute proteggono le cellule dai radicali liberi e quindi dall'invecchiamento. Deve essere consumato con attenzione da chi assume anticoagulanti orali per il contenuto in vitamina K.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	-
Energia (kcal):	35
Acqua (g)	89,6
Proteine (g):	2,9
Lipidi (g):	1,4
Carboidrati disponibili (g):	4,4
Zuccheri solubili (g):	0,99
Fibra totale (g):	4,1
Potassio (mg):	348
Ferro (mg):	1,6
Calcio (mg):	254
Vit. C (mg)	93,4
Vit. A Retinolo eq. (µg):	241
Vit K (µg):	389,6

CURIOSITÀ

Il cavolo nero è una verdura a foglia verde appartenente alla famiglia delle Brassicaceae. È originario delle zone costiere che si affacciano sul Mar Mediterraneo e sull'Oceano Atlantico.

CETRIOLI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di cetrioli apportano 15 kcal. Un cetriolo pesa mediamente 200 grammi e apporta circa 23 kcal. La quota calorica deriva dai carboidrati. Contiene molta acqua mentre la quota di fibra è scarsa.

Una porzione di cetrioli copre il 25% circa del fabbisogno di vitamina C. Il minerale più rappresentato è il potassio.

PROPRIETÀ

Grazie all'elevato contenuto in acqua, i cetrioli presentano azione rinfrescante e saziante. Inoltre regolano l'eliminazione dell'acqua, anche in relazione al contenuto in potassio, e di conseguenza hanno effetti benefici sulla pressione arteriosa.

Grazie al contenuto in sostanze antiossidanti, proteggono le cellule dai radicali liberi e quindi dall'invecchiamento.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	77
Energia (kcal):	15
Acqua (g)	96,5
Proteine (g):	0,7
Lipidi (g):	0,5
Carboidrati disponibili (g):	1,8
Zuccheri solubili (g):	1,8
Fibra totale (g):	0,6
Potassio (mg):	140
Sodio (mg):	13
Fosforo (mg):	17
Vit. C (mg):	11
Folati tot. (µg):	9

CURIOSITÀ

I cetrioli appartengono alla famiglia delle Cucurbitacee. Provengono dall'India, sono stati importati in Inghilterra all'inizio del 1800.

CICORIA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di cicoria da taglio apportano 12 kcal. La quota calorica deriva dai carboidrati e dalle proteine. Presenta un alto contenuto di acqua. Il contenuto in fibra è elevato, in particolare in inulina. Una porzione copre circa il 30% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra.

Tra i minerali è importante la quota di calcio e discreto il contenuto in potassio e ferro.

Una porzione di cicoria copre circa un terzo del fabbisogno giornaliero di vitamina E, il 50% dei folati e circa il 90% di vitamina A..

La cicoria è ricca di antiossidanti, in particolare di lattoni.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in vitamine, la cicoria svolge un'azione protettiva sul sistema immunitario e sulla vista. Inoltre la vitamina E svolge effetti antiossidanti. Grazie al contenuto in fibra, la cicoria contribuisce al mantenimento della buona funzione intestinale combattendo la stipsi. L'inulina svolgerebbe azione prebiotica a livello intestinale. Inoltre, insieme ai lattoni, svolge azione antinfiammatoria.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	80
Energia (kcal):	23
Acqua (g)	92
Proteine (g):	1,7
Lipidi (g):	0,3
Carboidrati disponibili (g):	0,7
Zuccheri solubili (g):	0,7
Fibra totale (g):	4
Potassio (mg):	420
Ferro (mg):	0,9
Calcio (mg):	100
Folati tot. (µg):	110
Vit. A Retinolo eq. (µg):	286
Vit. E ATE (mg):	2,26

CURIOSITÀ

La cicoria appartiene alla famiglia delle Asteraceae. Non è nota esattamente l'origine, ma era già conosciuta dai Greci e dai Romani per le proprietà medicamentose.

CIME DI RAPA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di cime di rapa apportano 60 calorie. La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. Il contenuto in acqua è elevato.

Il contenuto in fibra è discreto: una porzione di cime di rapa copre circa quarto del fabbisogno giornaliero raccomandato.

Tra i minerali spicca il contenuto importante di potassio e quello discreto di calcio.

Tra le vitamine è elevato il contenuto in folati e in vitamina A: una porzione di cime di rapa copre il 70% del fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina A e quasi l'intero fabbisogno di folati. Interessante risulta anche il contenuto in vitamina E: una porzione copre un terzo del fabbisogno giornaliero raccomandato di questa vitamina.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in vitamina A, le cime di rapa svolgono un'azione protettiva sulla vista. Inoltre, grazie al contenuto in folati, apportano benefici sull'accrescimento fetale. Grazie al contenuto in fibra, contribuiscono al mantenimento della buona funzione intestinale.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	60
Energia (kcal):	28
Acqua (g)	90,7
Proteine (g):	2,9
Lipidi (g):	0,3
Carboidrati disponibili (g):	2
Zuccheri solubili (g):	2
Fibra totale (g):	2,9
Potassio (mg):	296
Ferro (mg):	1,5
Calcio (mg):	97
Folati tot. (µg):	194
Vit. A Retinolo eq. (µg):	225
Vit. E ATE (mg):	2,24

CURIOSITÀ

Le cime di rapa appartengono alla famiglia delle Brassicaceae. Provengono dall'oriente e potrebbero essere state importate dai Genovesi attraverso la via della seta.

CIPOLLE

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di cipolle apportano 28 calorie. La quota calorica è attribuibile ai carboidrati e alle proteine. Il contenuto in acqua è elevato. Il contenuto in fibra è in linea con altri ortaggi. La fibra più rappresentata è l'inulina. Contiene polifenoli, come la quercetina, e composti solforati, in particolare il disolfuro di allilpropile.

PROPRIETÀ

Le proprietà della cipolla non derivano tanto dalla composizione in macronutrienti, quanto da quella dei micronutrienti in essa contenuti. Grazie al contenuto in polifenoli, la cipolla ha effetto antiossidante. Inoltre il contenuto di inulina regola il microambiente intestinale.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	83
Energia (kcal):	28
Acqua (g)	92,1
Proteine (g):	1
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	5,7
Zuccheri solubili (g):	5,7
Fibra totale (g):	1,1
Potassio (mg):	140
Fosforo (mg):	35
Folati tot. (µg):	12

CURIOSITÀ

La cipolla è una pianta erbacea appartenente al Genere Allium. Originaria dell'Asia centrale, la cipolla è stata coltivata dal Medioevo in poi. In Italia viene coltivata in particolar modo in Emilia-Romagna, Piemonte, Lombardia, Campania, Calabria, Toscana e Veneto.

FAGIOLINI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di fagiolini apportano 24 calorie. La quota calorica proviene da carboidrati e proteine.

Il contenuto di acqua è buono. La concentrazione di fibra è discreta: una porzione di fagiolini copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra.

Tra le vitamine risulta discreto il contenuto di vitamina C e elevato il contenuto in folati: una porzione copre rispettivamente circa un terzo del fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina C e il 40% di folati.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto acqua e in fibra, i fagiolini presentano un buon potere saziante. Grazie al contenuto in calcio concorrono alla buona funzionalità delle ossa. Grazie al contenuto in vitamina C, svolgono un'azione protettiva stimolando il sistema immunitario e proteggendo le mucose.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	95
Energia (kcal):	24
Acqua (g):	90,5
Proteine (g):	2,1
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	2,4
Zuccheri solubili (g):	2,4
Fibra totale (g):	2,9
Calcio (mg):	35
Vit. B2 Riboflavina (mg):	0,15
Vit. C (mg):	16
Folati totali (µg):	80

CURIOSITÀ

I fagiolini sono i baccelli del fagiolo, appartenente alla famiglia delle Leguminose Papilionaceae. Sono considerati una verdura, ma in realtà sono legumi. Provengono dall'America centro meridionale e furono importati in Europa dopo la scoperta del Nuovo Continente.

FINOCCHI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di finocchi apportano 13 calorie. Una porzione da 200 grammi corrisponde circa a mezzo finocchio ed apporta mediamente 26 calorie. La quota calorica proviene da proteine e carboidrati.

L'ortaggio è composto prevalentemente da acqua. Presenta un buon contenuto di fibra, soprattutto insolubile. Una porzione copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Tra i minerali sono presenti in buone quantità il calcio e il potassio. Le vitamine più rappresentate sono la vitamina C e i folati. Una porzione di finocchi il 25% del fabbisogno raccomandato di vitamina C e di folati. I finocchi contengono anche buone quantità di flavonoidi.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto acqua e in fibra, i finocchi presentano un elevato potere saziante. La fibra riduce la fermentazione intestinale e aiuta a ridurre l'aria nell'intestino. Inoltre contribuisce al mantenimento della buona funzione intestinale combattendo la stipsi. Grazie al contenuto in acqua e potassio, i finocchi hanno un effetto drenante e diuretico e contribuiscono al mantenimento della buona funzionalità cardiaca.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	59
Energia (kcal):	13
Acqua (g)	93,2
Proteine (g):	1,2
Lipidi (g):	0
Carboidrati disponibili (g):	1
Zuccheri solubili (g):	1
Fibra totale (g):	2,2
Potassio (mg):	276
Calcio (mg):	45
Vit. C (mg):	12
Folati tot. (µg):	49

CURIOSITÀ

Il finocchio appartiene alla famiglia delle Ombrellifere. Originario dell'Asia Minore era già noto agli egizi, ai greci e gli arabi. Il nome deriva dalle sue foglie che ricordano il fieno.

FUNGHI

ASPETTI NUTRIZIONALI

I funghi, pur essendo organismi distinti rispetto ai vegetali, presentano diversi aspetti nutrizionali in comune con gli ortaggi, perciò vengono assimilati alle verdure.

Cento grammi di funghi apportano in media 28 calorie. La quota calorica deriva dai carboidrati e dalle proteine. Sono ricchi di acqua e presentano un buon contenuto in fibra: una porzione di funghi copre circa il 25% del fabbisogno di fibra raccomandato. Tra gli aminoacidi essenziali sono presenti in buona quantità il triptofano e la lisina. Tra le vitamine spicca il contenuto in folati: una porzione di funghi copre circa il 20 % del fabbisogno giornaliero raccomandato. Una porzione copre circa il 50% del fabbisogno giornaliero di niacina e oltre il 30% di quello di vitamina D. Molte caratteristiche in micronutrienti dipendono dal tipo di fungo: alcune tipologie per esempio contengono quantità importanti di ferro e vitamine B e D. I funghi contengono notevoli quantità di polisaccaridi, in particolare beta-glucani, che modulano la risposta del sistema immunitario.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto di acqua e fibra, i funghi regolano la funzionalità intestinale. Grazie al contenuto in polisaccaridi aiutano a regolare la risposta del sistema immunitario. Grazie al contenuto in vitamine e minerali regolano il metabolismo del tessuto osseo e nervoso.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	76
Energia (kcal):	28
Acqua (g)	90,9
Proteine (g):	2,4
Lipidi (g):	0,5
Carboidrati disponibili (g):	1,3
Amido (g):	0,5
Zuccheri solubili (g):	0,9
Fibra totale (g):	4,4
Ferro (mg):	2
Niacina (mg):	4,6
Folati (µg):	44
Vit. D (µg):	2,23

CURIOSITÀ

I funghi sono organismi appartenenti al regno dei Mycetae. Sono conosciuti da oltre 2000 anni e sono diffuse diverse varietà non tutte commestibili. I maggiori produttori sono la Cina, l'Italia e gli Stati Uniti.

INDIVIA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di indivia apportano 16 calorie. La quota calorica proviene essenzialmente dai carboidrati.

L'indivia presenta un elevato contenuto di acqua e un discreto contenuto di fibra, in particolare di tipo solubile. Tra i minerali è elevato il contenuto in potassio e discreta la quota di ferro. Per quanto riguarda il contenuto vitaminico, la vitamina C è discretamente presente, mentre il contenuto in folati, vitamina A e vitamina K è elevato: una porzione di indivia copre l'80% del fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina C e di vitamina K, il 70% di quello di vitamina A e l'80% di quello dei folati.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto di acqua e fibra, soprattutto inulina, l'indivia regola la funzionalità intestinale e conferisce senso di sazietà. Grazie al contenuto in antiossidanti, protegge dall'effetto dei radicali liberi e quindi dall'invecchiamento cellulare. Grazie al contenuto in folati favorisce il corretto accrescimento fetale. Per il contenuto in Vitamina A protegge la vista e per il contenuto in vitamina C stimola le difese immunitarie.

Le vitamine contenute in questa verdura sono termolabili, perciò la cottura tende a ridurne l'efficacia. Pertanto è consigliabile consumare l'indivia cruda. A causa del contenuto elevato in vitamina K deve essere consumata con cautela da chi assume anticoagulanti orali.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	69
Energia (kcal):	16
Acqua (g)	93
Proteine (g):	0,9
Lipidi (g):	0,3
Carboidrati disponibili (g):	2,7
Zuccheri solubili (g):	2,7
Fibra totale (g):	1,6
Potassio (mg):	380
Ferro (mg):	1,7
Vit B ₅ Ac. pantotenico (mg):	0,9
Vit. C (mg):	35
Folati tot. (µg):	156
Vit. A Ret. equivalenti (mg):	213
Vit. K (µg):	231
Manganese (mg):	0,4

CURIOSITÀ

L'indivia appartiene alla famiglia delle Asteraceae. E' tipica dell'area mediterranea. Era apprezzata fin dall'antichità dai Greci e dai Romani.

LATTUGA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di lattuga apportano 22 calorie. Una porzione corrisponde ad 80 grammi ed apporta 18 calorie. La quota calorica proviene principalmente dai carboidrati e in parte dalle proteine. Il contenuto di acqua è elevato, quello di fibra, in particolare di inulina, è discreto.

Tra i minerali è importante la quota di potassio. Tra le vitamine è elevato il contenuto di vitamina A e di vitamina K: una porzione copre rispettivamente circa il 30% e il 50% del fabbisogno del fabbisogno giornaliero raccomandato. Importante anche il contenuto di folati: una porzione copre circa il 15 % del fabbisogno giornaliero raccomandato.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto di fibra, la lattuga regola la fermentazione a livello intestinale, riducendo la produzione di gas. Grazie al contenuto di acqua e potassio svolge effetti protettivi sull'apparato cardiovascolare. Grazie al contenuto in vitamina A la lattuga ha effetto protettivo sulla vista.

A causa del contenuto elevato in vitamina K deve essere consumata con cautela da chi assume anticoagulanti orali.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	80
Energia (kcal):	22
Acqua (g)	94,3
Proteine (g):	1,8
Lipidi (g):	0,4
Carboidrati disponibili (g):	2,2
Zuccheri solubili (g):	2,2
Fibra totale (g):	1,5
Potassio (mg):	240
Ferro (mg):	0,8
Calcio (mg):	45
Vit. A Retinolo eq. (µg):	229
Vit. C (mg):	6
Folati tot. (µg):	64
Vit. K (µg):	102,5
Parte edibile (%)	80

CURIOSITÀ

Pianta erbacea molto comune, la lattuga appartiene alla famiglia delle Asteracee e viene coltivata soprattutto per il consumo in insalata

KALE

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di kale apportano 35 calorie. La quota calorica proviene principalmente dai carboidrati, ma sono presenti, in discrete quantità rispetto ad altri ortaggi, anche proteine e lipidi. Ha un alto contenuto in acqua. Una porzione copre circa un terzo del fabbisogno giornaliero raccomandato di fibra. Contiene molti minerali, tra i quali il calcio e il ferro: una porzione copre rispettivamente il 50% e il 25% circa del fabbisogno giornaliero raccomandato di questi minerali. Tra le vitamine, una porzione copre il 75% del fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina A, il 30% di folati e l'intero fabbisogno giornaliero di vitamina K. Contiene inoltre numerosi fitocomposti come i glucosinolati, la quercetina e le antocianine.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in fibra è utile per regolare la funzionalità intestinale. L'importante contenuto in calcio è utile per la salute delle ossa. Il ferro è presente in buone quantità e l'associazione con alimenti contenenti vitamina C ne aumenta l'assorbimento. Grazie al contenuto in vitamina A protegge la vista, mentre i folati favoriscono il corretto accrescimento fetale. Grazie agli antiossidanti protegge le cellule dall'invecchiamento dovuto ai radicali liberi. Deve essere consumato con attenzione da coloro che assumono farmaci anticoagulanti orali.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	-
Energia (kcal):	35
Acqua (g)	89,6
Proteine (g):	2,9
Lipidi (g):	1,5
Carboidrati disponibili (g):	4,4
Zuccheri solubili (g):	0,9
Fibra totale (g):	4,1
Calcio (mg):	254
Ferro (mg):	1,6
Potassio (mg):	348
Vit. C (mg)	93,4
Vit. A Retinolo eq. (µg):	241
Vit K (µg):	389,6
Folati (µg):	62

CURIOSITÀ

Il kale è un ortaggio originario del mediterraneo orientale e appartiene alla famiglia delle Brassicacee o Crucifere. Ne esistono diverse varietà quali il cavolo riccio, il cavolo nero toscano, e il red russian kale. Le basse temperature determinano una maggiore dolcezza delle foglie dell'ortaggio.

MELANZANE

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di melanzane apportano 20 calorie. Una melanzana pesa mediamente 300 grammi ed apporta circa 55 calorie.

La quota calorica deriva dai carboidrati e dalle proteine. Il contenuto di acqua è elevato. Il contenuto in fibra è discreto: una porzione copre il 20% del fabbisogno di fibra raccomandato. Tra i minerali è discreto il contenuto in potassio. Le vitamine più rappresentate appartengono al gruppo B.

PROPRIETÀ

Le melanzane presentano un effetto protettivo sul sistema cardiovascolare perché sono ricche in potassio, che svolge un effetto drenante, e perché contengono fibra che riduce l'assorbimento del colesterolo. Sempre grazie al contenuto in fibra, le melanzane svolgono una blanda azione lassativa.

Le melanzane crude contengono una considerevole quantità di solanina, una sostanza tossica che può creare disturbi quali cefalea, disturbi gastrici, sonnolenza, ecc. pertanto le melanzane devono essere consumate cotte.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	92
Energia (kcal):	20
Acqua (g)	92,7
Proteine (g):	1,1
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	2,6
Zuccheri solubili (g):	2,6
Fibra totale (g):	2,6
Potassio (mg):	184
Magnesio (mg):	14
Vit. B ₃ Niacina (mg):	0,6
Vit. B ₅ Ac. pantotenico (mg):	0,2
Parte edibile (%)	92
Energia (kcal):	20

CURIOSITÀ

Originaria dell'Asia, la melanzana è stata introdotta in Europa dagli Arabi. Appartiene alla famiglia delle Solanacee. Il nome deriva dall'arabo diventando melo-badhnjan, trasformato in seguito in «melangiana».

PEPERONI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di peperoni contengono 26 calorie. Un peperone pesa circa 250 grammi. Una porzione da 200 grammi apporta circa 50 calorie.

Le calorie provengono dai carboidrati. Il contenuto in acqua è elevato. Il contenuto in fibra è discreto. Tra i minerali è alto il contenuto in potassio. Risulta elevato il contenuto in vitamina C e vitamina A: una porzione copre rispettivamente quasi il triplo e oltre il 40% del fabbisogno giornaliero raccomandato di queste vitamine. La vitamina A è contenuta sotto forma di carotenoidi ed è presente in maggiore quantità nei peperoni gialli e rossi. I peperoni verdi contengono un importante antiossidante che è la clorofilla.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in vitamina C, i peperoni aumentano le difese immunitarie e favoriscono l'assorbimento del ferro. Il betacarotene e la clorofilla svolgono un'azione protettiva contro i radicali liberi. Grazie al contenuto in potassio svolgono azione diuretica e quindi protettiva sul sistema cardiovascolare.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	82
Energia (kcal):	26
Acqua (g)	92,3
Proteine (g):	0,9
Lipidi (g):	0,3
Carboidrati disponibili (g):	4,2
Zuccheri solubili (g):	4,2
Fibra totale (g):	1,9
Potassio (mg):	210
Fosforo (mg):	28
Vit. A Retinolo eq. (µg):	139
Vit. C (mg):	166
Parte edibile (%)	82
Energia (kcal):	26

CURIOSITÀ

I peperoni sono i frutti del *Capsicum annum*, una pianta appartenente alla famiglia delle Solanacee. Provergono dall'America centro-meridionale, più precisamente dal Brasile e sono stati importati in Europa dagli Spagnoli durante la prima metà del XVI secolo d.C.

POMODORI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di pomodori apportano 21 calorie. Le calorie provengono dagli zuccheri e dalle proteine. I pomodori sono ricchi di acqua. Il contenuto in fibra non è elevatissimo. Tra i minerali, quello più rappresentato è il potassio. I pomodori presentano una buona concentrazione di vitamina C che copre, con una porzione, la metà del fabbisogno raccomandato. La quota di vitamina A contenuta in una porzione di pomodori copre circa il 40% del fabbisogno giornaliero raccomandato.

I pomodori sono inoltre ricchi di carotenoidi, in particolare di licopene.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto di acqua e potassio, il pomodoro svolge un'azione rinfrescante e diuretica. Grazie al contenuto in vitamina C svolge un'azione protettiva sul sistema immunitario. Grazie alla presenza del licopene svolge un'azione antiossidante e protettiva sulla vista. Poiché il pomodoro presenta un pH acido, l'ortaggio migliora la digestione ma allo stesso tempo può irritare la parete dello stomaco e creare bruciori. I soggetti allergici devono prestare attenzione al consumo del pomodoro poiché contiene istamina e può causare reazioni allergiche. Se consumato crudo è possibile sfruttare il contenuto di vitamina C, se consumato cotto invece aumenta la concentrazione di licopene.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	100
Energia (kcal):	21
Acqua (g)	94
Proteine (g):	1
Lipidi (g):	0,2
Carboidrati disponibili (g):	3,5
Zuccheri solubili (g):	3,5
Fibra totale (g):	0,9
Potassio (mg):	297
Vit. C (mg):	25
Vit. A Retinolo eq. (µg):	135

CURIOSITÀ

Il pomodoro appartiene alla famiglia delle Solanacee, di cui fanno parte anche melanzane, peperoni e patate. È una pianta originaria del Sud America, importata in Europa nel XVI secolo. Rappresenta l'ortaggio più coltivato al mondo, dopo le patate.

PORRI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di porri apportano 35 calorie. La quota calorica proviene dai carboidrati e in minor proporzione dalle proteine. I lipidi sono presenti solo in piccolissima quantità. Questi ortaggi presentano un elevato contenuto di fibra: una porzione copre circa il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Per quanto riguarda le vitamine, una porzione di porri copre il 70 % del fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina K e il 20% del fabbisogno di vitamina E. Il magnesio è il minerale più rappresentato.

Il porro contiene composti solforati quale l'allicina.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto di allicina il porro svolge azione antiossidante. Regola la funzionalità intestinale grazie al contenuto in fibra e magnesio. Il magnesio inoltre svolge importanti funzioni sul ritmo cardiaco, sulla contrazione muscolare, sul benessere dell'apparato osteoarticolare e di quello neurologico. Questo ortaggio deve essere consumato con moderazione da chi assume anticoagulanti orali a causa del contenuto in vitamina K.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	77
Energia (kcal):	35
Acqua (g)	87,8
Proteine (g):	2,1
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	5,2
Zuccheri solubili (g):	5,2
Fibra totale (g):	2,9
Ferro (mg):	0,8
Fosforo (mg):	57
Magnesio (mg):	28
Vit. K (µg)	47
Vit. E ATE (mg)	1,22

CURIOSITÀ

Il porro è un ortaggio appartenente alla famiglia delle Amaryllidacee. Ha origini antichissime poiché era già apprezzato all'epoca degli Egizi e dei Romani; oggi è particolarmente utilizzato in Asia e Europa.

RADICCHIO ROSSO

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di radicchio rosso apportano 18 calorie. Un cespo pesa mediamente 200 -300 grammi ed apporta tra le 25 e le 40 calorie. La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. Il contenuto di acqua è elevato. Ha un importante contenuto in fibra: una porzione di radicchio apporta il 25% del fabbisogno giornaliero di fibra. Tra i minerali, il potassio è presente in buona quantità. Tra le vitamine spicca il contenuto in vitamina K: una porzione di radicchio copre il 35% dell'assunzione raccomandata di questa vitamina. Il radicchio è ricco di antiossidanti, in particolare di antociani.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto di acqua e fibre, il radicchio aiuta la regolarità intestinale. Grazie al contenuto in potassio, il radicchio svolge azione diuretica ed aiuta a proteggere l'apparato cardiovascolare. Grazie alla presenza degli antociani, il radicchio svolge un'azione antiossidante, e quindi di rallentamento dell'invecchiamento delle cellule, e protettiva sulla vista.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	72
Energia (kcal):	18
Acqua (g)	94
Proteine (g):	1,4
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	1,6
Zuccheri solubili (g):	1,6
Fibra totale (g):	3
Potassio (mg):	180
Fosforo (mg):	30
Zinco (mg):	0,2
Vit. C (mg)	10
Folati tot. (µg):	13
Vit K (µg):	255

CURIOSITÀ

Il radicchio rosso fa parte della famiglia delle Asteracee, insieme alla cicoria, catalogna e puntarelle. Il radicchio viene coltivato in Italia a partire dal XVI secolo, ma le tecniche di produzione sono state sviluppate dalla metà del XIX secolo.

RAPE

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di rape apportano 23 calorie. Una rapa pesa mediamente 125 grammi ed una porzione da 200 grammi è composta da circa tre rape che apportano circa 45 calorie.

La quota calorica proviene da carboidrati e proteine. L'ortaggio è ricco di acqua ed ha un buon contenuto di fibra. Una porzione di rape copre circa il 20% del fabbisogno raccomandato giornaliero di fibra.

Le rape presentano un alto contenuto di potassio. La vitamina C è presente in buona quantità: una porzione di rape copre la metà del fabbisogno giornaliero raccomandato di questa vitamina.

Le rape contengono inoltre sostanze antiossidanti come polifenoli e tiocianati.

PROPRIETÀ

Sebbene siano considerate tradizionalmente un cibo semplice, in realtà le rape presentano molte proprietà. Innanzitutto, l'elevato contenuto di vitamina C migliora la risposta del sistema immunitario e protegge le mucose. Grazie al contenuto di acqua e fibre, le rape aumentano il senso di sazietà e favoriscono la regolarità intestinale. Grazie al contenuto in potassio, le rape svolgono azione diuretica e quindi protettiva per l'apparato cardiovascolare. Grazie alla presenza di tiocianati, rallentano i processi di invecchiamento cellulare e svolgono azione disintossicante per la presenza dello zolfo che deriva dai tiocianati.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	69
Energia (kcal):	23
Acqua (g)	93,3
Proteine (g):	1
Lipidi (g):	0
Carboidrati disponibili (g):	3,8
Zuccheri solubili (g):	3,8
Fibra totale (g):	2,6
Potassio (mg):	240
Ferro (mg):	0,6
Manganese (mg):	0,1
Vit B ₂ , riboflavina (mg):	0,07
Vit. C (mg):	23
Folati tot. (µg):	11

CURIOSITÀ

Le rape appartengono alla famiglia delle Brassicaceae. Originarie dell'Asia Centrale, erano conosciute già dai Greci e dai Romani. Per la facilità di conservazione sono state molto utilizzate nell'antichità.

RAVANELLI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di ravanelli contengono 13 calorie. Un ravanello pesa mediamente 15 grammi, quindi una porzione è composta da 10-15 ravanelli ed apporta 26 calorie. La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. Presentano un elevato contenuto di acqua e un discreto contenuto di fibra. Il contenuto in potassio è elevato. Tra le vitamine sono ben rappresentati i folati: una porzione copre il 25% circa del fabbisogno giornaliero raccomandato. È discreto anche il contenuto di vitamina C: una porzione copre circa la metà del fabbisogno giornaliero. Infine i ravanelli presentano un alto contenuto di carotenoidi, antociani e flavonoidi.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto di vitamina C i ravanelli stimolano le difese immunitarie, favoriscono l'assorbimento del ferro e proteggono l'organismo dai radicali liberi, anche con l'aiuto dei numerosi antiossidanti presenti nell'ortaggio. In particolare la luteina e la zeaxantina proteggono la salute dell'occhio. Grazie al contenuto in potassio, i ravanelli prevengono la ritenzione idrica, favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso, regolano la pressione arteriosa e il ritmo cardiaco. Grazie al contenuto in fibra, aumentano il senso di sazietà e favoriscono la regolarità intestinale.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	99
Energia (kcal):	13
Acqua (g)	95,6
Proteine (g):	0,8
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	1,8
Zuccheri solubili (g):	1,8
Fibra totale (g):	1,3
Potassio (mg):	240
Ferro (mg):	0,9
Magnesio (mg):	10
Vit. C (mg):	18
Folati tot. (µg):	38

CURIOSITÀ

Il ravanello appartiene botanicamente alla famiglia delle Brassicaceae. E' originario dell'estremo oriente, Cina e Giappone. Era coltivato già dagli Egiziani, dai Greci e dai Romani.

RUCOLA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di rucola apportano 28 calorie. Generalmente viene consumata in insalata. La porzione standard corrisponde a 80 grammi ed apporta 22 calorie. La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. Presenta un elevato contenuto in acqua e un buon contenuto di fibra. Tra i minerali, la rucola presenta un elevato contenuto in potassio, un contenuto in ferro più elevato di altri vegetali, e un discreto contenuto in calcio. Tra le vitamine, spicca il contenuto elevato in folati: una porzione copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Anche il contenuto di vitamina A e vitamina K è notevole: una porzione copre rispettivamente circa un terzo e oltre i due terzi del fabbisogno giornaliero raccomandato di queste vitamine.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in calcio, la rucola migliora la salute di ossa e denti. Grazie al contenuto in potassio, favorisce la diuresi, regola la pressione arteriosa e il ritmo cardiaco. Grazie al contenuto in folati è ottima per l'accrescimento fetale durante la gravidanza.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	40
Energia (kcal):	28
Acqua (g)	91,7
Proteine (g):	2,6
Lipidi (g):	0,7
Carboidrati disponibili (g):	2,1
Zuccheri solubili (g):	2,1
Fibra totale (g):	1,6
Potassio (mg):	369
Ferro (mg):	5,2
Calcio (mg):	160
Vit. A Retinolo eq. (µg):	237
Vit. C (mg):	15
Folati tot. (µg):	97
Vit. K (µg):	108,6

CURIOSITÀ

La rucola appartiene alla famiglia delle Brassicaceae . È originaria dell'area del Mediterraneo e dell'Asia centro-occidentale. Era conosciuta già ai tempi dei Romani che la consideravano una pianta afrodisiaca. I maggiori produttori sono l'Italia e la Francia.

SEDANO

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di sedano apportano 23 calorie. La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. Il contenuto di acqua è discreto. Il sedano è ricco in potassio. Tra le vitamine sono presenti in buone quantità la vitamina C e i folati: una porzione copre rispettivamente il 70% e il 20% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Il sedano contiene molti fitocomposti, specialmente i polifenoli.

PROPRIETÀ

Grazie al contenuto in acqua e fibre, il sedano ha un elevato potere saziante, per esempio può essere sgranocchiato tra un pasto e l'altro come spezzafame. Le fibre sono di aiuto contro la stitichezza e regolano l'assorbimento dei grassi. Grazie al contenuto in potassio, ha effetto diuretico e regola la pressione arteriosa e il ritmo cardiaco. Per il contenuto in fitocomposti, svolge azione antiossidante.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	80
Energia (kcal):	23
Acqua (g)	88,3
Proteine (g):	2,3
Lipidi (g):	0,2
Carboidrati disponibili (g):	2,4
Zuccheri solubili (g):	2,2
Fibra totale (g):	1,6
Potassio (mg):	280
Calcio (mg):	31
Fosforo (mg):	45
Vit. C (mg):	32
Folati totali (µg):	38

CURIOSITÀ

Il sedano appartiene alla famiglia delle Ombrellifere. È originario dell'area del Mediterraneo, dov'era conosciuto dai Greci. È stato usato come pianta medicinale fino al XVII secolo e solo dal 1600 come alimento.

SPINACI

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di spinaci apportano 35 calorie. La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. Gli spinaci sono molto ricchi in acqua. Il contenuto in fibra è buono. Gli spinaci sono ricchi di sali minerali, in particolare di potassio, magnesio e ferro. Una porzione di spinaci copre un terzo del fabbisogno giornaliero raccomandato di ferro. Tra le vitamine sono presenti in quantità importanti la vitamina C, i folati, la vitamina K e la vitamina A: una porzione di spinaci copre il fabbisogno giornaliero raccomandato di tutte queste vitamine e oltre il 70% di folati. Infine sono contenute in queste verdure molte sostanze antiossidanti, tra le quali spiccano luteina e zeaxantina.

PROPRIETÀ

Grazie all'alto contenuto in potassio, gli spinaci hanno proprietà diuretiche. Grazie al contenuto in ferro, sono utili per il buon funzionamento del sistema ematopoietico. La presenza di vitamina C aiuta il sistema immunitario. L'alto contenuto in folati è utile durante la gravidanza per il buon accrescimento fetale. La luteina e la zeaxantina hanno un effetto protettivo per la vista. Per ottenere una maggiore disponibilità di minerali e vitamine, gli spinaci vanno consumati crudi o sbollentati in poca acqua. Inoltre l'aggiunta di limone aumenta l'assorbimento del ferro. Gli spinaci vanno consumati con cautela da chi assume anticoagulanti orali a causa dell'elevato contenuto in vitamina K. Inoltre, per il contenuto in ossalati, devono porre attenzione le persone che tendono a formare calcoli renali.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	83
Energia (kcal):	35
Acqua (g)	90,1
Proteine (g):	3,4
Lipidi (g):	0,7
Carboidrati disponibili (g):	3
Zuccheri solubili (g):	0,4
Fibra totale (g):	1,9
Potassio (mg):	530
Ferro (mg):	2,9
Magnesio (mg):	79
Vit. C (mg):	54
Folati tot. (µg):	150
Vit. A Retinolo eq. (µg):	485
Vit. K (µg):	482

CURIOSITÀ

Gli spinaci appartengono alla famiglia delle Chenopodiaceae. L'origine è controversa: per alcuni sarebbero originari del Nepal, mentre per altri della Persia. Intorno all'anno 1000 gli Arabi, che attribuivano agli spinaci proprietà medicamentose, introdussero questo ortaggio in Europa.

VALERIANA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Una porzione di valeriana apporta circa 22 calorie. La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. Il contenuto di acqua è elevato.

Tra i minerali spicca l'elevato contenuto di potassio.

Una porzione copre il 30% del fabbisogno giornaliero raccomandato di vitamina C e il 90% di quello di vitamina A.

PROPRIETÀ

La valeriana, grazie al contenuto in acqua, ha effetto rinfrescante. Inoltre, grazie alla fibra, regola il senso di sazietà. È un ottimo alleato per le difese immunitarie, grazie al contenuto in vitamina C, e per la vista, grazie ai carotenoidi.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	100
Energia (kcal):	28
Acqua (g)	92,8
Proteine (g):	2
Lipidi (g):	0,4
Carboidrati disponibili (g):	3,6
Zuccheri solubili (g):	3,6
Fibra totale (g):	1,5
Potassio (mg):	459
Ferro (mg):	2,2
Calcio (mg):	38
Vit. A Retinolo eq. (µg):	709
Vit. C (mg):	38
Folati tot. (µg):	14

CURIOSITÀ

L'insalata valeriana è una pianta spontanea del l'area del Mediterraneo. Sembrerebbe che i territori d'origine siano le isole italiane maggiori, Sicilia e Sardegna.

VERZA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi verza apporta 27 calorie. La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. Il contenuto di fibra è buono: una porzione copre il 25% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Tra le vitamine è importante il contenuto in vitamina C e di vitamina K: una porzione copre rispettivamente il 60% e l'intero fabbisogno giornaliero raccomandato di queste vitamine. Anche i folati sono ben rappresentati: una porzione apporta il 40% del fabbisogno giornaliero di queste vitamine. Tra i minerali è importante il contenuto in potassio. La verza contiene glucosinolati, precursori degli isotiocianati.

PROPRIETÀ

Grazie all'elevato contenuto in acqua e fibre, la verza contribuisce a fornire senso di sazietà e a migliorare la funzionalità intestinale. Per l'importante contenuto in vitamina C, proteggono le mucose delle vie aeree. Le sostanze antiossidanti in essi contenute proteggono le cellule dai radicali liberi e quindi dall'invecchiamento. I folati sono molto utili per l'accrescimento fetale. Devono essere consumati con attenzione da chi assume anticoagulanti orali. Poiché il calore inattiva il contenuto vitaminico e in antiossidanti, sarebbe opportuno consumare la verza cruda o cotta al vapore o sbollentata rapidamente in poca acqua.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	-
Energia (kcal):	27
Acqua (g):	91
Proteine (g):	2
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	3
Zuccheri solubili (g):	2,2
Fibra totale (g):	3,1
Calcio (mg):	35
Ferro (mg):	0,4
Potassio (mg):	230
Folati tot. (µg):	80
Vit. C (mg):	31
Vit K (µg):	68,8

CURIOSITÀ

La verza appartiene alla famiglia delle Crucifere e ad una varietà di Brassica oleracea. Questa varietà è molto diffusa nell'Europa del Nord ma è anche largamente coltivata negli orti italiani.

ZUCCA

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di zucca apportano 19 calorie. La quota calorica deriva da carboidrati e proteine. Il contenuto in acqua è molto elevato, mentre quello in fibra non è alto. Il potassio è il minerale più rappresentato, seguito da fosforo e ferro in piccole quantità. Tra le vitamine la più presente è la vitamina A che, in una sola porzione, copre il fabbisogno giornaliero raccomandato.

PROPRIETÀ

Il colore arancione della zucca è dovuto ai carotenoidi che svolgono un'importante azione antiossidante, contrastando i radicali liberi e prevenendo l'invecchiamento cellulare. Grazie alla presenza di potassio, la zucca svolge attività diuretiche e quindi protettive sulla pressione arteriosa. Grazie al contenuto di acqua e fibre, la zucca migliora il transito intestinale. Inoltre, questo ortaggio contiene il triptofano, che contribuisce alla produzione della serotonina, un ormone che migliora il tono dell'umore.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	81
Energia (kcal):	19
Acqua (g)	94,6
Proteine (g):	1,1
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	3,5
Zuccheri solubili (g):	2,5
Fibra totale (g):	0,5
Potassio (mg):	202
Ferro (mg):	0,9
Fosforo (mg):	40
Vit. A Retinolo eq. (µg):	599
Vit. E ATE (mg):	1

CURIOSITÀ

La zucca appartiene alla famiglia delle Cucurbitaceae. Proviene dall'America centrale e sembra sia stata importata in Europa dai coloni spagnoli nel XVI secolo. In Italia viene coltivata soprattutto in alcune regioni settentrionali.

ZUCCHINE

ASPETTI NUTRIZIONALI

Cento grammi di zucchine apportano 14 calorie. Una zuccina pesa mediamente 100-150 grammi. La quota calorica proviene dai carboidrati e dalle proteine. Il contenuto in acqua è elevato. Il contenuto in fibra non è altissimo. Tra i minerali è presente in buona quantità il potassio. I folati sono le vitamine più rappresentate: una porzione copre circa il 30% del fabbisogno giornaliero raccomandato. Inoltre una porzione di zucchine copre il 25% del fabbisogno giornaliero di vitamina C.

PROPRIETÀ

Le zucchine hanno un contenuto calorico molto basso, pertanto sono utili nelle diete ipocaloriche. Sono rinfrescanti grazie al contenuto in acqua e producono un effetto saziante. Grazie al contenuto in acqua e potassio hanno un effetto diuretico. Grazie al contenuto non elevato in fibre, le zucchine sono considerate un ortaggio facilmente digeribile. Infine, grazie al contenuto in folati, contribuiscono al corretto accrescimento fetale.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	88
Energia (kcal):	14
Acqua (g):	93,6
Proteine (g):	1,3
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	1,4
Zuccheri solubili (g):	1,3
Fibra totale (g):	1,3
Potassio (mg):	210
Fosforo (mg):	65
Vit. B ₆ Piridossina (mg):	0,1
Vit. C (mg):	11
Folati tot (µg):	52

CURIOSITÀ

Le zucchine appartengono alla famiglia delle Cucurbitacee. La pianta della zuccina è originaria dell'America centrale ed è stata importata in Europa dopo la scoperta dell'America.



INTERNATIONAL YEAR OF
FRUITS AND VEGETABLES
2021

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
UOC SIAN
DIRETTORE DR.SSA ROSARIA MARINO**

**OPUSCOLO A CURA DI: DR.SSA GIOVANNA LIBERATI – MEDICO
DR.SSA BRUNA GARBUIO - DIETISTA
DR. VALTER GIANCOTTA - DIETISTA**