



Prodotti ortofrutticoli

Il consumo di frutta ed “ortaggi” è legato alla comparsa dell’uomo sulla terra. Durante il paleolitico le comunità umane si nutrivano della frutta, delle radici raccolte e degli animali cacciati. Erano popoli nomadi che si spostavano da un posto all’altro a seconda della reperibilità del cibo. L’uomo si trovava in un ambiente spesso ostile e fisicamente svantaggiato in confronto ad altri predatori. La caccia non costituiva quindi una fonte di cibo sicura e consistente. La sopravvivenza della comunità era assicurata maggiormente dalla raccolta d’erbe, tuberi e frutti. In questo contesto il ruolo della donna fu di grande importanza. Legate alla cura dei figli e meno adatte a partecipare alle grandi battute di caccia, le donne preistoriche provvedevano al sostentamento del gruppo proprio mediante la raccolta dei frutti spontanei della terra. Questo ruolo le portò a conoscere con perizia i cicli di riproduzione delle piante e i luoghi ove crescevano più abbondanti. Impararono a distinguere una specie dall’altra e a conoscere le proprietà di ogni pianta. Sapevano usufruire d’ogni parte del frutto e come non danneggiare le piante durante la loro raccolta. La comunità si spostava in base alla reperibilità e all’abbondanza delle piante, dei frutti, delle specie vegetali. Il gruppo, molto probabilmente, si spostava seguendo le indicazioni delle donne “raccoltrici”.

L’importanza della Frutta e dei prodotti della terra in genere è testimoniata dalla quantità di miti e leggende che hanno come protagonista tali prodotti.

Nell’antica Roma Cerere, per i Greci Demetra, era la dea dei campi e delle messi che aveva insegnato agli uomini la coltivazione dei campi. Veniva rappresentata come una matrona severa e maestosa, tuttavia bella e affabile, con una corona di spighe sul capo, una fiaccola in una mano e un canestro ricolmo di frutta nell’altra. Il mito greco racconta che Persefone, figlia di Demetra, fosse rapita da Ade, dio dell’oltretomba. Zeus prima complice di Ade, dopo varie vicissitudini decise di restituire Persefone alla Madre. L’inganno era in agguato. Infatti Ade, prima che la sua sposa lo lasciasse, fece mangiare a Persefone un seme di melograno, compiendo in questo modo il prodigio per cui Persefone era costretta a tornare nell’Ade ogni anno per un lungo periodo. Fu così allora che Demetra decretò che nei sei mesi che Persefone fosse stata nel regno dei morti, nel mondo sarebbe calato il freddo e la natura si sarebbe addormentata, dando origine all’autunno e all’inverno, mentre nei restanti sei mesi la terra sarebbe rifierita, dando origine alla primavera e all’estate.

Anche alle origini della guerra di Troia, secondo la mitologia classica, troviamo un frutto, infatti fu proprio la disputa provocata dal cosiddetto “pomo della discordia”, una mela d’oro con la scritta “alla più bella” che venne lanciata da Eris, dea della discordia, fra i invitati al matrimonio del re Peleo con la ninfa Teti per scatenare le invidie e le gelosie delle tre dee presenti al banchetto: Era, Atena e Afrodite. Queste dee affidarono a Paride, figlio del re di Troia Priamo, il compito di attribuire il frutto alla più meritevole. Consegnando la mela ad Afrodite, dea dell’amore, Paride si assicurò il favore della dea e l’amore della bella Elena, moglie di Menelao re di Sparta. Ebbe così inizio la guerra di Troia.

Nella tradizione cristiana sarà proprio una mela a sancire la cacciata di Adamo ed Eva dal paradiso, infatti mangiandone il frutto, tentati dal serpente, Adamo ed Eva disobbedirono a Dio. La mela diventerà, così, il simbolo del peccato originale.



I prodotti ortofrutticoli comprendono i vegetali che non hanno una struttura biologica comune ma derivano da parti diverse di molte piante, come la frutta e gli ortaggi.

L’importanza nutrizionale è data dalle sostanze vitaminiche e saline, che attribuisce loro il ruolo di correttori ed integratori alimentari indispensabili per una corretta regolazione delle funzioni vitali.

I prodotti ortofrutticoli (in generale) sono definiti alimenti *a scarsa densità energetica* (detti anche ipocalorici) e *ad elevato volume* e quindi *con un alto potere saziante*.

Gli ortaggi

Si possono suddividere in tre categorie a seconda se si utilizzano:

la parte sotterranea: tuberi, radici, bulbi

le foglie, il fiore, il fusto

i frutti.

Nel primo gruppo rientrano le *patate* (tuberi); le *carote*, le *rape*, il *ravanello* (radici); l’*aglio*, la *cipolla*, il *porro* (bulbi). Il loro valore nutritivo è differente: nella carota troviamo un alto contenuto in caroteni; i bulbi sono importanti come condimento; i tuberi (in particolare la patata può contenere dal 15 al 18% di amido) sono importante fonte di potassio. Al secondo gruppo appartengono l’*indivia*, la *lattuga*, gli *spinaci*, il *radicchio* (foglie); il *capvolfiore*, il *carciofo*, il *broccolo* (fiore); il *sedano*, l’*asparago* (fusto). Essi sono ricchissimi d’acqua, hanno scarso valore energetico e alto



Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare

contenuto vitaminico e salino (se mangiati in insalata, con aggiunta d'olio e limone, si evita l'impovertimento di vitamine e di sali che si ha con la cottura). Importante è l'apporto in cellulosa.

Al terzo gruppo appartengono i *pomodori*, le *melanzane*, le *zucchine* (frutti), ricchissimi d'acqua e di vitamine A e C. Per un'alimentazione sana ed equilibrata è consigliabile variare ogni giorno i tipi d'ortaggi, rispettando la stagionalità.

La frutta

Forma un gruppo d'alimenti più omogeneo delle verdure; esistono però differenze nel suo valore nutritivo e nella possibilità di conservazione.

La frutta è ricca d'acqua (80% circa), gli zuccheri variano secondo la specie; essa contiene inoltre cellulosa, vitamine A, B, E, sali minerali come potassio, ferro, calcio, sodio, ecc. Le proteine e i grassi sono contenuti soltanto nei frutti oleosi.

Il profumo e il sapore della frutta sono dovuti alla presenza di zuccheri, di acidi organici e di sostanze volatili che si sviluppano durante il processo di maturazione.

La frutta si classifica in tre gruppi principali:

polposa

oleosa

amilacea o farinosa

La *frutta polposa* può essere acidula come l'*albicocca*, la *pesca*, la *fragola*, la *mela*, il *mandarino*, l'*arancio*, il *pompelmo*, l'*uva*, oppure zuccherina come la *banana*, il *fico d'India*, il *kaki*, il *melone*, la *pera*.

Questa frutta contiene acqua, vitamina E, vitamina A o caroteni e potassio; l'apporto energetico è dovuto solo agli zuccheri sottoforma di glucosio e fruttosio.

La *frutta oleosa* spesso definita secca ha un apporto lipidico altissimo e un elevato patrimonio proteico; contiene vitamina A, vitamina B, calcio, ferro e fosforo. Essa comprende: *mandorle*, *nocciole*, *pinoli* e *arachidi*.

Il suo valore energetico supera le 600 calorie per 100grammi di prodotto edibile.

La *frutta amilacea e farinosa*, rappresentata dalla *castagna*, contiene l'80% d'amido; seguono proteine, grassi, vitamine, calcio, fosforo e ferro.

€ Acquistare

FRUTTA

ARANCE

Se la polpa è secca, significa che sono state conservate troppo a lungo, se è acida significa che la maturazione del frutto non è avvenuta in modo naturale. In un luogo fresco, si mantengono una settimana. E' importante acquistarle con una porzione di rametto ,munito di foglie, saldamente attaccato alla rosetta

KIWI

Se si acquista acerbo, è necessario lasciarlo in frigorifero chiuso in un sacchetto, meglio se con un altro frutto. Quando è troppo maturo, il sapore è pessimo.

MANDARINI

Caratteristica irrinunciabile di questo frutto è il profumo. Si conserva a temperatura ambiente per 2-3 giorni; se intendete conservarlo di più, mettetelo in un luogo fresco. Anche per questo frutto segno di freschezza è la presenza sul frutto del rametto.

POMPELMO

Quello presente nei nostri mercati è soprattutto d'importazione. Si conserva a lungo, perciò è facilmente reperibile durante l'anno, anche nella variante rosata.

ANANAS

All'acquisto si presenta morbido, ma non molle, e profumato se maturo, va conservato fino a 6 giorni in frigo. Se acerbo bisogna tenerlo a temperatura ambiente per 2 settimane circa

BANANE

La conservazione in frigorifero rallenta la maturazione, perché non diventino scure, una volta sbucciate, vanno bagnate con succo di agrumi.

LIMONI

La raccolta dei limoni avviene 2 volte l'anno in aprile e tra giugno e agosto. Si trovano però nei mercati praticamente tutto l'anno

MELE

La mela è un frutto molto conservabile, di conseguenza, anche se il periodo delle raccolte è da settembre a marzo si può consumare per tutto l'anno. Se si ammacca si deteriora velocemente.

ORTAGGI



Al momento dell'acquisto bisogna tener conto:

della freschezza: gli ortaggi si devono presentare sodi, con superficie compatta e liscia, con foglie aderenti e colori vivaci.

scelta: acquistare ortaggi di media misura; non acquistare ortaggi troppo grandi perché potrebbero risultare fibrosi e duri né troppo piccoli perché immaturi.

scarto: in questi prodotti esiste sempre una certa quantità di scarto; tener conto di questo.

peso: è sempre consigliabile comprare a peso piuttosto che a misura ed è preferibile comprare ortaggi di stagione che costano meno e sono più ricchi di sostanze nutritive e di sapore.

ASPARAGI

Si consiglia di consumarli entro 2/3 giorni dall'acquisto. Per conservarli, immergerli in abbondante acqua e cambiarla due tre volte al giorno

BROCCOLI

Si possono conservare appesi a testa in giù in un luogo fresco o in frigorifero per alcuni giorni. In alternativa, li potete congelare lessati.

CARCIOFI

Questo ortaggio, quando viene cotto, va consumato entro breve tempo, mentre crudo può essere conservato in frigorifero per 4/5 giorni.

CAVOLFIORI

Il cavolfiore, molto compatto nella parte commestibile, si conserva bene in frigorifero, fino a cinque giorni, senza macchie scure.

CIPOLLOTTI

Va conservato in un luogo areato, asciutto e buio, disponendo i bulbi in uno strato sottile oppure in mazzetti utilizzando della rafia.

FINOCCHIO

Metteteli in sacchetti con piccoli fori senza le costole verdi più grosse: in questo modo si conservano al fresco per una decina di giorni. Potete anche surgelarli, dopo averli sbollentati

LATTUGA

Brasiliana (o iceberg), romana, riccia, da taglio, riccia, gentile, rossa, a cappuccio: le varietà sono moltissime. Si conservano in frigo per non più di 2 giorni, già pulita, lavata e asciugata

RADICCHIO

Chiuso in un sacchetto di plastica o avvolto in un telo da cucina, può essere conservato in frigo anche per una settimana

SPINACI

Si conservano in frigo per 2-3 giorni chiusi in sacchetti di plastica, se già lavati ed asciugati. Si possono surgelare già lessati e strizzati



Conservare

La frutta, a temperatura ambiente, tende a completare la maturazione; normalmente è, però, necessario riporre la frutta in frigorifero per evitare che, al posto di maturare, dato il notevole contenuto in acqua, marcisca, ciò capita soprattutto in estate.

Un altro metodo di conservazione molto diffuso è la trasformazione della frutta in marmellate, gelatine o sciroppi, che permette di gustarle anche fuori stagione.

È opportuno ricordare che la frutta è un alimento che va consumato fresco, va quindi acquistato poco per volta, a piccole quantità, senza fare "scorte", per evitarne il deterioramento e la perdita di freschezza.

Per quanto riguarda la verdura (eccetto patate, carote, cipolle e aglio che non si tengono in frigo) questa si conserva a 5-8° C. È bene toglierla dalla confezione (l'involucro di pellicola favorisce la formazione di nitrati dannosi per la salute), lavarla, asciugarla, e lasciarla "respirare" in sacchetti di pellicola microforati.

Quelle a foglia (ad es. spinaci ed insalate) si devono consumare entro 2-3 giorni. In ogni caso, anche le altre prima si mangiano (entro 3-6 giorni) meglio è.



Cucinare

Verdure, ortaggi e frutta, sono una buona fonte d'acqua e nonostante riescano a dare un senso di sazietà maggiore rispetto ad altri alimenti, a parità di quantità forniscono meno calorie.

I nutrienti più importanti presenti in questi alimenti sono le vitamine, i sali minerali e la fibra.

I minerali sono meno biodisponibili rispetto a quelli presenti negli alimenti d'origine animale e come le vitamine, possono perdersi durante il lavaggio e/o la cottura. Pertanto quando è possibile meglio consumarli crudi o cotti a vapore.

ORTAGGI

Per un'utilizzazione corretta bisogna seguire qualche regola: far passare il minor tempo possibile dall'acquisto al consumo

utilizzare tutte le foglie verdi cuocere in poca acqua a pentola coperta utilizzare il brodo di cottura per preparare minestre, salse, bevande rinfrescanti servire appena cotto e non conservare a lungo.

È consigliabile cucinare le verdure e gli ortaggi nel modo più semplice possibile per godere al meglio delle proprietà nutritive, e quindi

lessate, al vapore, al forno (ad esempio i peperoni grigliati al forno), in padella con brodo vegetale e/o latte. Si possono insaporire con spezie ed aromi a piacere e poi non si possono dimenticare le insalate, che spesso rappresentano solo un leggero contorno ma in molte occasioni sono talmente ricche da rappresentare un pasto completo.

FRUTTA

La frutta può essere mangiata da chiunque, a qualsiasi età infatti apporta i suoi benefici effetti; la si può mangiare tra un pasto e l'altro come spuntino, al naturale, oppure a fine pasto magari mischiando in una colorata e genuina macedonia; è un ottimo ingrediente per torte e crostate; arricchisce creme e yogurt ma è sempre più attuale l'accostamento della frutta a piatti "forti" a base di carne o pesce in un connubio dal sapore agrodolce.



Domande e curiosità

E' vero che la frutta va mangiata lontano dai pasti?

No, se a conclusione di un pasto se ne consuma una quantità modesta non dà quei fastidi dovuti alla sua fermentazione legata all'eccessiva permanenza nello stomaco assieme ad altri alimenti

E' vero che la buccia è la parte più ricca di nutrienti?

No, la parte più nutriente della frutta è contenuta nella polpa, la buccia apporta una certa quantità di fibra alimentare, ma visto il ricorso che si fa ai pesticidi, in maniera quasi del tutto naturale si è persa l'abitudine di mangiare alcuni frutti con la buccia (mele, pere, pesche, susine, ecc.)

Esistono davvero i succhi di frutta senza zucchero?

No, non esistono, possono non esservene stati aggiunti, ma esistono quelli propri della frutta: fruttosio e glucosio.

Quanta frutta mangiare?

Consumarne almeno 5 porzioni al giorno è un'indicazione valida ed efficace che riassume il modello alimentare più salutare possibile.

Come si sbuccia la frutta?

Banana: tenendola con la mano sinistra, la si sbuccia passando il coltello per tutta la sua lunghezza. Poi, con entrambe le posate, si fanno i pezzetti da portare alla bocca con la forchetta.



Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare

- uva: servita in piccoli grappoli, si tiene con la mano sinistra mentre la destra stacca gli acini
- cachi: andranno mangiati con il cucchiaino, e se la padrona di casa vuole evitare difficili operazioni ai suoi ospiti potrà servirli in coppette individuali, già sbucciati e ridotti in crema.
- ciliege e amarene: si mangiano tenendole per il picciolo, mentre il nocciolo si deposita sul bordo del piatto
- cocomero: dopo aver liberato la nostra fetta di cocomero dai suoi semi, utilizzando il coltello, potremo tagliarlo a pezzetti e mangiarlo con forchetta e coltello
- fichi: tenendoli con la forchetta si tagliano in 4 spicchi, si usa il coltello per staccare la polpa che si porta alla bocca con la forchetta
- fragole e lamponi: serviti con il picciolo, si portano alla bocca con la mano. sbuccia la frutta?

Perché soprattutto frutta e verdura contro la cellulite?

Frutta e verdura purificano, inoltre sono ricche di Sali minerali e potassio, sostanze importanti per le vene ;

Sono particolarmente ricche di potassio: le banane, gli agrumi, il melone, le patate e i pomodori.

I frutti di bosco, come i mirtilli ad esempio contengono poi i bioflanoidi che aiutano la microcircolazione, ottimo anche l'ananas ricco di fibre

CURIOSITA'

L'aranciata non va considerata un succo di frutta ma una bibita a base di frutta con un contenuto di succo di arancia non inferiore al 12%

La vitamina C presente nella frutta consumata a fine pasto può agevolare l'assorbimento del ferro presente in altri alimenti.