

# IMPARIAMO A MANGIARE BENE



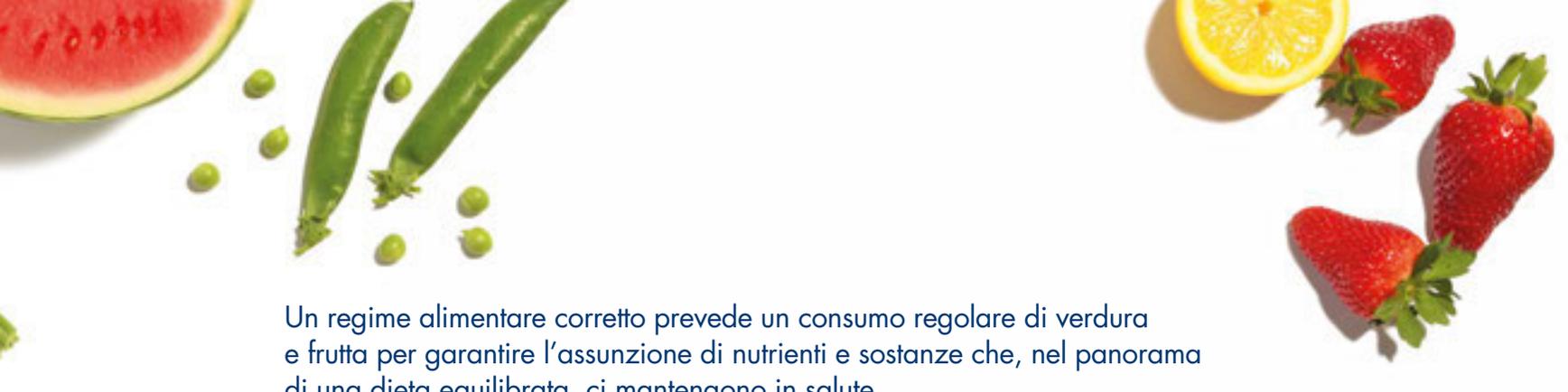
**SUPER  
FOODIES**®

**ESSELUNGA**®  
**S**



**FRUTTA  
E VERDURA:  
ALLEATI  
DELLA  
SALUTE**

**SUPER  
FOODIES®**



Un regime alimentare corretto prevede un consumo regolare di verdura e frutta per garantire l'assunzione di nutrienti e sostanze che, nel panorama di una dieta equilibrata, ci mantengono in salute.

Associando, infatti, una sana alimentazione a uno stile di vita attivo, possiamo farla diventare un valido strumento per la prevenzione di molte patologie.

Questo perché consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno assicura al nostro organismo quantità rilevanti di acqua e fibra, oltre che micronutrienti (come vitamine e minerali) e altri composti nutrizionalmente interessanti (come i polifenoli).

Variando spesso il colore e la tipologia di frutta e verdura a tavola sarà ancora più semplice ottenere con la dieta la giusta quantità di questi composti che contribuiscono a mantenere il benessere.

Frutta e verdura non sono soltanto alimenti che compongono i nostri contorni o che completano il pasto, ma possono diventare la base per ricette fantasiose o l'alternativa insolita per spuntini e preparazioni gastronomiche più salutari.

Queste pagine si propongono di fornirvi semplici strumenti che accrescono la consapevolezza di ciò che si mangia. Perché farlo in modo salutare insieme a frutta e verdura, oltre ad essere semplice, può diventare anche più gustoso di quanto si pensi.

In collaborazione con



# SCOPRI I SIMBOLI PER ORIENTARTI

## LEGENDA



### Acqua

È un componente essenziale per il nostro organismo, essendo circa il 60% del peso di un adulto costituito di acqua. L'acqua non apporta energia, ma è indispensabile per svariate funzioni essenziali per l'organismo. Perdendone in grande quantità ogni giorno è necessario reintegrarla con alimenti e bevande. **Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri (da circa 200 ml) di acqua, compresa la quota contenuta negli alimenti. Scopri in questo catalogo quanta acqua è contenuta in frutta e verdura!**



### Fibra

La **fibra** alimentare è un componente contenuto in alimenti di origine vegetale tra cui frutta, verdura, legumi, cereali integrali come frumento, farro, orzo, avena, riso, mais e prodotti da loro derivati. Una volta ingerita, la fibra svolge diverse funzioni fisiologiche, che aiutano a mantenere un buono stato di salute. Essa è coinvolta principalmente nel regolare il transito intestinale (funge da «spazzina» nell'intestino, eliminando sostanze inutili o dannose), nel rallentare e/o limitare l'assorbimento di altri nutrienti (per esempio carboidrati e grassi), migliorando di conseguenza il controllo glicemico e le concentrazioni di colesterolo nel sangue. Inoltre, la fibra ha la capacità di assorbire molta acqua durante il transito intestinale (funge da «spugna»), aumentando il senso di sazietà e aiutandoci a controllare meglio la sensazione di fame e il conseguente apporto calorico.



### Vitamine, Minerali e Polifenoli

Sono classificati come micronutrienti e composti bioattivi. Per assicurarsi quantità e qualità adeguate, è necessario variare spesso gli alimenti, per esempio **consumando 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, di 5 colori diversi.**

### Vitamine

Sono sostanze **essenziali**, perché svolgono funzioni specifiche per il buon funzionamento dell'organismo e abbiamo bisogno di introdurle attraverso gli alimenti. Vengono nominate con lettere dell'alfabeto e si dividono in:

- **Liposolubili (A e carotenoidi, D, E, K)** si assorbono se sciolte in un grasso (ad esempio olio di oliva) e siamo in grado di accumularle nell'organismo.
- **Idrosolubili (vitamina C e vitamine del gruppo B)** si assorbono se sciolte nell'acqua e non siamo in grado di accumularle come «riserva» (è necessario introdurle giornalmente).

# NEL MONDO DELLA FRUTTA E VERDURA

## Minerali

Sono sostanze inorganiche presenti sia negli alimenti di origine vegetale che animale. I minerali sono **essenziali** per l'organismo in quanto partecipano a svariate funzioni fisiologiche e devono quindi essere introdotti attraverso gli alimenti.

## Polifenoli

Sono composti bioattivi di origine vegetale. Non sono essenziali per la crescita e lo sviluppo, tuttavia numerosi studi attribuiscono loro parte degli **effetti positivi** che gli alimenti vegetali svolgono nei confronti delle malattie croniche, associandoli principalmente all'elevata capacità antiossidante di questi composti.

## Energia

Frutta e verdura sono definiti alimenti a **"bassa densità energetica"**. **Capiamo perché: l'energia** è apportata dal consumo di macronutrienti quali **carboidrati, lipidi, proteine**. Frutta e verdura sono caratterizzati da un **elevato contenuto di acqua**, rispetto ad altri alimenti. Per questo motivo, è possibile dedurre che, a parità di peso, gli **alimenti ricchi in acqua presentino una bassa energia**, mentre gli alimenti poveri di acqua apportino alta energia. Per esempio, **140 g di pomodori = 24 kcal energia; 6 g salame = 24 kcal energia**. Mangiare due pomodori ci aiuterà a sentirci più sazi, rispetto a mangiare una sola fetta di salame introducendo le stesse calorie.

## Conservazione



A temperatura ambiente

Refrigerata

## Luogo di crescita



Albero



Terra



Sottosuolo

**Consumando alimenti e bevande** (ad eccezione dell'acqua) **riusciamo a coprire la quota energetica** ("fabbisogno energetico") **giornaliera di cui il nostro organismo ha bisogno per svolgere le proprie funzioni**. Ogni persona ha un fabbisogno energetico specifico in funzione di diversi fattori (sesso, età, peso, attività fisica, ecc.). *Per esempio, il fabbisogno energetico giornaliero di un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) è pari a 2400 kcal. Mentre per una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) è pari a 1900 kcal.*

**PORZIONE:** Le porzioni indicate nel catalogo sono definite dalla Società Italiana di Nutrizione Umana nei LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) e sono «standard» per tutta la popolazione. I valori di fibra, acqua, micronutrienti e composti bioattivi sono stati calcolati sulla porzione indicata. I vegetali sono stati definiti come "fonte di" micronutrienti, se la porzione apporta almeno il 15% della dose raccomandata giornaliera. Mentre sono stati definiti «ricchi» se la porzione di vegetali apporta almeno il 30% della dose raccomandata giornaliera.

**Sale qb\*:** Il sale è già naturalmente presente negli alimenti, quindi si raccomanda di ridurre il più possibile il sale aggiunto per preparare o condire i vostri piatti. L'apporto massimo di sale giornaliero dovrebbe essere di 5 g per gli adulti, per prevenire l'insorgenza di patologie. Allenati a trovare alternative in cucina per ridurre il sale, vedrai che il gusto si abituerà facilmente. Inoltre, ricordati di leggere le etichette per evitare alimenti troppo salati! 1 cucchiaino = 7 g di sale

# LA VARIETÀ DI FRUTTA E VERDURA IN

Frutta e verdura, in base al loro colore, possono essere divise in 5 classi differenti: giallo/arancio, verde, bianco, rosso e blu/viola.

Ricordati di variare il colore di frutta e verdura a tavola: ti aiuterà a rimanere in salute!



## INDICE

---

### GIALLO ARANCIO

Ananas	8
Carota	10
Limone	12
Zucca	14
Arancia	16



# 5 COLORI



## VERDE

Asparagi	20
Broccoli	22
Kiwi	24
Piselli	26
Cetriolo	28
Lattuga	30



## ROSSO

Anguria	50
Fragola	52
Ciliegia	54
Pomodoro	56



## BIANCO

Cipolla	34
Mela	36
Porri	38
Pera	40
Funghi	42
Banana	44
Patata	46



## BLU VIOLA

Uva nera	60
Lampone	62

CATEGORIA **GIALLO-ARANCIO**

Ananas	8
Carota	10
Limone	12
Zucca	14
Arancia	16



La colorazione giallo-arancione di frutta e verdura è dovuta alla presenza di beta-carotene, un composto appartenente alla famiglia dei carotenoidi che sono ampiamente diffusi in piante e alghe. Maggiore è la concentrazione di beta-carotene, più intenso è il colore del vegetale. Dal punto di vista nutrizionale, il beta-carotene funge da molecola antiossidante per il nostro organismo, oltre ad essere trasformato in vitamina A (retinolo), vitamina liposolubile fondamentale per numerose funzioni tra cui la visione, l'embriogenesi, la crescita, la funzione immunitaria e le funzioni cellulari.

---



CATEGORIA **GIALLO-ARANCIO**

# ANANAS



## LUOGO DI CRESCITA

La pianta è generalmente alta e larga 1-2 metri con una forma di **cespuglio a spirale**. Originaria del Sud America, oggi viene coltivata anche in altri Paesi tra cui la Costa Rica.



## SEGNI PARTICOLARI

Il frutto che consumiamo è in realtà l'**infruttescenza** che deriva dall'unione dei singoli fiori che costituiscono la pianta. Il frutto finale pesa generalmente 2 chili, ovvero oltre 20 volte in più rispetto al peso del fiore.

Il colore della buccia cambia notevolmente nel corso della maturazione, passando da marrone-verde a giallo rossastro, mentre quello del frutto passa da bianco a giallo.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 3 FETTE MEDIE 150 g.**



**1 porzione di ananas equivale al consumo di circa mezzo bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di ananas apporta circa il 6% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di vitamina C e fonte di minerali (potassio).**



**1 porzione = 63 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

## LO SAI CHE...

Nell'ultima settimana di maturazione nel frutto si accumulano zuccheri e carotenoidi, tra cui soprattutto beta-carotene, che danno al prodotto il gusto e il colore desiderato.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** L'ananas brucia i grassi.

**SCIENZA** 1 porzione di ananas al giorno, insieme alle altre porzioni di frutta, può essere consumata anche all'interno di diete ipocaloriche mirate alla riduzione di peso.



## L'IDEA IN PIÙ

L'ananas disidratato può essere conservato per periodi più lunghi rispetto al frutto fresco e consumato come spuntino. Congela a cubetti il succo d'ananas e utilizzalo per la preparazione di bevande rinfrescanti.

## CONSERVAZIONE



Si consiglia di conservarlo a **temperatura ambiente**. È preferibile consumare il frutto quando il colore della buccia incomincia a ingiallire; mentre per l'ananas "via aerea" è preferibile consumarlo entro 1-2 giorni.

## CONSUMO OTTIMALE

Per mantenere al meglio le proprietà, è **preferibile consumare il frutto fresco togliendo solo la parte più coriacea esterna**. Inoltre, grazie al suo contenuto di vitamina C e acido citrico, l'ananas può essere consumato insieme ad altri vegetali per facilitare l'assorbimento del ferro in essi presente.

Oltre ad essere consumato come frutto fresco, l'ananas trova impiego in **tante preparazioni culinarie**, nelle quali può essere utile per ridurre lo zucchero aggiunto come ingrediente.

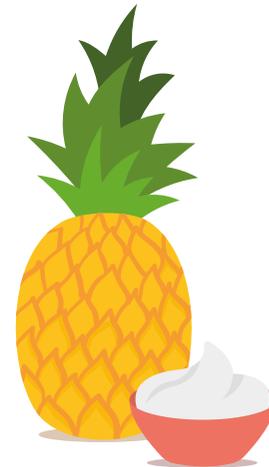
L'ananas può essere consumato in vari momenti della giornata, grazie alla sua versatilità in cucina. Infatti, oltre che come frutto fresco, può essere consumato come **ingrediente in dessert, macedonie, marmellate, yogurt, gelati**, o come **complemento** nei piatti di carne.

## APPROFONDIMENTO

L'ananas contiene la «bromelina», un enzima che facilita la digestione delle proteine e che si trova maggiormente nella polpa dei frutti maturi.

## IL CONSIGLIO

Il frutto fresco è **ricco di vitamina C**: aggiungi una porzione di ananas allo yogurt o ad altri frutti e consumalo a colazione. In questo modo raggiungerai più facilmente le 2/3 porzioni di frutta da consumare ogni giorno come raccomandano le linee guida italiane.



## LA RICETTA

### CANNOLO DI ANANAS CON CREMA DI RICOTTA E MENTA PIPERITA



20 MINUTI + RIPOSO

#### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

8 fette molto sottili di ananas | 250 g di ricotta di pecora | 1 cucchiaino di zucchero semolato | 1 ciuffetto di menta piperita fresca

#### PREPARAZIONE

Crema di ricotta: amalgamare la ricotta con lo zucchero e lasciare riposare per un'ora. Setacciare e aggiungere la menta piperita sminuzzata con le mani.

Farcire le rondelle di ananas con la crema di ricotta come se si dovessero realizzare dei cannoli. Lasciare riposare in frigo per un paio di ore e servire.

## IN ESSELUNGA

### IL CONTROLLO QUALITÀ

La frutta e la verdura che Esselunga riceve tutte le notti è sottoposta, a campione, a prelievi per analisi e al controllo qualità di una squadra di tecnici che verifica che rispetti i parametri qualitativi dell'azienda.

Ad esempio, gli ananas che trovi oggi sui nostri banchi sono stati assaggiati qualche ora fa dai nostri esperti.

CATEGORIA **GIALLO-ARANCIO**

# CAROTA



## LUOGO DI CRESCITA

La carota è la radice ingrossata commestibile di una **pianta erbacea**, generalmente biennale della famiglia delle Ombrellifere. La carota che consumiamo è quindi la **parte sotterranea della pianta**. La sua forma selvatica, caratterizzata da un'inflorescenza bianca ad ombrello, è piuttosto comune nei prati in Italia e nel resto d'Europa.



## SEGNI PARTICOLARI

La forma delle carote può essere globulare o allungata con le estremità inferiori smussate o a punta. Le carote più comuni sono di colore arancione, ma sono note varietà a polpa bianca, gialla e viola.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 3-4 CAROTE 200 g.**



**1 porzione di carote equivale al consumo di circa un bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di carote apporta circa il 25% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è fonte di minerali (potassio) e vitamina B6. Le carote sono inoltre caratterizzate da un'ottima presenza di carotenoidi.**



**1 porzione = 78 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal



## L'IDEA IN PIÙ

Le carote tagliate a fette possono essere disidratate in forno per preparare delle chips, più facili da conservare e ottime per un aperitivo salutare. Le carote possono essere tritate insieme a cipolla e sedano e congelate a cubetti per poi usarli come base per le tue ricette.

## LO SAI CHE...

La carota è l'alimento a maggior concentrazione di beta-carotene (ben 7 milligrammi per 100 grammi), ma anche pomodori, zucca o spinaci sono particolarmente ricchi di questi composti.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** Il consumo di carote aumenta la vista.

**SCIENZA** I carotenoidi, contenuti in elevate quantità nelle carote, contribuiscono a mantenere il buon funzionamento dell'apparato visivo, evitando l'insorgenza di cecità notturna (provocata da carenza di vitamina A).

## CONSERVAZIONE



Dopo la raccolta, **le carote possono essere conservate per lunghi periodi a temperatura vicino agli 0 °C** e con umidità controllata. Alla temperatura del frigorifero domestico (4-7 °C) i tempi di conservazione si dimezzano e non si protraggono più di una settimana.

Se conservate col "ciuffo" le foglie perdono acqua e quindi "invecchiano" più velocemente.

## CONSUMO OTTIMALE

Per mantenere le sue proprietà, **la carota andrebbe consumata preferibilmente cruda e nemmeno pelata**, ma solo spazzolata sotto l'acqua con l'apposito spazzolino per le verdure. Questo perché la maggiore quantità di beta-carotene si trova proprio sullo strato esterno. Inoltre, le carote andrebbero pulite subito prima del consumo per permettere ai carotenoidi di non ossidarsi a contatto con l'aria. L'aggiunta alle carote di condimenti a base lipidica (come l'olio extravergine di oliva) può facilitare l'assorbimento del beta-carotene. Le carote si prestano per essere consumate in **vari momenti della giornata**: come contorno nei pasti principali, come **snack** a merenda, ma anche sotto forma di **centrifugato** o ingrediente in numerose **preparazioni dolci**.

## LA RICETTA MUFFIN DI RISO CON CAROTE E MELA



20 MINUTI + COTTURA

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

100 g di farina di riso | 30 g di zucchero semolato | 120 ml di latte parzialmente scremato | 150 g di carote | 1 uovo intero | 2 mele della varietà 'renetta' | mezzo cucchiaino di lievito per dolci

### PREPARAZIONE

Lavare e privare le carote delle due estremità, privare le mele della buccia e del torsolo interno. Grattugiare le carote, tagliare le mele a pezzetti. Con una frusta elettrica montare l'uovo con lo zucchero, aggiungere la farina di riso setacciata, il latte e mescolare in modo da rendere uniforme l'impasto. Aggiungere le carote grattugiate, i tocchetti di mela e il lievito e lavorare il composto dall'alto verso il basso evitando così di 'smontarlo'. Riempire gli stampini monoporzione in silicone con l'impasto e cuocere in forno ventilato a 180 °C per 20 minuti.

## APPROFONDIMENTO

Se conservate per lungo tempo in prossimità di mele o di altri frutti maturi, si può indurre la formazione di composti che conferiscono alla carota un retrogusto amaro.

## IL CONSIGLIO

Perché non inizi il tuo pasto con un aperitivo a base di carote tagliate a bastoncino? Un semplice trucco, adatto anche ai bambini, per aumentare il consumo di fibra giornaliero e per arrivare con meno fame al momento del pasto.



## IN ESSELUNGA

### FRESCHEZZA

La freschezza è un concetto strettamente legato al percorso dal campo allo scaffale.

Le carote che trovi in Esselunga provengono da regioni differenti per garantirti il prodotto appena raccolto dal campo più vicino al tuo negozio in qualunque periodo dell'anno.

Le aree di coltivazione, infatti, sono distribuite in tutta Italia. Durante la primavera le carote arrivano dal Veneto, dall'Emilia, dalla Toscana e dalla Sicilia, in estate dall'altopiano del Fucino in Abruzzo, in autunno ancora dal Veneto e dall'Emilia e in inverno dal Lazio.

CATEGORIA **GIALLO-ARANCIO**

# LIMONE



## LUOGO DI CRESCITA

L'albero del limone è un arbusto che l'uomo trasforma in albero con specifiche tecniche culturali.



## SEGNI PARTICOLARI

La parte del frutto che consumiamo, detta **endocarpo**, è divisa in spicchi coperti da una **membrana sottile** che racchiude delle vescicole ripiene di succo. Come per tutti gli agrumi, l'endocarpo è ricoperto da una parte bianca spugnosa e dalla **buccia**, che hanno il compito di proteggere la parte interna del frutto.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

### PORZIONE 1 LIMONE.



**1 limone equivale al consumo di circa mezzo bicchiere d'acqua.**  
Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 limone apporta circa il 6% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 limone è fonte di vitamina C e contiene polifenoli**



**1 limone = 11 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

## LO SAI CHE...

Lo scorbuto (malattia legata alla carenza di vitamina C) era la prima causa di morte per i marinai impegnati nelle lunghe traversate oceaniche, durante le quali venivano privati di vegetali freschi.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** Hai problemi intestinali? Bevi un bicchiere di acqua e limone.

**SCIENZA** Quando hai problemi intestinali rivolgiti al medico, mentre utilizza il limone per evitare ossidazione di frutta e verdura.



## L'IDEA IN PIÙ

La buccia può essere utilizzata fresca o candita come ingrediente per preparare vari piatti e dessert. Congela a cubetti il succo di limone e utilizzalo per la preparazione di bevande rinfrescanti o per preparare pietanze.

## CONSERVAZIONE



Un limone maturo può conservarsi alcuni giorni a **temperatura ambiente**.



Sarebbe meglio consumare il limone appena tagliato, ma puoi **conservare le fette in frigorifero** chiuse in un contenitore ermetico ricordandoti di consumarle in breve tempo.

## CONSUMO OTTIMALE

**Il limone è uno dei vegetali più ricchi di vitamina C**, che però è altamente deteriorabile in seguito all'esposizione alla luce, all'ossigeno atmosferico e soprattutto alle alte temperature. Per questo motivo **dopo che si è tagliato o spremuto un limone sarebbe meglio consumarlo subito**.

Dato che, a causa del suo sapore aspro, il limone viene consumato raramente come frutto fresco, questo frutto viene principalmente utilizzato come ingrediente per numerose preparazioni.

Dal limone viene frequentemente ricavato il succo, che rappresenta poi un ingrediente di **bevande dissetanti, marmellate**, o che viene usato come **acidificante e aromatizzante** per preparazioni casalinghe e nell'industria alimentare.

Inoltre, può essere usato come **condimento di pietanze** a base di verdura, pesce e carne anche per ridurre il contenuto di sale.

## APPROFONDIMENTO

L'Italia produce tantissime varietà di limoni, anche IGP, che sono caratterizzati da un gusto più "dolce" e meno "acido" perché hanno una minor quantità di acido citrico e si prestano per essere consumati anche in insalate.

## IL CONSIGLIO

**Il limone è un ottimo "insaporitore" di pietanze** che puoi utilizzare per piatti dolci e salati, sostituendolo ad altri condimenti ricchi di grassi o sale! Attenzione: se ami consumare spremute di limone ricordati di non eccedere con l'aggiunta di zucchero per dolcificare la bevanda. Piuttosto prediligi varietà di limone più "dolci" o utilizza il limone come aromatizzante per l'acqua, semplicemente aggiungendo qualche goccia di succo.



## LA RICETTA

# SANDWICH DI ZUCCA E CAVOLFIORE AL LIMONE



**30 MINUTI + COTTURA + RIPOSO**

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

**600 g** di cimette di cavolfiore | **2** limoni | **1** pezzo intero di zucca della varietà "Delica" da circa **350 g** | **3** cucchiaini di semi di zucca | **1** cucchiaino di senape | **4** cucchiaini di olio extra vergine d'oliva | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE

Carpaccio di cavolfiore: lavare le cimette e tagliarle per il verso della lunghezza in lamelle sottili. Salsa al limone: mescolare con una frusta la senape con il succo di limone ottenuto spremendo i due limoni (conservare la buccia grattugiata). Aggiungere l'olio a filo e continuare a mescolare in modo da rendere omogenea la salsa, salare e pepare a piacere. Condire le lamelle di cavolfiore con la salsa preparata e la buccia grattugiata di limone. Riporre in frigorifero per circa 3 ore. Mondare la zucca e tagliare per il verso della lunghezza ricavando 16 fette dello spessore di circa 2 cm. Posizionare le fette all'interno di una terrina foderata con carta da forno e cospargere con i semi di zucca, salare e pepare. Cuocere per circa 15 minuti a 200 °C (modalità grill). Completare il piatto realizzando dei sandwich (2 a testa) posizionando tra le due fette di zucca i cavolfiori marinati.

## IN ESSELUNGA

### STAGIONALITÀ

In Esselunga ti offriamo il prodotto migliore relativamente al periodo dell'anno: ti garantiamo il prodotto nazionale e lo affianchiamo a prodotti provenienti da diverse parti del mondo a seconda del periodo.

Per il limone, ad esempio, tra novembre e aprile è il periodo migliore per il femminello siracusano, una tipologia di limone siciliano.

Tra maggio e ottobre ti offriamo anche altre varietà provenienti da Argentina e Sudafrica.

In estate trovi il Verdello di Sicilia, che prende il nome dal suo caratteristico colore verde.

# ZUCCA



## LUOGO DI CRESCITA

La zucca è una **pianta annuale** appartenente alla famiglia delle Cucurbitacee. Coltivata fin dai tempi più antichi, è originaria dei paesi caldi, probabilmente dell'Asia Meridionale.



## SEGNII PARTICOLARI

Vengono coltivate diverse specie di zucca, che si distinguono per alcuni caratteri botanici tra i quali la forma e la dimensione del **frutto** e del **seme**. Possono essere distinte in **Zucche da inverno**, incluse quelle con frutti sferoidali talvolta enormi e in **Zucche da zucchini**.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE** 200 g.



**1 porzione di zucca equivale al consumo di circa un bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di zucca apporta circa il 4% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è fonte di vitamina C, minerali (potassio) e caratterizzata dalla presenza di carotenoidi.**



**1 porzione = 36 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

## LO SAI CHE...

L'origine del nome potrebbe derivare dal latino cocutia, testa; nel tempo, prima di arrivare all'attuale zucca, il nome è stato trasformato da cocuzza a cozucca.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** La zucca è davvero miracolosa! Protegge dall'insorgenza di tumore.

**SCIENZA** Alimenti ricchi in carotenoidi, come ad esempio la zucca, nell'ambito di una dieta sana, possono contribuire a diminuire il rischio di alcune patologie tumorali.



## L'IDEA IN PIÙ

Con la zucca si possono preparare delle chips cotte al forno, ottime come spuntino e comode anche da portare con te. Ti piace la zucca e vorresti consumarla tutto l'anno? Tagliala a cubetti e congelala. Potrai poi scongelarla all'occorrenza.

## CONSERVAZIONE



Dopo la raccolta, la temperatura ideale per conservare anche per mesi la zucca intera è intorno ai 10 e i 13 °C, **lontana dall'esposizione alla luce diretta**, in un ambiente non umido. Tagliata e privata dei semi, può durare ancora 7-10 giorni.



Una volta tagliata a pezzetti e senza buccia, la zucca va conservata in frigo e consumata entro 3 giorni.

## CONSUMO OTTIMALE

La zucca si consuma **cotta**, a vapore, al forno o **stufata** in padella. In generale, le cotture non troppo prolungate, anche se a temperature abbastanza elevate, non determinano una particolare riduzione dei carotenoidi. Al contrario, le lessature prolungate in acqua e la cottura in forno a microonde possono ridurre il contenuto di questi composti.

## APPROFONDIMENTO

Se ti piacciono i semi di zucca, ricorda che esistono in commercio sia sgusciati che interi o puoi conservare quelli che trovi all'interno della polpa. I primi sono ideali per preparazioni umide, come le insalate, ed essendo semi oleosi, permettono l'assorbimento delle vitamine liposolubili. I secondi sono più adatti ad essere tostati e contengono più fibra dei primi grazie alla cuticola spessa.

## IL CONSIGLIO

I carotenoidi di cui la zucca è ricca sono solubili nei grassi. Per facilitarne l'assorbimento, puoi quindi condirla con olio extra vergine di oliva o prevedere il consumo in insalata con i semi stessi.



## LA RICETTA

### MINI MUFFIN DI ZUCCA CON CANNELLA E ARANCIA



30 MINUTI + COTTURA

#### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

150 g di farina "0" | 50 g di fecola di patate | 70 g di farina di mandorle | 40 ml di olio extra vergine d'oliva | 2 cucchiaini di miele millefiori | 2 uova intere | 200 g di polpa di zucca varietà "Delica" | 2 arance | 1 cucchiaino di lievito per dolci | mezzo cucchiaino di cannella in polvere

#### PREPARAZIONE

Cuocere la polpa di zucca tagliata a pezzetti in forno ventilato a 180 °C per 20 minuti all'interno di un tegame coperto e foderato con carta da forno. Montare i tuorli con il miele fino ad ottenere un composto dalla consistenza spumosa, aggiungere mescolando dall'alto verso il basso la farina '0', quella di mandorle e la fecola, e per ultimo l'olio. Fare raffreddare e frullare con il succo e la buccia grattugiata delle arance. Unire la crema di zucca all'arancia al composto di uova e farina, poi aggiungere gli albumi montati a neve, la cannella in polvere ed il lievito per dolci. Mescolare con cura tutti gli ingredienti e riempire gli stampini in silicone per muffin, cuocere in forno ventilato a 180 °C per 20 minuti e servire.

## IN ESSELUNGA

### TANTE VARIETÀ PER OGNI ESIGENZA

In Esselunga puoi trovare tantissime varietà di zucca per piatti e esigenze culinarie estremamente differenti come la Delica, la Beretta Piacentina, la Napoletana, la Violina, la Iron Cup, la Butternut, la Moscata di Provenza.

La Delica ad esempio si presta ad essere utilizzata come ingrediente base per la preparazione di impasti per gnocchi e pasta fresca o come farcia di tortelli e cappellacci.

La Napoletana è adatta all'abbinamento con il pesce bianco, oltre che con la carne bianca o rossa cotta con erbe e aromi delicati, e alla preparazione di vellutate.

La Violina risulta ideale soprattutto per la preparazione di piatti dolci ma anche per l'abbinamento con pietanze a base di carne rossa e selvaggina.

CATEGORIA **GIALLO-ARANCIO**

# ARANCIA



## LUOGO DI CRESCITA

Cresce su alberi **sempreverdi** con un'altezza di 8-10 metri, dalla chioma compatta e i cui rami, a seconda della cultivar, possono presentare spine.



## SEGNI PARTICOLARI

È un frutto dalla forma più o meno tonda o ovale a seconda della varietà, la cui buccia maturando acquista colore arancione. Il frutto si compone di 3 parti: l'**epicarpo** o flavedo, ossia la parte esterna della buccia, ricca di oli essenziali; il **mesocarpo** o **albedo**, la parte bianca spugnosa sottostante; l'**endocarpo**, ossia la polpa. Epicarpo e mesocarpo costituiscono il **pericarpo**.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 1 ARANCIA MEDIA 150 g.**



**1 arancia equivale al consumo di circa mezzo bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 arancia apporta circa il 10% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di vitamina C, fonte di minerali (potassio) e acido folico, oltre a essere caratterizzata dalla presenza di polifenoli e carotenoidi.**



**1 porzione = 51 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal



## L'IDEA IN PIÙ

La scorza di arancia una volta essiccata può essere conservata in un luogo fresco e asciutto in un contenitore di vetro ermetico. Il succo d'arancia appena spremuto può essere congelato nei sacchetti per i cubetti di ghiaccio.

## LO SAI CHE...

Se accompagni il tuo pasto con una spremuta di arancia, grazie alla vitamina C, aiuti il tuo organismo a massimizzare l'assorbimento del ferro contenuto in alcuni alimenti vegetali, legumi, uova, latte e derivati. Attenzione però, non sostituire l'apporto di acqua tal quale con la spremuta!

## MITO VS SCIENZA

**MITO** Una spremuta di arancia al giorno combatte il raffreddore.

**SCIENZA** Il consumo di agrumi, tra cui l'arancia, insieme alle altre porzioni di frutta e verdura, aiuta a mantenere un buono stato di salute.

## CONSERVAZIONE



Per un consumo immediato (1-2 giorni) è preferibile tenerla a **temperatura ambiente**, diversamente riporla in frigorifero.

L'arancia può essere consumata fresca o a temperatura ambiente in base alle proprie preferenze.

## CONSUMO OTTIMALE

**Per mantenere invariato il contenuto di vitamina C e acqua meglio consumare il frutto fresco**, infatti la vitamina C è estremamente instabile e a contatto con l'aria o con il calore della spremitura, la concentrazione si riduce.

Tuttavia tante sono le preparazioni culinarie che ne propongono un consumo dopo cottura o trasformazione. In questo caso, l'utilizzo del frutto, potrà comunque apportare alla ricetta più fibra o fungere da «sostituto» dello zucchero per dolcificare con meno calorie.

Le arance, certamente, si prestano per essere consumate **in vari momenti della giornata**: a colazione con la «classica» spremuta o in preparazioni più complesse come torte o muffin, a pranzo in abbinamento a insalata, radicchio e noci per una pausa leggera e salutare oppure a cena in preparazioni culinarie a base di salmone o carne che si abbinano elegantemente con questo agrume.

## APPROFONDIMENTO

L'arancia ha un elevato contenuto di flavonoidi, sostanze che assieme alla vitamina C contribuiscono a rafforzare ossa, denti, cartilagini, tendini e legamenti.

## IL CONSIGLIO

### Non consumi frutta?

Con la spremuta totalizzi «2 porzioni X 1 bicchiere».

Attenzione: la spremuta contiene meno fibra del frutto intero!

Ma niente paura, per recuperarla puoi aumentare il consumo di verdura, cereali a chicco intero o legumi che ne sono ricchi!



## LA RICETTA CHIPS DI ARANCE E CAROTE AL FORNO



10 MINUTI + COTTURA

### INGREDIENTI

6 arance | 6 carote | 1 lime

### PREPARAZIONE PER 4 ADULTI

Lavare le arance e pelare le carote. Tagliare le carote a fette nel verso della lunghezza e le arance a rondelle mantenendo uno spessore di circa mezzo centimetro per entrambe. Fare attenzione a non sovrapporre le fette, posizionarle su una teglia foderata con carta da forno e cuocere in forno ventilato preriscaldato a 40 °C per circa 3 ore.

A circa 20 minuti dalla fine della cottura, cospargere le carote e le arance con la buccia grattugiata di lime. A completo raffreddamento, porre le chips di carote e arancia all'interno di un sacchetto, possibilmente a chiusura ermetica, per evitare scambi indesiderati di umidità.

## IN ESSELUNGA

### IL BIOLOGICO

Le arance biologiche Esselunga nascono e crescono in aziende interamente biologiche (non hanno produzioni convenzionali) site nelle zone più vocate della Sicilia e in ambienti privi di fonti di inquinamento, selezionate e controllate dai nostri agronomi.

CATEGORIA **VERDE**

Asparagi _____	20
Broccoli _____	22
Kiwi _____	24
Piselli _____	26
Cetriolo _____	28
Lattuga _____	30



Frutta e verdura di colore verde sono caratterizzate dalla presenza di un pigmento chiamato "clorofilla", dal greco "verde" (chloros) e "foglia" (phyllon). La clorofilla è una molecola coinvolta nella fotosintesi clorofilliana delle piante, un processo biologico per il quale le piante ottengono energia dalla luce. Essa prevale rispetto alle altre molecole conferendo il colore caratteristico.

---



# ASPARAGI



## LUOGO DI CRESCITA

L'asparago può essere **selvatico** o **coltivato**. Quello selvatico cresce dalle radici della pianta principale che prende il nome di Asparagina.

In Italia viene coltivato soprattutto in Puglia, Campania ed Emilia Romagna.



## SEGNI PARTICOLARI

L'asparago è un **germoglio**, detto **turione**, dalla forma allungata e con alcune foglioline a forma di scaglie. Il colore verde è dato dalla presenza di clorofilla che viene prodotta grazie all'esposizione alla luce solare. Al contrario, il colore bianco tipico degli asparagi bianchi dipende dalla non esposizione durante lo sviluppo. Quando il germoglio è ancora sotto terra è bianco e tozzo, mentre quando esce diventa verde (o in alcuni casi viola) per effetto della fotosintesi.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 1 MAZZETTO 200 g.**



**1 porzione di asparagi equivale al consumo di circa 1 bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di asparagi apporta circa il 17% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di vitamine B1, B3, C, acido folico e fonte di minerali (ferro, potassio, fosforo e vitamina E). Gli asparagi sono caratterizzati dalla presenza di carotenoidi e polifenoli.**



**1 porzione = 58 kcal\***

*\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:*

- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal



## L'IDEA IN PIÙ

Spesso la parte terminale dell'asparago, quella vicina al gambo, viene scartata perché più dura (più ricca in fibra). Perché non la recuperi e la congeli utilizzandola per cucinare un minestrone o brodo vegetale?

## LO SAI CHE...

L'asparago contiene un elevato contenuto di fibre tra cui lignina e inulina (fruttano). Quest'ultima è una fibra fermentescibile che rappresenta una fonte ideale di nutrimento per i microrganismi presenti nel nostro intestino.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** Gli asparagi "fanno male" ai reni.

**SCIENZA** Come tutti i vegetali, ricchi di acqua e minerali, gli asparagi contribuiscono a favorire la diuresi.

## CONSERVAZIONE



Gli asparagi devono essere conservati **in frigorifero**, meglio se avvolti in un panno di cotone umido, oppure **in congelatore**.

Una volta scottati, se riposti in frigorifero, è bene consumarli entro 1-2 giorni.

## CONSUMO OTTIMALE

L'asparago andrebbe consumato **appena scottato**, in quanto la cottura è responsabile della perdita di vitamina C e di polifenoli. Tuttavia, la cottura aumenta la disponibilità di carotenoidi.

Può essere consumato insieme ad una buona fonte di vitamina C (ad esempio il limone) per massimizzare l'assorbimento del ferro.

**Gli asparagi possono essere consumati come contorno** ma anche come **ingredienti in molte preparazioni**, tra cui **lasagne, zuppe, frittate, muffin salati e torte salate**.

Inoltre, puoi sbizzarrirti in cucina per utilizzare gli asparagi come base di aperitivi alternativi.

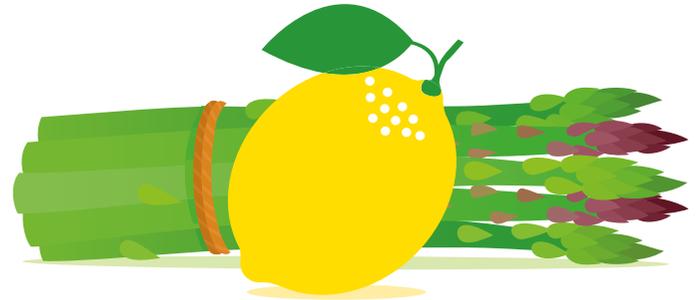
## APPROFONDIMENTO

Dopo la raccolta, i germogli vengono legati in mazzi cilindrici e poi lavati. Gli asparagi vengono conservati attraverso un particolare processo, detto idrorefrigerazione, che consiste nell'immergere i turioni in acqua a 0,5-1 °C.

## IL CONSIGLIO

Prova ad iniziare il tuo pasto con una porzione di asparagi conditi con un filo di olio extra vergine di oliva e limone: farai il pieno di fibre con poche calorie.

Questo ti consentirà di attenuare la fame e ridurre l'entità del tuo pasto.



## LA RICETTA

### INSALATINA PRIMAVERILE DI SCAMPI CON ASPARAGI E PASSION FRUIT



20 MINUTI + MARINATURA

#### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

600 g di code di scampi | 300 g di asparagi verdi freschi | 2 frutti della passione | succo di 2 limoni | 1 rametto di maggiorana fresca | 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

#### PREPARAZIONE

Privare gli asparagi della parte basale fibrosa e con un panno umido eliminare eventuali residui vegetali. Tagliare per il verso della lunghezza e posizionarli in una terrina con la polpa di frutto della passione precedentemente estratta dai frutti con l'aiuto di un cucchiaino e condire con succo di limone, qualche fogliolina di maggiorana, olio, sale e pepe. Mescolare e lasciare marinare in frigorifero per circa 30 minuti. Cuocere le code di scampi a vapore per qualche minuto. A cottura completata, aggiungerli all'insalata di asparagi e passion fruit, mescolare e servire.

## IN ESSELUNGA

### "TUTTO PIENO, TUTTO VUOTO"

Tutta la frutta e verdura che transita di notte nei magazzini arriva la mattina nei nostri negozi e viene esposta immediatamente sui banchi di vendita. Alle 8 del mattino il magazzino frutta e verdura dei centri di distribuzione che ha ricevuto la merce durante la notte rimane totalmente vuoto fino agli arrivi della notte successiva.

# BROCCOLI



## LUOGO DI CRESCITA

Il broccolo, detto anche cavolo broccolo, è una pianta originaria dell'area mediterranea. Questa pianta, caratterizzata da un **ciclo biennale**, appartiene alla famiglia delle Brassicacee così come il cavolfiore, il cavolo verza, i cavolini di Bruxelles ed altri prodotti.



## SEGNI PARTICOLARI

Il broccolo che consumiamo rappresenta l'**infiorescenza** della pianta ancora chiusa. Il colore verde del broccolo è dato dalla presenza di clorofilla che è in grado di "mascherare" il colore giallo-arancione dei carotenoidi di cui il broccolo è ricco.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE** 200 g.



**1 porzione di broccoli equivale al consumo di 1 bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di broccoli apporta circa il 24% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di minerali (potassio), vitamina C e acido folico. È fonte di altri minerali (ferro, calcio e fosforo) e di vitamine B3, B6 e vitamina E, oltre a contenere carotenoidi e glucosinolati.**



**1 porzione = 60 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:

- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal

- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal



## L'IDEA IN PIÙ

Usa i broccoli per preparare una versione di "pesto" originale. Non scartare l'acqua che occorre per cuocere il broccolo. Puoi riutilizzarla per preparare altri alimenti (come la pasta) e "recuperare" alcuni composti come vitamine e minerali che vengono rilasciati durante la cottura.

## LO SAI CHE...

I glucosinolati sono una famiglia di composti, presenti solo nelle Brassicacee, responsabili del caratteristico odore di broccoli, verze ecc.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** I broccoli sono un "superfood" che riduce il rischio di cancro.

**SCIENZA** I broccoli sono ricchi di sali minerali, vitamine, fibre ed altre sostanze bioattive ma consumare broccoli riduce il rischio di cancro in modo non diverso dagli altri vegetali.

## CONSERVAZIONE



I broccoli andrebbero conservati in **ambienti umidi** al fine di evitare l'ingiallimento del prodotto. Ricordati di **rimuovere il contenitore o il sacchetto di plastica** dopo l'acquisto per aumentare la durata della conservazione.

## CONSUMO OTTIMALE

**Il broccolo può essere consumato sia crudo che cotto.**

In caso di cottura, questa dovrebbe essere rapida per ridurre la perdita di vitamine. Tra le varie tipologie di preparazione è suggerita la **cottura al vapore** che, rispetto ad altre modalità (ad esempio la bollitura), consente di limitare le perdite di vitamine e minerali. È importante cercare di consumare rapidamente il prodotto una volta tagliato, in quanto l'esposizione all'aria riduce la quantità di vitamina C.

I broccoli possono essere consumati come **contorno** ma anche come **ingredienti** in molte preparazioni, tra cui **lasagne, zuppe, risotti, muffin salati o torte salate**. Hai mai provato a preparare i muffin con i broccoli? È una soluzione divertente per una merenda alternativa.

## APPROFONDIMENTO

Per mantenere il colore verde brillante tipico del broccolo, dopo la cottura, si può raffreddare istantaneamente in acqua e ghiaccio.

## IL CONSIGLIO

**I tuoi bambini non vogliono mangiare broccoli?**

Sperimenta ricette diverse come polpette, sformati o creme, nelle quali "mascherare" il sapore deciso dei broccoli con altri ingredienti come zucca o patata.

Potrai rendere i tuoi piatti gustosi anche per i più piccoli!



## LA RICETTA MEDAGLIONI DI MERLUZZO CON BROCCOLI E PORRI



**30 MINUTI + COTTURA**

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

**600 g** di filetto di merluzzo | **500 g** di cimette di broccoli | **1** patata bollita | **1** porro fresco | **1** cucchiaio di olio extra vergine d'oliva | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE

Cuocere per circa 10 minuti a vapore i filetti di merluzzo con le cimette di broccoli. Nel frattempo rosolare il porro precedentemente privato della cuticola esterna e tagliato a rondelle sottili all'interno di una casseruola antiaderente con l'olio d'oliva. All'interno di un bicchiere per mixer riporre il merluzzo e i broccoli cotti a vapore, la patata lessa priva della buccia, il porro stufato ed un pizzico di sale e pepe, azionare per qualche minuto fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Con l'aiuto di stampini rotondi formare dei medaglioni e cuocere in padella antiaderente 3 minuti per lato così da renderli croccanti.

## IN ESSELUNGA

### BANCHI DI VENDITA REFRIGERATI

Il broccolo è tutta la verdura che mal sopporta gli sbalzi di temperatura è trasportata rispettando in ogni istante la catena del freddo e conservata in banchi refrigerati.

**KIWI****LUOGO DI CRESCITA**

Il kiwi è originario delle **zone collinari e montuose**, della parte sud-occidentale della Cina, da cui è stato poi importato in Europa per essere inizialmente utilizzato come pianta ornamentale. Ad oggi il maggior produttore è la Nuova Zelanda, ma anche in Italia si raggiungono numeri importanti, che non si discostano di molto.

**SEGNI PARTICOLARI**

Il kiwi che consumiamo abitualmente appartiene a due diverse specie: una caratterizzata dal **frutto a polpa verde** e l'altra a **polpa gialla**. Il frutto che noi consumiamo presenta una **buccia ricoperta di peluria** e internamente ha una **parte centrale bianca** e la **polpa verde**, in cui si trovano i piccoli semi neri.

**CONNOTATI E CONTRASSEGNI**

**PORZIONE 2 KIWI** 150 g.



**1 porzione di kiwi equivale al consumo di circa mezzo bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di kiwi apporta circa il 16% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di minerali (potassio), vitamina C, oltre che fonte di vitamina B6, acido folico, vitamina E e contiene carotenoidi**



**1 porzione = 66 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:

- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

**L'IDEA IN PIÙ**

Ai tuoi bambini non piace il kiwi? Scegli le varietà dal gusto più delicato per abituarli a consumare anche questo frutto. Il kiwi giallo è caratterizzato dal gusto più delicato rispetto a quello verde che presenta il tipico sapore "agrodolce", quindi ci si può sbizzarrire in cucina abbinando al meglio le due tipologie ad altre pietanze.

**LO SAI CHE...**

Il kiwi è l'unico frutto che contiene actinidina, un enzima proteolitico che facilita la digestione delle proteine. L'actinidina è stato riconosciuto anche come il principale allergene alimentare del kiwi.

**MITO VS SCIENZA**

**MITO** Il kiwi è un ottimo lassativo.

**SCIENZA** Il consumo di kiwi nelle porzioni consigliate, come altri vegetali, può contribuire a regolarizzare il transito intestinale perché fonte di fibra.

## CONSERVAZIONE



Togliarli dalla confezione. Per un consumo immediato (1-2 giorni) è preferibile tenerli a **temperatura ambiente**, diversamente riporli in frigorifero.

Se messi accanto alle mele maturano prima.

Se morbidi al tatto sono più dolci.

## APPROFONDIMENTO

Lo sapevi che non puoi far scorta di vitamina C? Il nostro organismo non è in grado di accumularla, per questo dobbiamo introdurla giornalmente con frutta e verdura. Alcuni studi hanno dimostrato che il consumo di una porzione (circa 2 kiwi al giorno) consente di assumere la quantità di vitamina C necessaria per raggiungere il massimo quantitativo assimilabile.

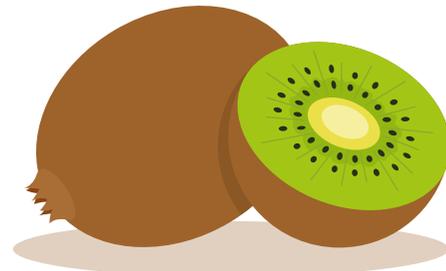
## CONSUMO OTTIMALE

Generalmente il kiwi viene consumato fresco e non sottoposto a lavorazioni, queste infatti provocherebbero la distruzione della clorofilla e l'alterazione dell'aroma. Al contrario, il kiwi giallo si presta maggiormente alla lavorazione per produrre succhi e marmellate.

## IL CONSIGLIO

**Lo sai che il kiwi presenta un contenuto di vitamina C maggiore di arancia e limone?**

Abbinalo ad altri alimenti vegetali per massimizzare l'assorbimento del ferro contenuto in essi. Inoltre, ricordati di portarlo con te già pelato e tagliato per il tuo spuntino: si conserverà perfettamente in un contenitore chiuso e non annerirà! Grazie all'elevato contenuto di vitamina C e al basso contenuto di alcuni polifenoli (tannini), il kiwi tagliato non va incontro ad imbrunimento.



## LA RICETTA PESCE SPADA AFFUMICATO CON VINAIGRETTE AL KIWI



25 MINUTI

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

200 g di pesce spada affumicato a fette | 3 kiwi maturi | 1 cespo piccolo di indivia belga | 1 cucchiaino di aceto di mele | qualche foglia di maggiorana fresca | 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE

Pulire i kiwi e frullarli in un mixer. In una ciotolina mescolare la purea di kiwi con olio, aceto di mele, qualche fogliolina di maggiorana, insaporire con un pizzico di pepe nero e conservare in frigorifero fino al momento di servire.

Pulire l'indivia belga eliminando le foglie esterne e la base fibrosa, lavare le foglie e asciugarle, sminuzzarle grossolanamente con le mani. Distribuire sulla base di 4 piatti piani le fettine di pesce spada affumicato, adagiare l'indivia belga e condire il tutto con un paio di cucchiaini di vinaigrette al kiwi.

## IN ESSELUNGA

### SICUREZZA ALIMENTARE

In Esselunga vengono effettuate continue analisi per la ricerca di contaminanti in modo da garantire la sicurezza del prodotto al 100%. I campioni esaminati nel reparto ortofrutta nel 2018 ad esempio sono stati circa 2.500.

**PISELLI****LUOGO DI CRESCITA**

Il pisello appartiene alla famiglia delle Fabacee (o leguminose) come il cece, il fagiolo, il fagiolino. È una pianta erbacea **annuale**, cespugliosa o rampicante, con steli deboli, rotondi e snelli.

**SEGNI PARTICOLARI**

La specie coltivata per l'alimentazione umana è il *Pisum sativum* L. detto anche pisello comune o **da orto**. Ne esistono numerose varietà che vengono raggruppate in due grandi categorie: piselli **da sgranare** (il gruppo più importante con semi da mangiare freschi o secchi) e piselli mangiatutto o **taccole** di cui si mangia il legume intero (baccello e semi) allo stato verde. Il seme del *Pisum sativum* L. può essere liscio o grinzoso e di colore bianco, giallo, verde o nero. Quelli prevalentemente consumati sono di colore verde.

**CONNOTATI E CONTRASSEGNI**

**PORZIONE** 150 g (freschi o surgelati).



**1 porzione di piselli equivale al consumo di circa mezzo bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di piselli apporta circa il 31% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di vitamina C, vitamina B1, acido folico, fonte di minerali (ferro, potassio, fosforo), vitamine quali B2 e B6, e caratterizzata dalla presenza di carotenoidi.**



**1 porzione = 51 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

**L'IDEA IN PIÙ**

Se acquisti piselli in scatola, seleziona le tipologie senza sale e zucchero aggiunti o ricordati di lavarli con acqua corrente prima di consumarli. Questo gesto ti aiuterà ad eliminare una parte di sale e zucchero presente nel liquido di governo e limitarne il consumo.

**LO SAI CHE...**

I piselli sono legumi che, a differenza degli ortaggi, sono buona fonte di proteine, amido, oltre che fibra e altri micronutrienti.

**MITO VS SCIENZA**

**MITO** I piselli, come gli altri legumi, causano gonfiore addominale e bisogna limitarne il consumo.

**SCIENZA** I piselli, come gli altri legumi, dovrebbero essere consumati nelle porzioni suggerite circa 3-4 volte a settimana. Essendo ricchi di fibra, possono avere un ruolo importante nel ridurre il rischio di malattie croniche.

## CONSERVAZIONE



I piselli freschi possono essere conservati **in frigorifero** per qualche giorno.

Se acquistati **surgelati** o in **scatola**, possono durare per il tempo riportato sulla confezione.

## CONSUMO OTTIMALE

I piselli vengono mangiati principalmente **cotti**, ma possono essere consumati anche **crudi**, se piccoli, teneri e freschi. La cottura prolungata può ridurre il contenuto di minerali, vitamine e composti bioattivi (soprattutto se bolliti). Tuttavia alcune tipologie di cottura (es. microonde) possono preservare al meglio alcuni nutrienti (es. folati). I piselli vengono anche commercializzati in scatola o congelati, mentre i piselli **secchi** maturi vengono utilizzati interi, divisi o trasformati in farina. I piselli in scatola possono presentare una perdita di parte delle vitamine e minerali, mentre la surgelazione non apporta modifiche alle loro proprietà nutrizionali.

I piselli, come gli altri legumi (fagioli, ceci, fave, lenticchie, soia) sono fonte di proteine. Preferisci i legumi ad altre fonti proteiche come carne, pesce, formaggi, uova, almeno 3 o 4 volte a settimana. Questa strategia ti consentirà di variare maggiormente gli alimenti fonti di proteine.

## LA RICETTA POMODORI FARCITI CON PISELLI E POLLO ALL'ORIGANO



25 MINUTI + COTTURA

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

4 pomodori a grappolo | 250 g di petto di pollo | 150 g di piselli surgelati | 2 carote | mezzo cucchiaino di foglioline di origano | 2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva | sale fino q.b.

### PREPARAZIONE

Lavare le carote, eliminare le due estremità e tagliare a pezzetti. Cuocere assieme ai piselli ancora surgelati a vapore per circa 10-15 minuti, a cottura ultimata tenere da parte.

Lavare i pomodori, privarli del picciolo ed eliminare la parte superiore, estrarre la polpa ricavando delle calotte e tagliare a tocchetti. Tagliare il petto di pollo a quadrotti, lasciare rosolare qualche minuto all'interno di una piastra calda antiaderente e al termine della cottura unire alle carote e ai piselli cotti a vapore, alla polpa di pomodoro fresco, poi condire con olio, sale e origano e mescolare.

Farcire le calotte di pomodoro con il pollo ai piselli e servite.

## APPROFONDIMENTO

Il pisello, come gli altri legumi, contiene significative concentrazioni di oligosaccaridi come il raffiniosio o stachiosio, fibre particolari che possono esercitare effetti prebiotici nel nostro intestino.

## IL CONSIGLIO

L'abbinamento perfetto a tavola? Ottimo sugo per la pasta (meglio se integrale) a base di verdure e piselli per bilanciare correttamente gli aminoacidi carenti negli alimenti a base di cereali (pasta, riso, pane) con quelli presenti nei legumi.



## IN ESSELUNGA

### PROVENIENZA ITALIANA

Esselunga predilige prodotti provenienti da coltivazioni italiane. Solo quando in Italia il prodotto non è disponibile ti proponiamo quello di origine estera.

Ad esempio più dell'80% dei piselli che trovi da noi arriva da produzioni nazionali.

# CETRIOLI



## LUOGO DI CRESCITA

Il cetriolo è una pianta appartenente alla famiglia delle Cucurbitacee. La pianta produce fusti striscianti sul terreno su cui si sviluppano i fiori maschili e femminili.



## SEGNI PARTICOLARI

Il frutto del cetriolo è formato da: la **buccia** di colore da bianco a verde scuro (liscia o più o meno coperta di tubercoli anche spinescenti), la **polpa** turgida e croccante di colore dal bianco puro al bianco verdastro e di sapore caratteristico e la **parte interna** più molle contenente i semi.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 1 CETRIOLO 200 g.**



**1 porzione di cetrioli equivale al consumo di circa un bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di cetrioli apporta circa il 5% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di vitamina K (se consumata con buccia) e fonte di vitamina C.**



**1 porzione = 30 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

## LO SAI CHE...

Il profumo inconfondibile del cetriolo è conferito da una molecola chiamata "aldeide del cetriolo" e largamente imitata nell'ambito dell'industria dei profumi.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** Il cetriolo è difficile da digerire.

**SCIENZA** Gli alimenti ricchi di acqua, come il cetriolo e altri vegetali, hanno in genere una bassa densità energetica e il pregio di aiutare il senso di sazietà, limitando l'introduzione di calorie.



## L'IDEA IN PIÙ

Usa i cetrioli per preparare delle salse con derivati del latte come robiola, ricotta e yogurt. Congela il centrifugato di cetrioli in vassoi per il ghiaccio. Li potrai usare per preparare succhi rinfrescanti e molte altre ricette.

## CONSERVAZIONE



La temperatura ottimale di conservazione dei cetrioli è in frigorifero nello scomparto meno freddo. Il cetriolo è molto sensibile alla refrigerazione e alle basse temperature.

## CONSUMO OTTIMALE

Il cetriolo è solitamente consumato **fresco** o in **conservasoftaceto** (fermentate e non fermentate). Il cetriolo crudo andrebbe consumato con la buccia e i semi che hanno un contenuto di vitamine e minerali superiore alla polpa, oltre ad essere fonte di fibra. I cetrioli destinati al consumo fresco sono più grandi e con buccia più tenera e sottile. Il **gazpacho** è una zuppa fredda a base di verdure crude che permette di introdurre una buona quantità di acqua soprattutto nella stagione calda. Prova a prepararlo con cetrioli e anguria e servirlo in bicchieri trasparenti, sarà un aperitivo sfizioso e dissetante.

## APPROFONDIMENTO

I cetrioli contengono naturalmente alcuni composti amari. Sebbene la selezione agronomica abbia favorito cultivar con minore contenuto di questi composti, alcune condizioni tra cui la siccità possono aumentare il contenuto di queste molecole nei cetrioli. In questo caso è meglio sbucciarli e togliere la parte vicina al picciolo.

## IL CONSIGLIO

I cetrioli contengono poche calorie (circa 15 kcal in 100 g). Prova a mettere in tavola cetrioli crudi tagliati a bastoncino, insieme ad altre verdure. È un buon modo di intrattenere grandi e piccini, durante la preparazione del pasto, evitando di "mangiucchiare" alimenti più calorici in modo incontrollato.



## LA RICETTA BOCCONCINI DI GAMBERI E CETRIOLI AI 3 PEPI



20 MINUTI + MARINATURA + COTTURA

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

12 gamberi di media grandezza | 4 cetrioli | mezzo cucchiaino di pepe nero, bianco e rosa in grani | 1 limone | 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva | sale fino q.b.

### PREPARAZIONE

Eliminare il carapace dalla coda dei gamberi prestando attenzione a non staccare la testa dalla coda. In una ciotola condire i gamberi con un cucchiaino di olio, il succo di limone, ed il mix di 3 pepi precedentemente ridotto in polvere all'interno di un mortaio, mescolare e lasciare marinare in frigorifero per circa 2 ore.

Lavare i cetrioli ed eliminare le due estremità, tagliare nel verso della lunghezza ricavando delle fette sottili spesse circa 10 cm.

Al termine della fase di marinatura dei gamberi avvolgere le code con le fettine di cetriolo, rosolare in una padella antiaderente ben calda con un cucchiaino di olio qualche minuto per lato, poi salare e servire.

## IN ESSELUNGA

### CONTROLLO QUALITÀ NELLA FASE DI VENDITA

In Esselunga i nostri supervisori controllano tutti i giorni frutta e verdura direttamente sui banchi dei negozi. Nel 2018 i nostri tecnici hanno percorso circa 1.000.000 di km per effettuare queste continue ispezioni.

# LATTUGA



## LUOGO DI CRESCITA

La lattuga è una pianta appartenente alla famiglia delle Asteracee. Originaria del Medio Oriente, si è poi diffusa in Grecia e nel bacino mediterraneo.



## SEGNI PARTICOLARI

Esistono **tantissime varietà** di lattuga, alcune molto diverse tra loro per forma, dimensione, colore e sapore. Tra le più note si trovano la **lattuga iceberg** e la **lattuga romana**. Meno conosciute sono invece la **lattuga asparago**, la **lattuga latina** e la **lattuga con semi da olio** diffusa soprattutto in Egitto. Il colore della lattuga può variare dal verde scuro al rosso.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 1 SCODELLA GRANDE 80 g.**



**1 porzione di lattuga equivale a circa mezzo bicchiere d'acqua.**  
Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di lattuga equivale al consumo di circa il 5% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di vitamina K, fonte di acido folico, oltre che essere caratterizzata dalla presenza di carotenoidi.**



**1 porzione = 15 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

## LO SAI CHE...

Il nome della lattuga deriva dal latino lac, ossia "latte", a causa del liquido lattiginoso che fuoriesce dalla base di diverse varietà di lattuga.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** Mangiare insalata fa dimagrire.

**SCIENZA** Il consumo di insalata, nelle porzioni consigliate, è indicato anche nelle diete mirate alla perdita di peso. Attenzione però alla quantità di condimento e agli ingredienti che si aggiungono, perché possono aumentare anche di molto l'apporto calorico.



## L'IDEA IN PIÙ

Una volta lavate, conserva le foglie di lattuga in un contenitore di vetro o plastica rivestito da carta assorbente. L'insalata rimarrà croccante! Hai mai pensato di utilizzare la lattuga per preparare risotti o vellutate? È un'ottima idea da provare!

## CONSERVAZIONE



Una volta acquistata, la temperatura di conservazione ottimale per la lattuga è di **0 °C**. In **frigorifero** il periodo di conservazione è di qualche giorno, purché nell'ambiente non siano presenti elevate concentrazioni di etilene (gas rilasciato da alcuni tipi di frutta e verdura che accelerano la maturazione, come ad esempio le mele).

In frigorifero, conserva la lattuga nel cassetto apposito.

## CONSUMO OTTIMALE

La lattuga si consuma prevalentemente cruda, acquistandola ancora da tagliare e pulire oppure in buste con il prodotto già pronto al consumo. Se acquistata tagliata e lavata, potrebbe essere più carente di nutrienti, a causa del taglio. Anche la cottura (non comune) può ridurre il contenuto di alcuni nutrienti e soprattutto di vitamine idrosolubili.

Di lattughe e "insalate" ne esistono davvero tante. Tra le diverse varietà alcune si distinguono per la robustezza e la consistenza croccante: per esempio la **Iceberg** resiste anche al calore e può essere impiegata in preparazioni che richiedono cottura.

Anche la **Romana** ha queste caratteristiche che la rendono adatta alle minestre. Provare per credere!

## APPROFONDIMENTO

Alcune varietà di lattuga, tra cui l'Iceberg, sono molto sensibili all'etilene, il gas che viene prodotto naturalmente durante il processo di maturazione e che porta alla formazione di macchie color ruggine, che ne determinano un sapore più sgradevole.

## IL CONSIGLIO

Per facilitare l'assorbimento dei carotenoidi presenti nella lattuga, questa andrebbe consumata insieme ad una fonte di grassi.

Un'ottima strategia è quindi quella di condire l'insalata con olio extra vergine di oliva, o in alternativa, di aggiungere semi oleosi (ad esempio semi di lino o girasole) o pezzi di frutta oleaginosa come l'avocado, le noci o le mandorle.



## LA RICETTA INSALATONA DI LATTUGA CAPPUCCIO CON MELANZANE ALL'AGRO, TOFU E NOCI

 30 MINUTI + RIPOSO

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

1 cespo di lattuga cappuccio | 2 melanzane | 200 g di tofu | mezzo cucchiaino di origano in polvere | 2 cucchiaini di aceto di vino bianco | 70 g di gherigli di noci | 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane a rondelle sottili senza privarle della buccia, cuocere su una piastra antiaderente e condire con olio d'oliva, origano in polvere e aceto di vino bianco, riporre al fresco un paio di ore. Pulire e asciugare le foglie di lattuga, sminuzzare con le mani, e all'interno di una ciotola unire il tofu tagliato a tocchetti, le melanzane all'agro e le noci e condite con olio di oliva, sale e pepe.

## IN ESSELUNGA

### INTERPRETAZIONE DEL KM 0

I prodotti che trovi in Esselunga sono selezionati nel rispetto della stagionalità e del territorio di origine.

Ad esempio l'insalata lattuga: quando il prodotto è disponibile proviene da campi molto vicini ai negozi (per i negozi del nord da Lombardia, Veneto, Emilia e Piemonte, per quelli del centro da Toscana e Lazio), per garantire un prodotto freschissimo e dare valore alle produzioni locali.

Cipolla	34
Mela	36
Porri	38
Pera	40
Funghi	42
Banana	44
Patata	46



Frutta e verdura di colore bianco sono caratterizzate dalla presenza di molecole che non conferiscono una colorazione specifica. L'assenza di composti "colorati", tuttavia, non è indice di una qualità nutrizionale inferiore di questi alimenti. Frutta e verdura di colore bianco sono comunque ricche di vitamine, minerali, composti bioattivi (come polifenoli e carotenoidi, composti organo solforati-allylic), ma in quantità che non consentono di conferire un colore specifico.

---



**CIPOLLA****LUOGO DI CRESCITA**

La pianta della cipolla, originaria delle zone montane dall'Asia centro occidentale, appartiene alla famiglia delle Amaryllidaceae. Ha tipicamente un ciclo biennale anche se spesso viene coltivata annualmente.

**SEGNI PARTICOLARI**

La parte commestibile della pianta della cipolla è il bulbo. La cipolla è caratterizzata da un colore bianco, con variazioni di colore che dipendono dal contenuto e dalla tipologia di polifenoli presenti. Più il colore tende al giallo, più contiene polifenoli (circa 10 volte in più della cipolla bianca), mentre il colore rosso/violetto è conferito da un'altra classe di polifenoli, le antocianine.

**CONNOTATI E CONTRASSEGNI**

**PORZIONE 2 CIPOLLE MEDIE 200 g.**



**1 porzione di cipolle equivale al consumo di circa 1 bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di cipolle apporta circa il 9% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è fonte di vitamina B6 e caratterizzata dalla presenza di polifenoli.**



**1 porzione = 52 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

**LO SAI CHE...**

Le cipolle sono caratterizzate dalla presenza di composti contenenti zolfo che sono responsabili del caratteristico aroma pungente al taglio e che possono causare lacrimazione e irritazione agli occhi.

**MITO VS SCIENZA**

**MITO** La cipolla ha un'azione antinfluenzale.

**SCIENZA** La cipolla, così come l'aglio, ha una modesta attività antibatterica. Tuttavia, mangiando cipolla, non potremmo comunque raggiungere la quantità sufficiente perché possa essere attiva contro i batteri.

**L'IDEA IN PIÙ**

Usa le cipolle per preparare ottime vellutate e zuppe, dal gusto raffinato e delicato e tagliale sotto l'acqua corrente, eviterai di lacrimare! La cipolla può essere tagliata a cubetti e congelata in vassoi per il ghiaccio. Potrai poi usarla all'occorrenza per le tue ricette.

## CONSERVAZIONE



La cipolla può essere conservata a **temperatura ambiente**, in un luogo fresco e asciutto e lontano da fonti di calore.



In **frigorifero** può essere conservata più a lungo. Una volta tagliata, la cipolla deve essere conservata in frigorifero e consumata entro pochi giorni.

## CONSUMO OTTIMALE

Le cipolle andrebbero consumate **crude**. Se cotte, si consiglia di evitare una cottura prolungata in abbondante acqua per evitare la riduzione di composti bioattivi come i polifenoli (flavonoidi) che possono degradarsi ad alte temperature per lungo tempo ed essere rilasciati nell'acqua di cottura. Per preservare maggiormente il contenuto polifenolico, le cipolle si possono **stufare** in padella per pochi minuti o **arrostiti** in forno senza uso di eccessivo condimento. Alcune varietà di cipolla, per esempio il Cipollotto, si prestano al consumo tal quale come **contorno** aggiunte ad altre verdure. Non dimenticare di utilizzare la cipolla nelle tue ricette: grazie alla loro capacità di rilasciare sapore, ti permettono di ridurre l'utilizzo del sale.

## LA RICETTA INSALATA DI CIPOLLE CON INDIVIA RICCIA, RUCOLA E UVA PASSA



15 MINUTI + COTTURA

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

3 cipolle bianche | 1 cespo di indivia riccia | 30 g di uva passa | 1 mazzetto di rucola fresca | 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva | 2 cucchiai di aceto di mele | 1 cucchiaino di pinoli | qualche foglia di menta fresca | sale q.b. | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE

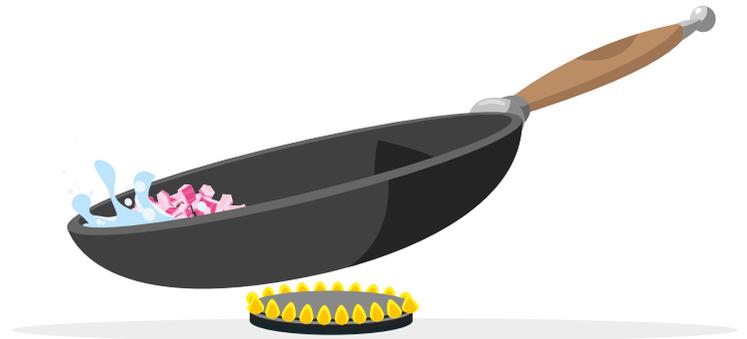
Pelare le cipolle e avvolgerle una ad una nella carta da forno ed in seguito in un secondo strato di carta d'alluminio adatta per la cottura in forno. Posizionare in una teglia e cuocere in forno a 200 °C per circa 30 minuti. Al termine della cottura, tagliare le cipolle a spicchi sottili. Pulire il cespo di indivia riccia, tostare in padella i pinoli fino a che non assumano una colorazione ambrata. Unire l'indivia riccia tagliata grossolanamente con gli spicchi di cipolla cotta al forno, alcune foglie di rucola fresca, l'uva passa, i pinoli tostatati e alcune foglie di menta. Condire con olio, aceto, sale e pepe.

## APPROFONDIMENTO

La quercetina, uno dei polifenoli maggiormente presenti nella cipolla, è contenuta soprattutto negli strati più superficiali della cipolla. Per questo motivo, è necessario fare attenzione durante la pelatura a non rimuovere eccessivamente gli strati esterni.

## IL CONSIGLIO

Sei abituato a preparare i tuoi piatti partendo sempre da un soffritto di cipolla? Attenzione però a non eccedere con l'aggiunta di olio durante questa fase. Hai mai provato a soffriggere un battuto fine di cipolle e carote in poca acqua? È un'ottima strategia per esaltare il sapore dei tuoi piatti, riducendo l'uso di grassi e aumentando quindi la digeribilità della ricetta.



## IN ESSELUNGA

### TIPICITÀ TERRITORIALI

In Esselunga sono presenti tantissime tipicità territoriali: la cipolla di Voghera, di Acquaviva delle Fonti, la IGP di Tropea, la Boretтана, la cipolla di Breme, la Margherita di Savoia IGP, la cipolla di Montoro e quella di Cannara.

Tutto ciò per dare dignità a varietà e semi locali, mantenendo la biodiversità con l'obiettivo di difendere e sostenere la tradizione delle tipicità del territorio italiano.

**MELA****LUOGO DI CRESCITA**

Il melo è una delle **piante da frutto** più coltivate. Si trova in tutto il territorio italiano, ma soprattutto nelle regioni montane e pedemontane e in modo particolare in Trentino Alto Adige, Piemonte, Veneto e Lombardia. Una mela tipica del Sud Italia è la mela Annurca.

**SEGNI PARTICOLARI**

Botanicamente, il "vero frutto" del melo sarebbe il **torsolo**, che però non è commestibile, mentre la parte commestibile che si sviluppa intorno ad esso è il "**falso frutto**" che noi comunemente mangiamo. Le varietà di mele si dividono in tre grandi classi che differiscono principalmente per colore, dimensione, aroma, morbidezza, freschezza e sapore: varietà **da sidro**, varietà **da cottura** e varietà che vengono mangiate tal quali.

**CONNOTATI E CONTRASSEGNI**

**PORZIONE 1 MELA 150 g.**



**1 mela equivale al consumo di circa mezzo bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 mela apporta circa il 16% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è caratterizzata dalla presenza di polifenoli, tra cui antocianine e flavonoli che si trovano principalmente nella buccia, mentre catechine, procianidine e acido clorogenico sono contenuti nella polpa.**



**1 porzione = 57 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

**L'IDEA IN PIÙ**

Hai dimenticato di consumare le mele che avevi in frigorifero e ora ti sembrano poco appetibili? Non scartarle! Puoi usarle per cucinare una torta di mele o un frullato. La mela tagliata si annerisce velocemente? Ricordati di immergerla in poca acqua e succo di limone per ritardare il processo di ossidazione.

**LO SAI CHE...**

La mela ben lavata andrebbe consumata con la buccia in quanto, senza quest'ultima, apporta il 23% in meno di fibra.

**MITO VS SCIENZA**

**MITO** Una mela al giorno toglie il medico di turno.

**SCIENZA** Mangiare una mela al giorno non ci proteggerà da tutte le malattie, ma può certamente aiutarci a restare in salute.

## CONSERVAZIONE



Toglierle dalla confezione. Per un consumo immediato (per 1-2 giorni) è preferibile tenerle a **temperatura ambiente**, diversamente riporle **in frigorifero**. È consigliato non tenere le mele vicino ai kiwi troppo maturi e alle mini angurie.

Le mele vanno preferibilmente consumate fresche.

Se tolte dal frigorifero, è consigliato aspettare 30 minuti per esaltarne il sapore.

## CONSUMO OTTIMALE

La mela può essere consumata **cruda** o **cotta**. Le mele cotte tendono a diminuire il loro contenuto già basso di vitamina C, perché molto sensibile al calore. Se cotte con la buccia riescono però a preservare la maggior parte delle fibre e alcuni composti bioattivi (pollifenoli). Questi ultimi sono presenti in quantità molto ridotte in prodotti derivati dalla mela, per esempio il succo di mela, in quanto durante il processo vengono eliminati per migliorarne il sapore.

La mela viene comunemente consumata tal quale dagli adulti ma, soprattutto le varietà più dolci, sono spesso apprezzate dai bambini. Oltre che come frutto fresco, consumato sia crudo che cotto, la mela trova spazio come ingrediente in numerose preparazioni come **macedonie**, **puree**, **dolci** ma anche piatti salati quali **insalate** e **piatti di carne**.

## LA RICETTA INSALATA DI MELA VERDE, QUINOA E SPINACINI AL PEPERONCINO



10 MINUTI + COTTURA

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

320 g di quinoa | 2 mele verdi | 2 limoni | 200 g di spinacini freschi | 700 ml di brodo vegetale | 1 peperoncino rosso piccolo | 2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva | sale fino q.b.

### PREPARAZIONE

Lavare la quinoa sotto abbondante acqua fredda, scolare e riporre all'interno di una casseruola con 700 ml di brodo vegetale. Cuocere a fiamma medio-bassa per circa 12 minuti mescolando di tanto in tanto, fino a completo assorbimento del brodo, poi tenere da parte e lasciare raffreddare.

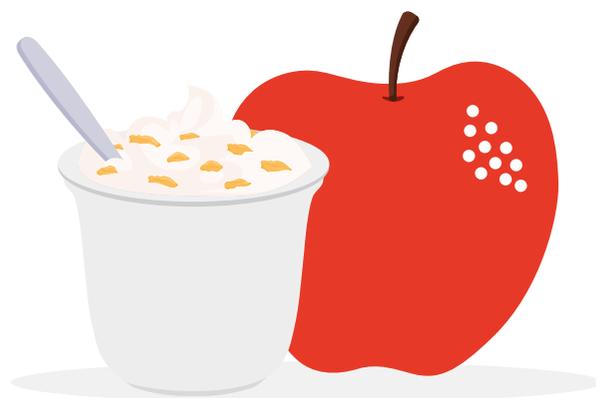
Lavare le mele, tagliarle a spicchi e privarle del torsolo, mantenendo la buccia. Lavare delicatamente gli spinacini, riporli in una ciotola con le mele tagliate a tocchetti, il succo di limone e la quinoa. Condire con olio d'oliva, sale e peperoncino fresco tagliato a listarelle sottili.

## APPROFONDIMENTO

Una mela che ha subito un danno (ammaccata) aumenta il rilascio di etilene, stimolando la maturazione accelerata di tutte le mele vicine.

## IL CONSIGLIO

Le mele essiccate sono un'ottima idea per uno spuntino diverso a base di frutta, comodo da portare in qualunque occasione. Sbriciolate nello yogurt insieme a fiocchi di avena e frutta secca, diventano una colazione ricca in macro e micronutrienti, digeribile e gustosa!



## IN ESSELUNGA

### PROFONDITÀ DI ASSORTIMENTO

In Esselunga a seconda del periodo puoi trovare ben 15 varietà di mele, alcune "appena nate" (Opal, Galant, Envy, ...): dalle croccanti alle aromatiche, da quelle succose a quelle dolci.

# PORRI



## LUOGO DI CRESCITA

Il porro (*Allium ampeloprasum porrum* L.) è una Liliacea **biennale**. Presenta un **bulbo** poco sviluppato o assente, **foglie allungate** che formano un **falso fusto** (insieme di foglie che sembrano un fusto) più o meno allungato (da 15 a 40 cm).



## SEGNI PARTICOLARI

La parte della pianta che viene utilizzata in cucina è quella **basale** (di colore più bianco). Le cultivar sono classificate in base alla lunghezza del falso fusto e in base all'epoca di produzione in: **varietà estive**, con semina a dicembre-gennaio; **varietà autunnali**, con semina in marzo-aprile; **varietà invernali**, con semina in maggio-giugno.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 1-2 PORRI 200 g.**



**1 porzione di porro equivale al consumo di circa 1 bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di porro apporta circa il 23% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di minerali (potassio) e vitamina B6, acido folico, fonte di fosforo, vitamine C, E, e caratterizzata dalla presenza di polifenoli.**



**1 porzione = 58 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal



## L'IDEA IN PIÙ

I porri possono essere congelati dopo essere stati sbollentati per due o tre minuti. Anche se perderanno parte del loro gusto e della loro consistenza, questa operazione consente di conservarli in congelatore per circa tre mesi.

## LO SAI CHE...

Il porro, come tutte le verdure del genere *Allium* (cipolla, aglio, scalogno) è ricco di composti organosolfurici volatili che ne caratterizzano l'odore e il sapore, la cui concentrazione aumenta passando dalle foglie esterne a quelle interne.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** Il porro ha proprietà lassative.

**SCIENZA** Il porro è caratterizzato da un buon contenuto di fibra di cui una quota è fibra solubile (inulina) che presenta proprietà prebiotiche. Il consumo di porro come di altri alimenti ricchi in fibra determina beneficio all'intestino e quindi all'organismo.

## CONSERVAZIONE



I porri «freschi» si presentano sodi e dritti, con foglie verde scuro e bulbi bianchi e non presentano parti ingiallite, appassite o crepe.

I porri devono essere conservati, non lavati e non tagliati, **in frigorifero**. È preferibile avvolgerli in un sacchetto di plastica per trattenere l'umidità utile alla conservazione.

## CONSUMO OTTIMALE

I porri possono essere consumati **crudi** o **cotti**. La cottura è responsabile della degradazione di alcune vitamine (per esempio la vitamina C), e la perdita di sostanze dipende dal metodo e tempo di cottura. La **bollitura** dà luogo alla perdita di alcuni composti bioattivi presenti nel porro (polifenoli) che vengono rilasciati nell'acqua, che se non viene scartata (come nel caso delle zuppe di porri), diventa una buona fonte di composti bioattivi.

La bollitura, d'altra parte, può avere un'influenza negativa sul contenuto di alcuni composti organosolfurici, mentre la **cottura a vapore** li preserva maggiormente.

I porri possono essere consumati crudi aggiunti nelle **insalate** o in **pinzimonio**. Possono essere apprezzati cotti come **contorno di verdure** o per preparare gustose **creme** al porro.

## APPROFONDIMENTO

Il porro contiene dal 3 al 10% di fibra solubile (inulina) che è fonte di nutrimento per i microrganismi dell'intestino che apportano benefici alla salute.

## IL CONSIGLIO

Non ti piace la cipolla? Prova ad utilizzare il porro per insaporire i tuoi piatti. Il suo gusto più delicato rispetto alla cipolla ti permetterà di apprezzarlo maggiormente.



## LA RICETTA CARPACCIO DI CARCIOFI CON PATÈ DI FAGIOLI BORLOTTI E PORRI



20 MINUTI + MARINATURA + COTTURA

### INGREDIENTI

4 carciofi freschi | 300 g di fagioli borlotti precotti | 2 limoni | 1 porro  
| 2 patate lesse | foglie di prezzemolo fresco | 2 cucchiaini di olio extra  
vergine d'oliva | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE PER 4 ADULTI

Privare il porro del primo strato esterno e della parte verde superiore. Pulire i carciofi, tagliarli a julienne e condirli con il succo e la buccia grattugiata dei due limoni, un cucchiaino di olio, sale e pepe; porre il tutto in frigorifero e fare marinare circa 2 ore.

Pulire il porro eliminando la parte superiore verde e lo strato esterno, tagliarlo a julienne e farlo appassire all'interno di una casseruola antiaderente con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Unire i fagioli borlotti precotti e cuocerli per circa 10 minuti. Poi frullare nel mixer il composto unendo le due patate precedentemente lessate e private della buccia. Aggiungere il prezzemolo tritato, salare e pepare a piacere, mescolare e lasciare riposare il patè in frigorifero.

Distribuire sulla base di un piatto piano il carpaccio di carciofi. Con l'aiuto di due cucchiaini creare delle quenelle con il patè di fagioli e porro posizionandole al di sopra del carpaccio e servire.

## IN ESSELUNGA

### FRESCHEZZA

Il porro, come tutta la nostra frutta e verdura, viene ordinato e consegnato fresco presso i nostri magazzini 7 giorni su 7 tutti i giorni dell'anno.

**PERA****LUOGO DI CRESCITA**

La pera appartiene al genere *Pyrus* e alla famiglia delle Rosacee. La pera è uno dei frutti più consumati al mondo e ne esistono varietà sia orientali che occidentali a causa dei **diversi sviluppi geografici**.

**SEGNI PARTICOLARI**

Botanicamente la pera è un "falso frutto", in quanto il "vero frutto" è rappresentato dal **torsolo** che però non è commestibile. È generalmente tondeggiante con la parte apicale allungata e il suo colore varia, a seconda della tipologia, dal verde, al giallo, al rosso. La **buccia** è solitamente fine, liscia e resistente mentre la **polpa** è bianca o giallognola, soda e succosa, di sapore dolce o acidulo a seconda della varietà.

**CONNOTATI E CONTRASSEGNI**

**PORZIONE 1 PERA 150 g.**



**1 pera equivale al consumo di circa mezzo bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 pera apporta circa il 23% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è caratterizzata dalla presenza di polifenoli, tra cui antocianine e flavanoli che si trovano principalmente nella buccia.**



**1 porzione = 64 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

**L'IDEA IN PIÙ**

Non scartare le pere ammaccate: potrai sempre preparare ottimi dolci o utilizzarle per creare frullati rinfrescanti. Stai seguendo un regime dietetico ipocalorico, ma vuoi soddisfare la tua voglia di dolce? Sostituisci una porzione di frutta con una pera cotta al forno aggiungendo una spolverata di cannella o cacao amaro!

**LO SAI CHE...**

Il contenuto di polifenoli nella pera è circa 6-20 volte più elevato nella buccia rispetto alla polpa. Ecco perché sarebbe meglio consumare la pera con la buccia, se ben lavata.

**MITO VS SCIENZA**

**MITO** La pera cotta è lassativa.

**SCIENZA** Come molti vegetali che contengono fibra, se consumati nelle porzioni suggerite, possono avere effetti positivi sul buon funzionamento dell'intestino.

## CONSERVAZIONE



Toglierele dalla confezione e conservarle a **temperatura ambiente** finché non maturano, dopodiché è consigliato riporle **in frigorifero**. Le pere, restando a temperatura ambiente, diventano più dolci. Mettendole troppo presto nel frigorifero rischiano di non acquisire il caratteristico gusto e dolcezza.

## CONSUMO OTTIMALE

La pera può essere consumata **cruda** o **cotta**. La cottura causa una diminuzione del contenuto in vitamina C, già presente in piccole quantità, che è molto sensibile al calore. Al contrario, si preserva il contenuto di fibre, soprattutto se le pere vengono cotte e consumate con la buccia. Anche altri trattamenti come la pastorizzazione causano una riduzione del contenuto in alcuni componenti, tra cui i polifenoli. Esistono qualità di pere con sapore e consistenza anche molto diverse. Le varietà dolci, come la **Kaiser** o la **Williams**, sono adatte alla **cottura in forno** e per ricette **dolci**. Le varietà dal gusto agrumato, con una punta più acidula e la polpa soda come **Abate** o **Conference**, sono perfette per essere **abbinate ai formaggi**, per esempio di capra o pecora. **Aperitivi, merende**, piatti unici o dolci, la pera è davvero un frutto versatile!

## LA RICETTA PERE ALLA SALVIA GRIGLIATE CON PASSATINA DI PISELLI E BARBABIETOLA ROSSA



20 MINUTI + MARINATURA DELLE PERE +  
COTTURA

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

2 pere kaiser | 1 barbabietola rossa precotta di media grandezza |  
150 g di piselli surgelati | 1 bicchiere di brodo vegetale | 1 patata  
lessa | qualche foglia di salvia fresca | 2 cucchiaini di olio extra  
vergine d'oliva | 1 cucchiaino di semi di papavero | sale fino q.b. |  
pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE

Cuocere i piselli a vapore per 10 minuti. Lavare le pere e tagliarle a spicchi, poi rimuovere la parte interna del torsolo. In una ciotola condire gli spicchi di pere con un paio di foglioline di salvia, un cucchiaino di olio, sale e pepe nero, mescolare per bene e lasciare marinare in frigo per circa 30 minuti. Nel frattempo frullare i piselli cotti a vapore con la patata lessa, il brodo vegetale e condire la passatina con un cucchiaino di olio e pepe. Tagliare a rondelle sottili la barbabietola. Grigliare le pere 2 minuti per lato su una griglia antiaderente ben calda. Distribuire sulla base di quattro piatti piani qualche cucchiaino di passatina di piselli, riporre qualche spicchio di pera grigliata e rondelle di barbabietola, decorare con semi di papavero e servire.

## APPROFONDIMENTO

La pera appartiene alla categoria dei "frutti climaterici", ossia quei frutti la cui maturazione continua dopo la raccolta. Per questo motivo le pere vengono raccolte prima di essere completamente mature: così resistono anche meglio al trasporto e allo stoccaggio. Altri frutti climaterici sono le banane, le mele, i kiwi, i cachi e i meloni.

## IL CONSIGLIO

Essendo ricche di acidi organici, le pere sono utili per favorire l'assorbimento di ferro negli alimenti di origine vegetale, tra cui i legumi. Per questo, un'ottima strategia è inventare piatti a base di legumi e verdure nei quali aggiungere come tocco in più qualche cubetto di pera.



## IN ESSELUNGA

### SERVIZIO E CONSULENZA

Con Esselunga puoi approfondire come conservare la frutta in modo corretto grazie al volantino che trovi in negozio e che puoi scaricare anche dal sito [esselunga.it](http://esselunga.it)

**FUNGHI****LUOGO DI CRESCITA**

I funghi crescono spontaneamente nel **sotto bosco**, ma si possono trovare anche adesi alla corteccia di numerose piante. La funghicoltura, ovvero la coltivazione dei funghi, è molto diffusa in Europa, America Settentrionale, Africa Meridionale, Asia Meridionale, Asia Orientale e Australia.

**SEGNI PARTICOLARI**

Sebbene vengano spesso considerate "verdure", i funghi appartengono botanicamente ad un regno distinto intermedio tra quello animale e quello vegetale. I funghi commestibili sono costituiti da un gran numero di filamenti chiamati "ife". L'unione di tante ife forma il cosiddetto "micelio" che dà la forma al fungo.

**CONNOTATI E CONTRASSEGNI**

**PORZIONE** 200 g.



**1 porzione di funghi equivale al consumo di circa 1 bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di funghi apporta circa il 13% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca in vitamina B3, acido folico e minerali (potassio). È inoltre fonte di vitamine B1, B2 e B6 e di minerali quali ferro e fosforo.**



**1 porzione = 40 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

**L'IDEA IN PIÙ**

L'esposizione dei funghi al sole o ai raggi UV è in grado di produrre vitamina D2. Il loro consumo in questo caso permette di introdurre piccole quantità di vitamina D. I funghi possono essere essiccati o congelati senza perdere micronutrienti in modo da poterli consumare anche nei mesi successivi.

**LO SAI CHE...**

I funghi sono ricchi di minerali in quanto riescono efficacemente ad assorbirli e accumularli anche quando crescono in terreni con basse concentrazioni.

**MITO VS SCIENZA**

**MITO** I funghi sono un "toccasana" per il sistema immunitario.

**SCIENZA** Non ci sono ancora evidenze solide sulle proprietà benefiche di questi alimenti. Si può solo affermare che, se consumati nelle giuste quantità, come altri vegetali, possono contribuire al mantenimento di un buono stato di salute.

## CONSERVAZIONE



La temperatura ottimale per la conservazione dei funghi è 0 °C. In frigorifero, i funghi freschi possono essere conservati per 3-5 giorni. Per prevenire l'essiccamento e la perdita di lucentezza, conserva i funghi freschi in un ambiente umido.

## CONSUMO OTTIMALE

I funghi vengono **consumati cotti**. Per preservare il più possibile le caratteristiche nutrizionali, le cotture da preferire sono quelle **brevi**. Al contrario, le lunghe cotture e la bollitura riducono il contenuto di alcuni composti.

Sono davvero tante le varietà di funghi da poter utilizzare per le vostre ricette: porcini, prataioli, chiodini, ecc. Ognuna ha caratteristiche differenti e ciò permette di sceglierli anche in base alla ricetta.

Ad esempio il fungo Porcino per dimensione e consistenza, è adatto alle preparazioni che necessitano di **cottura in forno o griglia**, mentre Ovoli e Champignon sono ottimi anche per il consumo da **crudi in insalata** o **marinati** con succo di agrumi. Per l'**essiccazione** i più adatti sono sempre i Porcini, oppure Finferli, Imbutino o Trombetta dei morti.

## LA RICETTA ROASTBEEF CON CREMA ACIDA DI FUNGHI CHAMPIGNON E SEMI DI LINO ALL'ERBA CIPOLLINA



25 MINUTI + COTTURA

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

400 g di lombata di manzo | 200 g di funghi champignon | 160 g di yogurt bianco magro senza zucchero | 1 cucchiaino di senape di Digione | 1 mazzetto di rosmarino, timo e alloro | 1 mazzetto di erba cipollina fresca | 1 cucchiaino di semi di lino | 2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE

Privare la carne di eventuali residui superficiali di grasso, cospargerla con la senape e rosolare all'interno di una casseruola antiaderente con un cucchiaino di olio ed il mazzetto di rosmarino, timo e alloro, girandola da entrambe le parti. Cuocere in forno ventilato per circa 7-8 minuti a 180 °C e a cottura ultimata lasciare riposare in un luogo tiepido coperta con carta in alluminio per 15 minuti. Pulire i funghi champignon eliminando la parte basale del gambo, tagliare a julienne e cuocere a vapore per 5 minuti e condire con olio, sale e pepe. Aggiungere lo yogurt, un trito di erba cipollina ed i semi di lino, mescolare e tenere in frigo.

Tagliare la carne a fette sottili e servire tiepida accompagnandola con la crema acida di funghi e semi di lino.

## APPROFONDIMENTO

Non tutte le specie di funghi sono commestibili: alcune sono infatti insipide o dure e altre sono addirittura tossiche o velenose. Se si vogliono consumare funghi raccolti autonomamente, è quindi bene prestare grande attenzione e far eseguire il controllo di commestibilità gratuito nei centri appositi (Aisl - servizi di micologia).

## IL CONSIGLIO

Grazie al loro gusto caratteristico, i funghi donano un sapore deciso alle pietanze grazie alla ricchezza in glutammato. Prova ad utilizzarli in sostituzione ad altri condimenti più ricchi in grassi o al posto del sale aggiunto per creare ricette più equilibrate.



## IN ESSELUNGA

### MATERIA PRIMA DELLA NOSTRA GASTRONOMIA E PASTICCERIA

Le verdure che Esselunga utilizza per cucinare i propri Pronti in tavola sono quelle che trovi sui banchi del negozio, controllate e selezionate esattamente come quelle che compri ogni giorno. Lo stesso per la frutta utilizzata per i nostri dolci di pasticceria.

**BANANA****LUOGO DI CRESCITA**

La banana è il frutto che cresce sull'albero **perenne e sempreverde** del banano, che appartiene alla famiglia delle Musaceae. È costituita da uno **strato protettivo esterno** (buccia o pelle) e da una **parte interna commestibile**.

**SEGNI PARTICOLARI**

La banana è un **frutto climaterico**, cioè in grado di proseguire la maturazione anche dopo essere stato staccato dalla pianta. Essa è tipicamente raccolta nella fase "matura verde" e la sua colorazione cambia fino a diventare giallo a maturazione completa.

**CONNOTATI E CONTRASSEGNI**

**PORZIONE 1 BANANA 150 g.**



**1 banana equivale al consumo di circa mezzo bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 banana apporta circa il 10% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 banana è ricca di vitamina B6, vitamina C e fonte di minerali (potassio) oltre ad essere caratterizzata dalla presenza di carotenoidi.**



**1 porzione = 98 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:

- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

**L'IDEA IN PIÙ**

Se si vuole mantenere più a lungo il colore e la consistenza, basta avvolgere il piccolo del frutto con la pellicola per alimenti. Per conservare la polpa della banana, per un utilizzo successivo, è possibile irrorarla subito con qualche goccia di succo di limone, lime o ananas.

**LO SAI CHE...**

La banana è l'unico frutto che contiene carboidrati complessi, che, a differenza degli zuccheri semplici, ci aiutano ad avere energia a lento rilascio e quindi per più tempo.

**MITO VS SCIENZA**

**MITO** La banana fa ingrassare.

**SCIENZA** Il consumo della banana nelle porzioni consigliate, come per l'altra frutta, aiuta al mantenimento del peso corporeo e di un buono stato di salute.

## CONSERVAZIONE



Le banane andrebbero tolte dalla confezione e conservate non in frigorifero. È preferibile tenerle lontane da pere, mele, meloni e pomodori. A seconda dei gusti è possibile consumare le banane fino a quando diventano gialle con macchie diffuse (massima dolcezza).

## CONSUMO OTTIMALE

Le banane prodotte nel mondo possono essere di due tipologie differenti in base all'utilizzo: **banane dolci o da dessert** e **platani o banane da cottura**. La banana comunemente venduta e consumata nella nostra zona geografica è la banana da dessert e viene generalmente consumata fresca o utilizzata per preparare dolci. **Le banane vengono comunemente consumate da adulti e bambini come frutto fresco** nel contesto della **colazione**, come **spuntino** o a fine pasto come ingrediente delle **macedonie**. La banana si presta ad essere facilmente **frullata** e consumata senza aggiunta di zuccheri per il suo sapore dolce, e per questo molto apprezzata dai bambini. Può essere utilizzata anche per preparazione di **dolci**, ma alcune ricette ne suggeriscono l'utilizzo anche per **piatti salati**.

## LA RICETTA PAN BANANA



25 MINUTI + COTTURA

### INGREDIENTI

125 g di farina "0" | 140 g di farina di grano saraceno | 40 g di zucchero di canna | 1 cucchiaino di lievito per dolci | 1 cucchiaino di sale | 50 ml di olio extra vergine d'oliva | 2 uova | 2 banane mature | 50 g di pistacchi

### PREPARAZIONE

Ridurre la polpa di banane ad una purea densa. A parte mescolare le uova con l'olio, aggiungere le banane schiacciate ed i pistacchi tritati grossolanamente. A piccole dosi unire anche gli ingredienti secchi precedentemente mescolati, e amalgamare al composto di uova fino ad ottenere una consistenza vellutata. Riporre l'impasto all'interno di stampini per muffin in silicone e cuocere a 180 °C per circa 25 minuti.

## APPROFONDIMENTO

La banana contiene amido resistente, un amido particolare che non viene digerito e, nel nostro organismo, si comporta come fibra.

## IL CONSIGLIO

La banana è un frutto facile da trasportare e consumare perché si sbuccia senza utilizzo di coltello e consente anche ai bambini di consumarlo senza difficoltà. Ricordati di portarla con te!



## IN ESSELUNGA

### COMMERCIO EQUO E SOLIDALE

In Esselunga trovi 2 tipologie di banane "speciali", banane equosolidali Altromercato che ci hanno permesso di sostenere progetti sociali in Sud America dal 2002:

- la banana Naturama che proviene dalla Cooperativa Guabo in Ecuador
- la banana Bio che proviene da AppBosa e Apoq in Perù.

Altromercato inoltre riconosce un premio aggiuntivo che i produttori investono in progetti sociali a beneficio delle comunità locali. In quasi 20 anni grazie alle vendite della banana Altromercato in Perù e in Ecuador sono stati costruiti ambulatori medici, scuole, abitazioni per i lavoratori delle piantagioni, strade e ponti.

**PATATA****LUOGO DI CRESCITA**

La patata è una **pianta annuale**, originaria del centro America. La parte della pianta che consumiamo è il **tubero**, che si forma sottoterra da un ingrossamento dello stelo.

**SEGNI PARTICOLARI**

Il **tubero** ha una funzione di accumulo di energia sotto forma di amido e la **buccia** è costituita da strati di cellule che proteggono la patata dalla perdita di acqua e dell'attacco di batteri e funghi. I tuberi possono avere diversa forma, dimensione e colorazioni della buccia e della **polpa**. La patata può andare dal giallo chiaro, al rosso al violetto a seconda della varietà.

**CONNOTATI E CONTRASSEGNI**

**PORZIONE 2 PATATE MEDIE 200 g.**



**1 porzione di patata equivale al consumo di circa mezzo bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di patata apporta circa il 13% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di minerali (potassio) e vitamine B3 e B6, acido folico e C. È inoltre fonte di un altro minerale (fosforo) e di vitamina B1. Le patate contengono anche polifenoli (soprattutto le qualità rosse/viola)**



**1 porzione = 170 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

**L'IDEA IN PIÙ**

Se la patata è stata ben conservata (non è germogliata o verde), prova a cuocerla con la buccia: eviterai "sprechi nutrizionali" aumentando il consumo di fibra e minerali delle patate!

**LO SAI CHE...**

La patata è una buona fonte di amido (carboidrati complessi) e quindi di energia, rispetto agli altri vegetali. Nutrizionalmente è paragonabile ad alimenti ricchi in carboidrati complessi come pasta, pane e riso piuttosto che alle verdure. Per questo, il suo consumo non viene contemplato nelle 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, ma è alternativo ad altre fonti di carboidrati amidacei (pasta, pane, riso o altri cereali).

**MITO VS SCIENZA**

**MITO** Le patate fanno ingrassare.

**SCIENZA** Se consumate in porzioni raccomandate e preparate/condite nel modo adeguato, in una dieta sana ed equilibrata, non contribuiscono ad aumentare il peso corporeo.

## CONSERVAZIONE



Le patate devono essere conservate ad una **temperatura di 6-8 °C**, al buio, in un **ambiente ben ventilato e umido**.

Una cattiva conservazione porta alla formazione della clorofilla e dei glicoalcaloidi (per es. solanina) e la formazione di germogli. I glicoalcaloidi sono composti tossici e non si degradano con la cottura, quindi bisogna rimuovere le parti verdi prima del consumo ed evitare di consumare le patate germogliate.

## CONSUMO OTTIMALE

Le patate vengono consumate sempre cotte per aumentare la digeribilità dell'amido contenuto in esse. In base alla modalità di cottura, il contenuto di minerali e vitamine può diminuire. La **bollitura** aumenta la dispersione di minerali nell'acqua (soprattutto se private della buccia), mentre la **cottura senza acqua** (per es. al forno) evita l'eccessivo rilascio di questi composti. Le vitamine instabili al calore spesso si degradano con le alte temperature che necessariamente vengono utilizzate per la cottura delle patate. La patata viene spesso consumata in abbinamento ad altri vegetali o come ingrediente per **purè, minestroni, impasti**. Le patate vengono consumate molto spesso **fritte e salate**. Questo le trasforma in alimento ad alta densità energetica e alto contenuto di sodio. Attenzione quindi alla modalità di cottura e preparazione!

## APPROFONDIMENTO

Dopo la cottura, il raffreddamento della patata include la "retrogradazione dell'amido", un fenomeno chimico che provoca la formazione di amido resistente, un tipo di amido che non è digeribile e funge da fibra.

## IL CONSIGLIO

Nei menù prova a sostituire le patate alla pasta, al riso o al pane in aggiunta ad altre verdure. Potrai variare maggiormente le fonti di carboidrati complessi. Per condirle utilizza una vinaigrette con limone e un cucchiaino di olio extravergine di oliva aggiungendo a piacere erbe aromatiche (timo, maggiorana e origano freschi o essiccati). Questa strategia ti permetterà di assaporare una preparazione gustosa riducendo il quantitativo di grassi e di sale aggiunto!



## LA RICETTA INSALATA DI PATATE AL CARTOCCIO AL PROFUMO DI MAGGIORANA



20 MINUTI + COTTURA

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

350 g di patate a pasta gialla | 1 ciuffetto di maggiorana fresca | 2 cucchiaini di aceto di vino bianco | 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE

Lavare le patate e asciugarle. Senza privarle della buccia, avvolgerle una ad una in carta da forno ed in seguito in carta d'alluminio. Posizionare all'interno di una teglia e cuocere in forno a 200 °C per circa 1 ora. Al termine della cottura, tagliare a spicchi. Condire gli spicchi di patate con aceto, olio d'oliva, un pizzico di sale e pepe nero e alcune foglioline di maggiorana fresca.

## IN ESSELUNGA

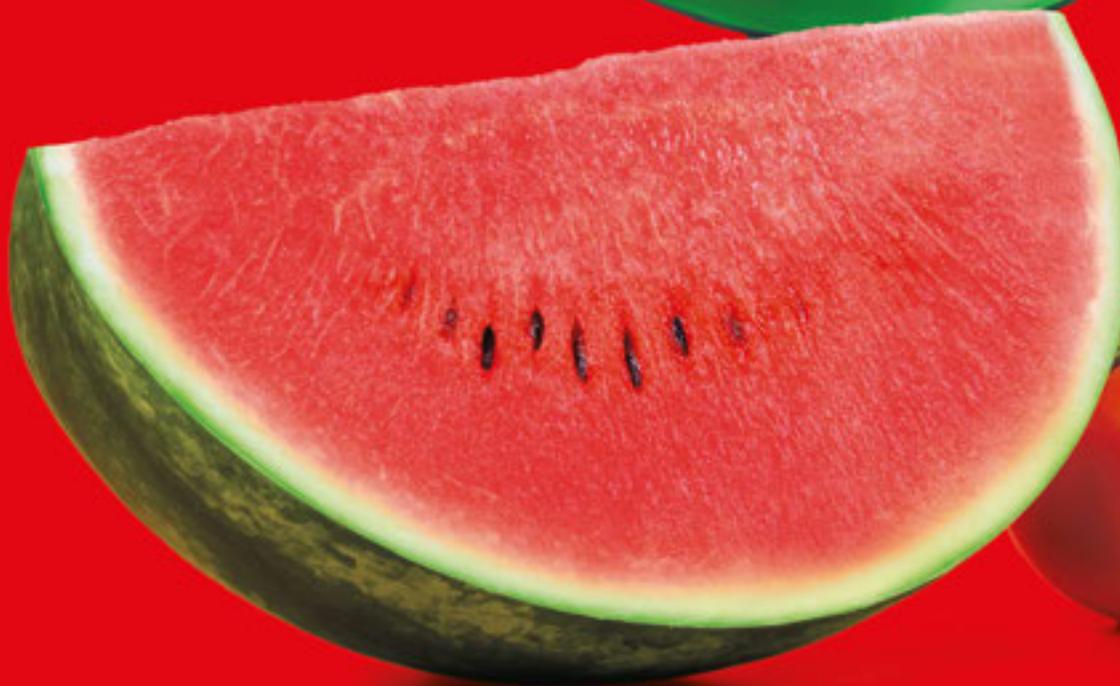
### ECCELLENZE DEL TERRITORIO ITALIANO ESPRESSE ATTRAVERSO LE DENOMINAZIONI DI ORIGINE

Per frutta e verdura con i marchi DOP (Denominazione di Origine Protetta) e IGP (Indicazione Geografica Protetta) si identificano i prodotti la cui qualità è dovuta all'ambiente geografico in cui crescono e alla capacità dell'uomo di coltivarli.

In Esselunga ad esempio trovi le patate DOP di Bologna, DOP Galatina e IGP Sila, Fucino e Colfiorito.

CATEGORIA **ROSSO**

Anguria	50
Fragola	52
Ciliegia	54
Pomodoro	56



La colorazione rossa è conferita dalla presenza di specifici polifenoli chiamati antocianine (dal greco anthos = fiore, kyáneos = blu) o carotenoidi (in particolare il licopene). I primi sono i composti caratterizzanti la frutta di colore rosso come il lampone, le fragole o la ciliegia. Il licopene, invece, è il carotenoide caratterizzante il pomodoro e l'anguria. Dal punto di vista nutrizionale, entrambe queste classi di composti hanno un'elevata attività antiossidante. A differenza delle vitamine o dei minerali, i polifenoli non sono essenziali per l'organismo, cioè non svolgono funzioni biologiche indispensabili per il suo funzionamento, tuttavia evidenze scientifiche suggeriscono che questi composti possano svolgere un ruolo importante nella prevenzione di patologie cronicodegenerative.

---



# ANGURIA



## LUOGO DI CRESCITA

L'anguria o cocomero (*Citrullus lanatus*) appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee. È una pianta nativa dell'Africa, oggi diffusa in tutto il mondo, che cresce bene in zone calde. La pianta erbacea è **annuale**, costituita da uno stelo che si ramifica in altri steli striscianti sul terreno.



## SEGNI PARTICOLARI

L'aspetto, la forma e le dimensioni dei frutti dipendono dalla varietà e dalle condizioni di coltura. Il peso di un frutto varia da 2 a 15 kg, con forma sferica o allungata. Il colore della **scorza** esterna è verde chiaro, verde scuro o con striature dei due colori; la **polpa** è generalmente rossa, ma esistono anche tipi a polpa gialla o bianca e può presentare o meno **semi** al suo interno.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE CIRCA MEZZA FETTA 150 g.**



**1 porzione di anguria equivale al consumo di circa mezzo bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di anguria apporta circa l'1% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è fonte di minerali (potassio), vitamina B6, vitamina C oltre che essere caratterizzata dalla presenza di carotenoidi.**



**1 porzione = 23 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal



## L'IDEA IN PIÙ

Sei abituato a scartare i semi dell'anguria? Alcune qualità del frutto, hanno semi piacevoli da sgranocchiare. Prova a non toglierli oppure a conservarli e riutilizzarli per arricchire insalate e altri alimenti e fai il pieno di fibra. Utilizza la polpa dell'anguria frullata per preparare fresche granite senza aggiungere altri zuccheri o "coloranti" o (utilizzando gli appositi stampi) per preparare ghiaccioli per i tuoi bambini, anche abbinando altra frutta!

## LO SAI CHE...

L'anguria è il frutto con maggior contenuto d'acqua!

## MITO VS SCIENZA

**MITO** L'anguria è ricca di zucchero.

**SCIENZA** L'anguria è un alimento a bassa densità energetica e basso contenuto di zuccheri (3,7 g / 100 g). Sembra esserci un significativo effetto preventivo dato dal consumo di frutta in generale, sull'insorgenza di diabete.

## CONSERVAZIONE



Se il frutto è integro (non affettato o danneggiato) si conserva per diversi giorni a **temperatura ambiente**.



La croccantezza della polpa è data dall'idratazione e va diminuendo nei giorni della raccolta. Se l'anguria viene acquistata già affettata è necessario conservarla **in frigorifero** e consumarla in breve tempo.

## CONSUMO OTTIMALE

Il contenuto di licopene dell'anguria a polpa rossa è quasi il 40% più alto rispetto al pomodoro, ed ha una buona disponibilità anche nel prodotto **fresco**. Se l'anguria è conservata a temperatura ambiente (circa 20 °C) la biodisponibilità del licopene nella polpa aumenta ulteriormente.

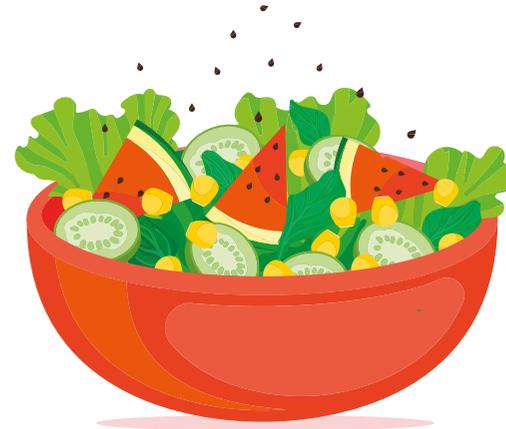
L'anguria intera raggiunge la maturazione in campo quando la parte appoggiata sul terreno passa dal bianco al giallo crema.

## APPROFONDIMENTO

La citrullina, un amminoacido non essenziale presente anche in altre cucurbitacee, è stata identificata per la prima volta nell'anguria. Si è scoperto che questo amminoacido è coinvolto nel meccanismo di regolazione della funzionalità dei vasi sanguigni, oltre ad essere caratterizzato da attività antiossidante.

## IL CONSIGLIO

Per assorbire meglio il licopene presente in grande quantità nell'anguria, puoi preparare insalate con l'aggiunta di frutta secca oleosa, perfetta per migliorare l'assorbimento di licopene che è solubile nei grassi.



## LA RICETTA CLUB SANDWICH VEGETARIANO DI ANGIURIA



40 MINUTI

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

Un pezzo di anguria privo di buccia da **600 g** | **200 g** di ricotta vaccina | **2** mazzetti di rucola fresca | **150 g** di spinacini freschi | **40 g** di olive taggiasche | **2** cucchiaini di pistacchi | **2** cucchiaini di olio extra vergine d'oliva | **1** mazzetto di menta fresca | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE

Preparare i due ripieni del club sandwich: pulire la rucola e gli spinaci, sminuzzare grossolanamente con le mani. Dividere la ricotta in due ciotole in parti uguali, in una aggiungere la rucola e i pistacchi e nell'altra gli spinaci e le olive taggiasche. Mescolare amalgamando gli ingredienti e aggiungere un cucchiaino di olio, sale e pepe, riporre in frigo. Ricavare 12 fettine di anguria spesse circa 1 cm e mezzo. Su un piano da lavoro posizionare 4 fettine di anguria, con l'aiuto di un cucchiaino distribuire uniformemente la farcia di spinaci e olive, alternate con una fettina di anguria e la seconda farcia a base di rucola e pistacchi. Terminare chiudendo il sandwich con un'ultima fettina di anguria. Servire i club sandwich decorando con foglioline di menta fresca.

## IN ESSELUNGA

### SERVIZIO

In Esselunga puoi trovare l'anguria intera (di medie o piccole dimensioni), già tagliata a fette o a cubetti (in alcuni negozi), con o senza semi.

Un servizio pensato in linea con le tendenze di consumo, che puoi trovare anche su tanti altri prodotti.

# FRAGOLA



## LUOGO DI CRESCITA

La fragola è una **pianta perenne**, dal fusto quasi inesistente, che appartiene alla famiglia delle Rosacee, genere Fragraria, il quale comprende approssimativamente 21 specie.

La specie di fragola coltivata più importante dal punto di vista commerciale è la Fragraria x ananassa, originatasi in Europa a metà del 1700 dall'ibridazione spontanea di due specie americane, Fragraria chiloensis dal Cile e Fragraria virginiana dagli Stati Uniti.



## SEGNI PARTICOLARI

Comunemente si ritiene che il frutto della fragola sia costituito dalla parte edibile polposa. La fragola è, invece, un falso frutto: i veri frutti (achenii) sono i **piccoli granelli verde-brunastro** che ne ricoprono la superficie, mentre la parte polposa rossa deriva dall'ingrossamento della base del fiore (ricettacolo del fiore).

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 1 VASCHETTA 150 g.**



**1 porzione di fragole equivale al consumo di circa mezzo bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di fragola apporta circa il 10% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di vitamina C, fonte di acido folico e caratterizzata dalla presenza di polifenoli.**



**1 porzione = 41 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:

- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal



## L'IDEA IN PIÙ

Hai mai pensato di accostare le fragole al coriandolo? Recentemente è stata avanzata un'ipotesi scientifica sul perché alcuni accoppiamenti di ingredienti, anche inusuali, risultino di gusto gradevole. Gli studi condotti finora affermano che se due ingredienti condividono, nei profili aromatici, una o più molecole, possono dare luogo ad una combinazione piacevole. Prova anche tu a ricercare accostamenti insoliti!

## LO SAI CHE...

L'elevato contenuto in vitamina C e composti fenolici, in particolare antocianine ed ellagitannini, è responsabile dell'elevata capacità antiossidante delle fragole.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** Le fragole attivano il metabolismo, proteggono i denti, contrastano cellulite, ipertensione e invecchiamento.

**SCIENZA** Nessun alimento è miracoloso, ma va inserito all'interno di una dieta adeguata e di un corretto stile di vita. È quindi nell'insieme che si può fare la differenza in termini di salute.

## CONSERVAZIONE



La temperatura di conservazione ottimale per le fragole va da 0 °C ai 2 °C, per cui è importante conservarle nel **cassetto più fresco del frigorifero**.

Per evitare la perdita di acqua e l'avvizzimento durante la conservazione, è preferibile conservarle in un **vassoio di plastica** o in un sacchetto parzialmente aperto o lasciarle nei loro contenitori forati di acquisto.

È bene lavare le fragole poco prima di consumarle per evitare che si deteriorino.

## CONSUMO OTTIMALE

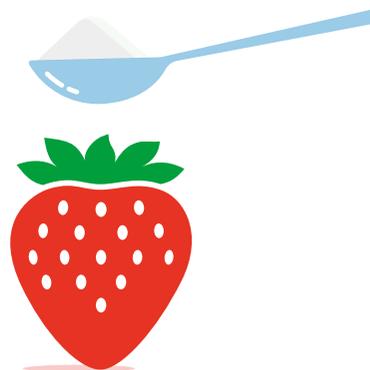
Le fragole vengono solitamente consumate **crude**, tuttavia possono essere utilizzate per **preparazioni dolci o salate** che prevedono cottura o per **succhi o puree**. La vitamina C, di cui la fragola è ricca, è però sensibile al calore, quindi la cottura ne ridurrà il contenuto. Le fragole vengono comunemente consumate tal quali o nella **macedonia**, ma possono essere l'ingrediente giusto per una **caprese alternativa**, un **gaspacho** più intrigante oppure un'**insalata** da accompagnamento. Inoltre, sono ideali da abbinare anche al pesce azzurro o ai crostacei.

## APPROFONDIMENTO

Il passaggio da un colore rosso chiaro a rosso scuro che si ha con la progressiva maturazione delle fragole, è attribuibile ad un aumento del contenuto di polifenoli (antocianine), mentre il passaggio da rosso scuro a brunastro, durante la conservazione, è attribuibile alla degradazione di queste sostanze.

## IL CONSIGLIO

È abitudine comune aggiungere zucchero alla macedonia di fragole. In realtà il frutto, che è già dolce di per sé, non ne ha alcun bisogno. È una buona idea abituarsi a consumare la frutta tal quale, senza l'aggiunta di edulcoranti o dolcificanti. Soprattutto è importante per i bambini: il gusto si allena velocemente, non ne sentirai più l'esigenza!



## LA RICETTA CROSTONI DI PANE DI SEGALE CON PESCE SPADA, FRAGOLE E OLIVE VERDI

 30 MINUTI

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

200 g di pane di segale | 150 g di polpa di pesce spada | 70 g di fragole | 40 g di olive verdi denocciolate | 1 rametto di timo fresco | 1 lime | 1 mazzetto di prezzemolo fresco | 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

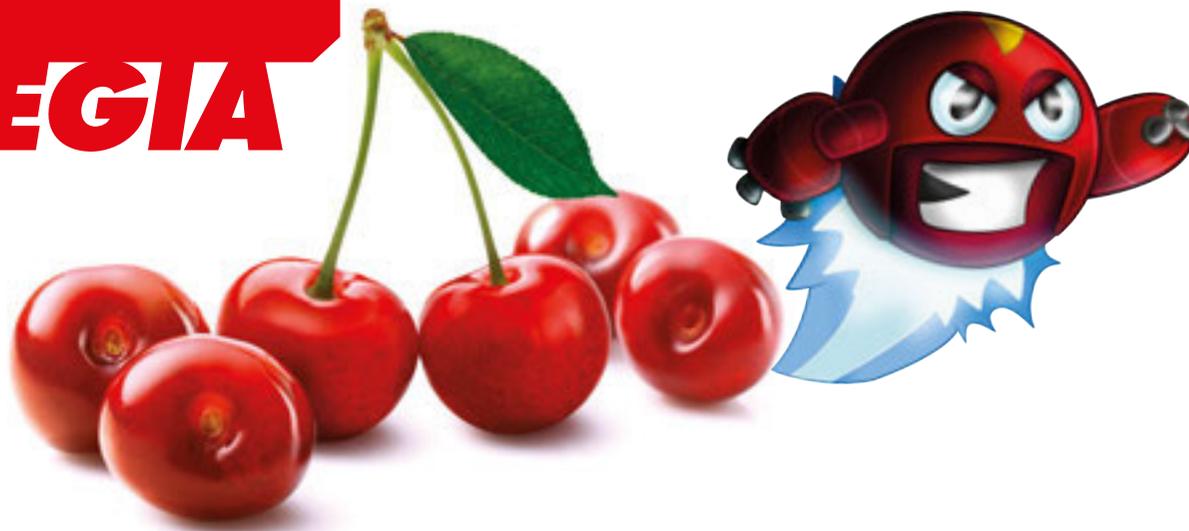
### PREPARAZIONE PER 4 ADULTI

Ricavare dal pane di segale 4 crostini di media grandezza. Tagliare a tocchetti la polpa di pesce spada e rosolarla in padella antiaderente per qualche minuto con un rametto di timo. A cottura ultimata, all'interno di una terrina unire al pesce spada rosolato le fragole precedentemente lavate e tagliate a tocchetti, le olive verdi e la buccia grattugiata di lime. Condire con del prezzemolo tritato, olio d'oliva, sale e pepe e lasciare riposare per circa 10 minuti in frigorifero. Tostare un paio di minuti per lato il pane di segale su una piastra calda antiaderente e distribuire su ogni crostone l'insalata di pesce spada e fragole.

## IN ESSELUNGA

### ASSAGGI "SCIENTIFICI"

Un team di specialisti Esselunga effettua valutazioni organolettiche con controlli a campione almeno 2 volte a settimana sui prodotti più significativi a livello stagionale.

**CILIEGIA****LUOGO DI CRESCITA**

Il ciliegio è un albero che appartiene alla famiglia delle Rosaceae, sottofamiglia Prunoideae. L'albero presenta rami con e senza il frutto, che è chiamato drupa. Due sono le specie che fanno parte del "ciliegio": l'**avium** (cioè il dolce) molto diffuso in Italia e il **cerasus** (cioè l'acido, come l'amarena), albero più cespuglioso e diffuso nel nord Europa.

**SEGNII PARTICOLARI**

Il ciliegio ha bisogno di freddo, è estremamente sensibile alla pioggia e ai ristagni idrici, soprattutto il ciliegio dolce. La pioggia porta infatti a spaccature del frutto. La siccità prolungata danneggia invece la formazione dei fiori.

**CONNOTATI E CONTRASSEGNI**

**PORZIONE 1 TAZZA MEDIA 150 g.**



**1 porzione di ciliegie equivale al consumo di circa mezzo bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di ciliegie apporta circa l'8% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione di ciliegie è fonte di minerali (potassio), vitamina C, caratterizzata dalla presenza di polifenoli.**



**1 porzione = 57 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

**L'IDEA IN PIÙ**

Le ciliegie disidratate possono essere conservate per periodi lunghi e consumate come spuntino o aggiunte ai fiocchi di avena per un muesli casalingo. Le trovi anche in commercio, già essiccate!

**LO SAI CHE...**

Le ciliegie sono più dolci delle amarene per il loro maggior contenuto in zuccheri (13 g per 100 g per le ciliegie e 8 g per 100 g per le amarene).

**MITO VS SCIENZA**

**MITO** Le ciliegie sono frutti calorici, che andrebbero consumati con cautela.

**SCIENZA** Le ciliegie, come gli altri frutti, se consumati nelle porzioni e frequenze suggerite, ovvero due o tre volte al giorno, non possono essere considerati la causa di un eccessivo apporto di calorie. Essendo un frutto stagionale, attenzione a non esagerare quando disponibili perché...una tira l'altra!

## CONSERVAZIONE



Considerando la temperatura di circa 4 °C della conservazione casalinga, il frutto si può conservare senza deperire per qualche giorno **in frigorifero**.

## CONSUMO OTTIMALE

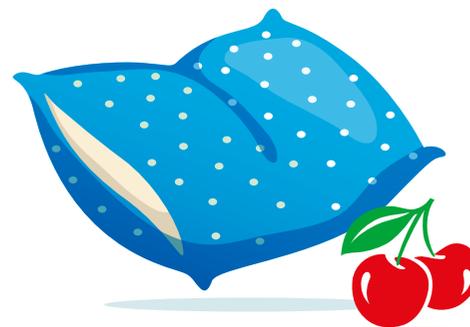
La ciliegia dolce (*Prunus avium* L.) si presta per essere consumata **fresca**, non cotta, per apprezzare maggiormente le qualità organolettiche che la caratterizzano, oltre che preservare le proprietà nutrizionali. Le amarene invece vengono utilizzate principalmente per la preparazione di **prodotti conservati**, come le marmellate. Durante la cottura parte delle vitamine potrebbe degradarsi. La ciliegia è un **frutto stagionale**, che ogni anno ci aiuta a ricordare quando inizia la primavera. Sono più di 20 le varietà di ciliegie dolci che si possono trovare sul mercato, tutte caratterizzate da aromi, colori, grado di dolcezza e sapore differenti. La ciliegia, così come la fragola, è un frutto solitamente molto apprezzato da adulti e bambini. Il sapore caratteristico del frutto dipende dalla proporzione di zuccheri e acidi organici, come l'acido malico.

## APPROFONDIMENTO

Essendo le ciliegie fonte di acido malico, un acido organico come l'acido citrico presente negli agrumi, è consigliabile consumare le ciliegie in un pasto con alimenti come latticini, uova e legumi per aumentare la biodisponibilità del ferro contenuto in essi.

## IL CONSIGLIO

Se consumi le ciliegie con gli amici o in famiglia, un'idea green può essere quella di recuperare i semi interni per riempire piccoli cuscini. I semi di ciliegia infatti hanno la capacità di trattenere calore, ed essendo leggeri possono essere posizionati su collo e schiena per un effetto benefico. È necessario però pulirli molto bene per rimuovere residui di polpa e seccarli in forno prima di utilizzarli.



## LA RICETTA CROSTINI INTEGRALI CON SCAROLA, CILIEGIE E TONNO AFFUMICATO



**30 MINUTI + COTTURA**

### INGREDIENTI

**200 g** di pane in cassetta integrale | **1** cespo piccolo di insalata scarola | **1** spicchio di aglio fresco | **200 g** di tonno affumicato a fette | **150 g** di ciliegie | **1** limone | **1** mazzetto di prezzemolo fresco | **2** cucchiaini di olio extra vergine d'oliva | sale fino q. b.\* | pepe nero q. b.

### PREPARAZIONE PER 4 ADULTI

Privare la scarola delle foglie più esterne, lavare e asciugare con delicatezza. Tagliare a julienne e rosolare velocemente in padella con un cucchiaino di olio e uno spicchio di aglio, mantenendo la consistenza croccante, poi salare e pepare.

Tostare le fette di pane in cassetta integrale in forno a 180 °C fino a doratura della superficie. Preparare la citronette per condire i crostini mescolando il succo di limone con un cucchiaino di olio, sale, pepe e prezzemolo fresco tritato.

In una ciotola unire la scarola cotta con le ciliegie precedentemente denocciolate e distribuire il composto sui crostini, adagiare qualche fettina di tonno affumicato e condire con la citronette.

## IN ESSELUNGA

### CONTROLLO SULLA FILIERA

In Esselunga i nostri agronomi interni controllano e presidiano presso i produttori e i loro magazzini tutto il processo di produzione: coltivazione, selezione, confezionamento e conservazione.

# POMODORO



## LUOGO DI CRESCITA

Il pomodoro è la **bacca commestibile** di una pianta appartenente alla famiglia delle Solanacee originaria del Sudamerica. In Europa la pianta è arrivata solo alla fine del '500, portata dagli spagnoli. Nel sud Italia, il pomodoro si diffuse rapidamente adattandosi bene al clima mediterraneo.



## SEGNI PARTICOLARI

La varietà dei primi pomodori che arrivarono in Europa era di colore giallo o arancione. Oggi il colore delle varietà più comuni è il **rosso**, che deriva dal licopene, un carotenoide presente anche in altri vegetali rossi. In commercio, si trovano comunemente anche pomodori **gialli**, **arancioni** o **verdi** che possono presentare varie sfumature di colore rosa, verde, bordeaux, viola o nere.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 2 POMODORI MEDI 200 g.**



**1 porzione di pomodori equivale al consumo di circa un bicchiere d'acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di pomodori apporta circa il 7% della quantità di fibra giornaliera raccomandata**



**1 porzione è ricca di vitamina C e minerali (potassio). È fonte di vitamina B6, acido folico e vitamina E. Il pomodoro è inoltre caratterizzato dalla presenza di carotenoidi (beta-carotene).**



**1 porzione = 42 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal



## L'IDEA IN PIÙ

Sai come pelare facilmente i pomodori? Prova a congelarli, dopo lo scongelamento la pelle si staccherà senza difficoltà. Hai preparato troppo sugo al pomodoro? Congelalo già porzionato in contenitori adatti: sarà pronto per essere utilizzato ogni volta che vuoi.

## LO SAI CHE...

La buccia del pomodoro, normalmente eliminata durante i processi di lavorazione industriale, è un'importante fonte di carotenoidi. Lasciando intatto il pomodoro durante la preparazione delle tue ricette, la tua dieta sarà più ricca di licopene e beta-carotene.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** Il licopene contenuto nel pomodoro è un antiossidante che combatte l'invecchiamento.

**SCIENZA** Il licopene contenuto nel pomodoro, responsabile del colore rosso, sembra contribuire, insieme ad altre sostanze presenti nei vegetali, al mantenimento della salute cardiovascolare.

## CONSERVAZIONE



Le migliori condizioni per conservare il pomodoro sono a **temperatura refrigerata** e ad una **umidità elevata**. Il pomodoro è uno degli alimenti che maggiormente produce etilene (un gas capace di stimolare la maturazione della frutta). Ricordati di non conservare i pomodori vicino a frutta e verdura matura.

## CONSUMO OTTIMALE

Il pomodoro può essere consumato **fresco** o **trasformato** (salse, passata, concentrati). I prodotti che derivano dal pomodoro trasformato rappresentano una fonte migliore di licopene rispetto al pomodoro fresco. Questo dipende dal processo tecnologico e termico che ne favorisce la migliore disponibilità ad essere assorbito dall'organismo umano dopo il consumo. Infine, poiché il licopene è liposolubile, il suo assorbimento aumenta se è consumato insieme a condimenti a base di grassi, come l'olio extravergine di oliva. Esistono tantissime varietà di pomodoro, adatte per diverse preparazioni: ad esempio il **San Marzano** è preferito per i **sughi** o la preparazione di **"pelati"**, oppure il pomodoro **a grappolo** è adatto soprattutto alle preparazioni da **forno**. Il pomodoro si può utilizzare anche come base per **dolci**, per esempio **sorbetti** o **budini**. In questo caso si utilizzano qualità molto profumate o polpose, meno ricche di acqua, per esempio il **Cuore di Bue**.

## APPROFONDIMENTO

Il consumo di pomodoro è stato associato alla riduzione di alcune tipologie di cancro, per questo figura nell'elenco di alimenti con caratteristiche utili alla prevenzione di patologie, che l'associazione americana per la ricerca sul cancro (AICR), ha stilato.

## IL CONSIGLIO

Se prepari un aperitivo, utilizza pomodorini di vari colori (gialli, verdi, rossi) per preparare divertenti spiedini o pinzimonio. Potrai inoltre utilizzare i pomodorini rossi per creare divertenti coccinelle o piccoli funghetti appetitosi per i più piccoli.



## LA RICETTA CONCHIGLIE CON MOUSSE AL POMODORO, PAPRIKA E BASILICO



**30 MINUTI + COTTURA E RAFFREDDAMENTO**

### INGREDIENTI PER 4 ADULTI

**8** conchiglioni di pasta di semola di grano duro | **300 g** di pomodorini varietà "datterini" | qualche foglia di basilico fresco | paprika in polvere q.b. | **2** spicchi di aglio | **2** cucchiaini di olio extra vergine d'oliva | **2 g** di agar agar | sale fino q.b. | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE

Per la mousse di pomodoro e paprika: tagliare a tocchetti i pomodori e condire con sale, 1 cucchiaino di olio, pepe, paprika, aglio e basilico. Lasciare marinare in frigorifero per circa 3 ore. Lessare in acqua bollente salata le conchiglie di semola, mantenendo la cottura 'al dente'. Sistemare all'interno di una pirofila foderata con carta da forno, condire con 1 cucchiaino di olio e tostare in forno modalità grill a 200 °C per 5 minuti. Eliminare l'aglio e frullare i pomodori e setacciate il composto utilizzando un colino. Riscaldare a fuoco basso per qualche minuto, aggiungere l'agar agar e cuocere per 5 minuti. Riporre in frigorifero e lasciare raffreddare. Farcire le conchiglie di pasta con la mousse di pomodoro e paprika e servire.

## IN ESSELUNGA

### LINEA NATURAMA

Il pomodoro Naturama viene coltivato in Italia con il metodo della produzione integrata, con un uso limitato degli agrofarmaci utilizzati solo quando strettamente necessario, e proviene da una filiera controllata che permette di tracciare il prodotto dal seme alla tavola.

Lo puoi trovare tutto l'anno e proviene da diverse regioni: Lombardia, Piemonte e Sicilia.

CATEGORIA **BLU-VIOLA**

Uva nera \_\_\_\_\_ 60

Lampone \_\_\_\_\_ 62



Frutta e verdura di colore viola-blu sono caratterizzate, come i vegetali rossi, dalla presenza di antocianine. Il colore più intenso (viola-blu) è semplicemente dato dalla presenza di tipologie di molecole differenti appartenenti sempre a questa classe di polifenoli. Sono circa cinquecento le antocianine ad oggi conosciute, che spesso si trovano contemporaneamente in diverse varietà di frutti e anche fiori.

---



# UVA NERA



## LUOGO DI CRESCITA

La *Vitis vinifera*, nota anche come **vite europea**, è la pianta che produce l'uva, appartenente alla famiglia delle Vitacee o Ampelideae. Ad oggi, esistono più di 50 varietà di uva, ma le specie più importanti sono: l'uva europea e l'uva del Nord America (*Vitis labrusca* e *Vitis rotundifolia*).



## SEGNI PARTICOLARI

L'uva è una infruttescenza, cioè un raggruppamento di frutti, detto **grappolo**. Il frutto della vite è una **bacca** (acino), costituito da un **epicarpo** o buccia, dal **mesocarpo** o polpa (tessuto molle e succoso) e dall'**endocarpo** (tessuto membranoso in cui sono contenuti i semi o vinaccioli). Nella maggior parte delle varietà, le antocianine (responsabili del colore viola) si concentrano nella buccia.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 1 GRAPPOLO MEDIO 150 g.**



**Una porzione di uva equivale al consumo di circa mezzo bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**Una porzione di uva apporta circa il 9% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione di uva è caratterizzata dalla presenza di polifenoli.**



**1 porzione = 92 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal



## L'IDEA IN PIÙ

Hai mai provato ad utilizzare l'uva o il succo di uva per cucinare dolci? Proprio la sua dolcezza ti aiuterà a ridurre lo zucchero nelle tue preparazioni.

## LO SAI CHE...

I polifenoli presenti nella buccia e nei semi contribuiscono all'astringenza, al gusto amaro, al colore e alla qualità dell'uva e dei suoi prodotti derivati, oltre che al suo potenziale effetto benefico sulla salute.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** L'uva è un potente fitoterapico (pianta medicinale).

**SCIENZA** Alcuni studi suggeriscono un potenziale ruolo del consumo di uva nella riduzione di rischio cardiovascolare, tuttavia è importante fare attenzione a non attribuire ai singoli alimenti un potere curativo. L'uva (come altri alimenti) è un elemento da combinare correttamente nel contesto della dieta per promuovere un buono stato di salute.

## CONSERVAZIONE



Riporla immediatamente **in frigorifero**. È consigliato portare l'uva a temperatura ambiente prima del consumo.

## CONSUMO OTTIMALE

L'uva viene solitamente consumata **cruda** in quanto tale o sotto forma di **succhi** o **puree**, tuttavia può anche essere utilizzata all'interno di preparazioni che ne prevedano la cottura. I trattamenti termici, tra cui la pastorizzazione, possono influire sulla riduzione del contenuto di polifenoli.

L'uva si presta per essere consumata dagli adulti e dai bambini. Esistono diverse varietà di uva, tra cui quelle **prive di semi** che spesso risultano più gradite soprattutto ai più piccoli. Grazie al suo gusto dolce può essere utilizzata per bilanciare gusti più «forti» delle nostre preparazioni.

## LA RICETTA PINZIMONIO DI UVA E RAVANELLI CON SALSA DI FAGIOLI CANNELLINI ALLA CURCUMA

 40 MINUTI

### INGREDIENTI

400 g di uva nera e bianca | 400 g di ravanelli freschi |  
150 g di fagioli cannellini precotti | 1 pizzico di curcuma in polvere |  
1 cucchiaino di aceto di vino bianco | 2 cucchiaini di olio extra vergine  
d'oliva | sale fino q.b\* | pepe nero q.b.

### PREPARAZIONE PER 4 ADULTI

Separare gli acini di uva dal raspo e lavarli. Privare i ravanelli della parte superiore verde, lavarli e metterli in acqua e ghiaccio per renderli croccanti. Porre all'interno di un mixer i fagioli cannellini precotti, ben lavati con acqua corrente e scolati sotto, insieme all'olio extravergine di oliva, l'aceto e la curcuma in polvere. Salare e pepare a piacere e azionare il mixer fino ad ottenere una crema liscia e profumata. Lasciare riposare la salsa in frigorifero per alcuni minuti.

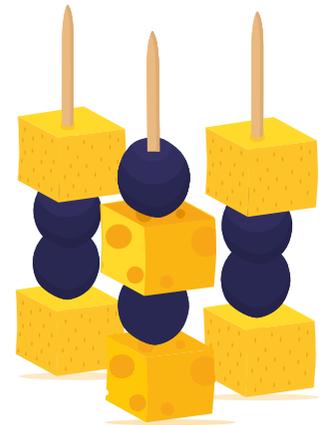
Scolare i ravanelli, tagliarli a metà e alternarli con acini di uva interi per comporre degli spiedini; servirli con l'intingolo di fagioli cannellini alla curcuma.

## APPROFONDIMENTO

È vero che il “resveratrolo”, polifenolo contenuto nell'uva e nel vino, fa bene alla salute? Per diversi anni si è ipotizzato che il vino e i composti in esso contenuti potessero essere coinvolti in questo effetto protettivo. Tuttavia, nonostante la rilevanza mediatica che ne è scaturita, il resveratrolo non sembra il principale responsabile di questo effetto.

## IL CONSIGLIO

Come altra frutta, l'uva è ricca di acidi organici, in particolare di acido malico e tartarico, che favoriscono l'assorbimento del ferro contenuto in alimenti come latte e derivati, uova, legumi e verdure. Prova a divertirti nel comporre spiedini con acini di uva e cubetti di formaggio! Un'idea per sbizzarrirsi in cucina e provare abbinamenti gastronomici prelibati.



## IN ESSELUNGA

### FILIERA CORTA

L'uva pugliese sfusa che trovi in Esselunga viene raccolta nelle vigne dalle 6 del mattino, posizionando sotto i filari le stesse cassette che troverai poi in negozio, e confezionata in diretta.

Attentamente controllata dai nostri esperti nei magazzini Esselunga, dalle 8 del mattino del giorno dopo la puoi trovare sui nostri banchi.

# LAMPONE



## LUOGO DI CRESCITA

Il lampone è originario della zona temperata dell'emisfero boreale. In Italia, la **forma selvatica** è comune soprattutto nelle radure dei **boschi montani**. Lo sai che il lampone, insieme agli altri piccoli frutti, può aiutare a valorizzare ed evitare lo spopolamento dell'ambiente montano?



## SEGN PARTICOLARI

Il lampone, così come la fragola, appartiene alla famiglia delle Rosacee e rappresenta l'**infruttescenza** di un arbusto perenne. Ci sono tre sottogeneri principali: il **lampone rosso europeo**, il **lampone rosso nordamericano** ed il **lampone nero**.

## CONNOTATI E CONTRASSEGNI

**PORZIONE 1 VASCHETTA PICCOLA 150 g.**



**1 porzione di lamponi equivale al consumo di circa mezzo bicchiere di acqua.** Per uno stile di vita corretto si raccomanda un consumo giornaliero di 10-12 bicchieri di acqua compresa la quota contenuta negli alimenti.



**1 porzione di lamponi apporta circa il 44% della quantità di fibra giornaliera raccomandata.**



**1 porzione è ricca di vitamina C e fonte di acido folico e minerali (potassio). Inoltre, il lampone è caratterizzato dalla presenza di carotenoidi e alto contenuto di polifenoli.**



**1 porzione = 73 kcal\***

\*Esempio di fabbisogno energetico giornaliero:  
- un uomo adulto (>30 anni) di 72 kg e 1.80 m di altezza (sedentario) = 2400 kcal  
- una donna adulta (>30 anni) di 58 kg e 1.60 m di altezza (sedentaria) = 1900 kcal

## LO SAI CHE...

La caratteristica peculiare del lampone è l'alto contenuto di acido ellagico (un polifenolo), che ne determina l'elevata capacità antiossidante.

## MITO VS SCIENZA

**MITO** Il lampone è ottimo per le diete "detox" e per riattivare la circolazione.

**SCIENZA** I lamponi sono caratterizzati da un'alta capacità antiossidante e contribuiscono, al pari di altri vegetali, a mantenere un buon funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio.



## L'IDEA IN PIÙ

Sfrutta i lamponi per preparare ottime salse con le quali accompagnare i tuoi piatti di carne e pesce, in alternativa a condimenti grassi. Con la purea di lampone puoi creare ottimi ghiaccioli o frullati da conservare in freezer per una merenda fresca.

## CONSERVAZIONE



Riporli immediatamente in frigorifero.  
Consumarli nell'arco di 1-2 giorni.

## CONSUMO OTTIMALE

Per preservare al massimo il contenuto di composti interessanti presenti nel lampone, sarebbe sempre meglio consumare il **frutto fresco**.

In mancanza di prodotti freschi si possono comunque utilizzare i prodotti conservati, meglio se surgelati e soprattutto meglio se non zuccherati. Questo perché l'attività antiossidante viene in gran parte mantenuta nei prodotti conservati rispetto al frutto fresco. I lamponi sono solitamente consumati come **frutto fresco**, ma vengono spesso utilizzati anche per creare **confetture, composte e succhi**. Trovano inoltre spazio come ingrediente in molte preparazioni **dolci** (muffin, torte e gelati). Prepara gustose **macedonie** di cinque colori e aggiungi qualche goccia di limone per preservarne l'attività antiossidante, farai il pieno di composti utili alla tua salute.

## LA RICETTA

### POLPO ARROSTO CON INSALATA DI LAMPONI E PUNTARELLE CROCCANTI



30 MINUTI + MARINATURA + COTTURA

#### INGREDIENTI 4 ADULTI

600 g di polpo | 1 cespo di puntarelle romane |  
100 g di lamponi freschi | 1 limone | un mazzetto di prezzemolo fresco  
| 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva | sale q.b. | pepe nero q.b.

#### PREPARAZIONE

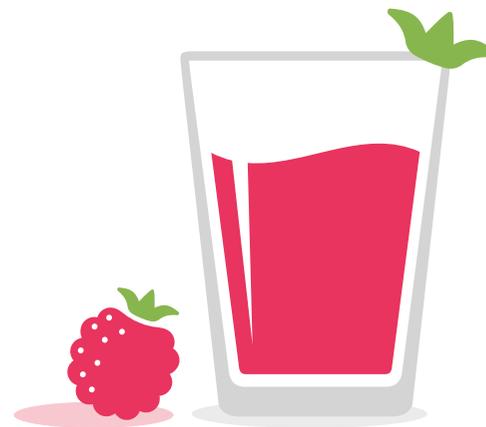
Lavare il polpo eliminando l'occhio interno, tagliare i tentacoli lasciandoli interi, tagliare la testa a rondelle. All'interno di una ciotola condire il polpo con 2 cucchiaini di olio, pepe, prezzemolo tritato e succo di un limone. Lasciare marinare in frigorifero 2 ore circa. Pulire le puntarelle, e tagliarle a julienne, metterle a bagno in una ciotola con acqua e ghiaccio così da garantire la consistenza croccante. Cuocere il polpo su una piastra antiaderente molto calda, mantenendo la polpa interna morbida e la superficie croccante all'esterno. Scolare accuratamente le puntarelle e unirle ai lamponi lasciati interi, condire l'insalatina con olio, sale e pepe. Servire il polpo arrosto con l'insalatina di puntarelle e lamponi.

## APPROFONDIMENTO

Tutti i piccoli frutti, i cosiddetti "frutti di bosco" (lamponi, mirtilli, fragole, more, ecc.), sono elencati dall'associazione americana per la ricerca sul cancro (AICR) tra gli alimenti che aiutano a prevenire il cancro. Le ipotesi sul meccanismo protettivo sono varie e principalmente riconducibili al buon contenuto di vitamina C, fibra e polifenoli.

## IL CONSIGLIO

Utilizza i lamponi interi o frullati per addolcire naturalmente le tue ricette, ciò ti permetterà di aggiungere meno zucchero e assaporare gusti più naturali.



## IN ESSELUNGA

### CATENA DEL FREDDO

Il lampone che trovi in Esselunga appena raccolto viene portato ad una temperatura refrigerata che viene mantenuta costante fino allo scaffale per preservare l'integrità dei frutti e limitarne il decadimento. Il lampone infatti, come tutti i frutti di bosco, è molto delicato e, una volta colto, ha bisogno del freddo per non decomporsi e mantenere le sue qualità.





**ESSELUNGA®**

