

# SECONDO LA PIRAMIDE ALIMENTARE

.....





# FRUTTA VERDURA

**Valore nutritivo**

**Caratteristiche**

**Etichettatura**

**Angela Maria Messina  
Tecnologo Alimentare Nutrizionista**

**UTE LIMBIATE – 2023/2024**

# Frutta e verdura

## Contengono:

- **acqua** dal 95% (cocomero) al 5% (noci secche)
- **sali minerali** potassio, ferro, fosforo, calcio
- **vitamine** C, A, E, gruppo B, PP, acido folico, acido pantotenico, biotina
- **zuccheri semplici** fruttosio
- **fitocomposti**
- **fibra**

# Antiossidanti

Gli antiossidanti sono sostanze che hanno la funzione di contrastare l'azione dei radicali liberi

Possono agire singolarmente o interagire tra loro

I principali sono

**pigmenti vegetali** (polifenoli, bioflavonoidi)

**vitamine e sali minerali**

**micronutrienti ed enzimi** (selenio, rame, zinco, melatonina, coenzima Q10, ecc)



# Vegetali e azione antiossidante

I "radicali liberi" nell'organismo favoriscono aterosclerosi, tumori, artrite; si formano nei processi metabolici dell'organismo e si possono trovare negli alimenti a seguito di particolari procedimenti di lavorazione e di cottura

*L'azione protettiva deriva NON dall'assunzione della singola vitamina o del singolo antiossidante, ma dall'assunzione della frutta e verdura in quanto tali*

*Vitamina E + Vitamina C = prevenzione malattie cardiovascolari, tumori colon-retto e altri tumori*

*Beta carotene = prevenzione tumori colon*

*Flavonoidi (composti fenolici della frutta - mele - vino rosso - the - pomodoro) = possono rallentare lo sviluppo delle cellule tumorali*

## Sostanze bioattive negli alimenti vegetali

|                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| Solfuro di allile | Cipolle, aglio                    |
| Isoflavoni        | Soia ed altri legumi              |
| Quercetina        | Cipolla, uva rossa, agrumi, zucca |
| Capsaicina        | Peperoncino                       |
| Licopene          | Pomodoro e prodotti derivati      |
| Isotiocianato     | Broccoli, cavoli                  |
| $\beta$ -glucano  | Fiocchi di avena                  |
| Resveratrolo      | Uva (buccia), vino rosso          |
| $\beta$ -carotene | Agrumi, carote, zucca             |
| Carnosolo         | Rosmarino                         |
| Catechine         | Te                                |
| Adenosine         | Cipolle, aglio                    |
| Indolo            | Cavolo cappuccio, broccoli        |
| Acido ellagico    | Uva, fragole, lamponi, noci       |

# LA DIETA VEGETARIANA

La dieta vegetariana esclude l'utilizzo di carne e pesce, ma consente l'impiego di alimenti di "derivazione animale" come uova, formaggi, latte e miele, essendo alimenti ottenuti senza l'uccisione degli animali.

Può essere anche detta latte-ovo vegetariana mentre, pur essendo molto simile, esiste anche la dieta latte-vegetariana che esclude il consumo di uova.

Non essendo quindi un regime alimentare privo di alimenti di origine animale, la dieta vegetariana, se variata e corretta nelle quantità, risulta sostenibile nel tempo e potenzialmente equilibrata.

La dieta vegana invece elimina, tutti i prodotti di origine animale compresi i suoi derivati; in questo caso diventa necessario ricorrere, con il supporto di un nutrizionista, a delle integrazioni per sopperire alla mancanza di alcune vitamine, di alcuni sali minerali e di acidi grassi polinsaturi .

Esistono altre tipologie di diete, ancora più drastiche come la dieta crudista (basata solo su frutta e verdura crude) o la dieta fruttista (consente solo frutta, semi oleosi e germogliati).



# LA DIETA VEGANA e VEGETARIANA: quali attenzioni?

La dieta vegana necessita solitamente di un supporto integrativo alimentare; in particolare di

**vitamina B12, vitamina D, acido folico, ferro, calcio, amminoacidi essenziali.**

Anche con la dieta vegetariana, potrebbe essere necessaria una integrazione, soprattutto quando ci si trova in condizioni fisiologiche speciali o para-fisiologiche (gravidanza, allattamento, menopausa) che richiedono un fabbisogno più elevato di vitamina B12, vitamina D, acido folico, ferro, calcio, amminoacidi essenziali.

**IMPORTANTE : non ricorrere al «fai da te» ma decidere con il supporto del proprio medico**

# LA DIETA VEGANA e VEGETARIANA: quali vantaggi?

La dieta vegetariana potrebbe contribuire in modo positivo nella cura di alcune patologie metaboliche come l'ipercolesterolemia, l'ipertensione e il sovrappeso, soprattutto se viene privilegiato il consumo di cereali integrali e legumi.

Inoltre essendo un regime alimentare in cui frutta e verdura dovrebbero essere sempre presenti in quantità, questa dieta apporta Vitamina C, Vitamina E e Vitamina A, Sali minerali come potassio e magnesio, Fitonutrienti e Fibra Alimentare.



# FRUTTA

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

|                                                                                 |                                                                                 |                                                      |                                                                            |                                                                                         |                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                             |                                                                            |                                                                                                            |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arance<br>Clementine<br>Kiwi<br>Limoni<br>Mandarini<br>Mele<br>Pere<br>Pompelmi | Arance<br>Clementine<br>Kiwi<br>Limoni<br>Mandarini<br>Mele<br>Pere<br>Pompelmi | Arance<br>Kiwi<br>Limoni<br>Mele<br>Pere<br>Pompelmi | Arance<br>Fragole<br>Kiwi<br>Limoni<br>Mele<br>Nespole<br>Pere<br>Pompelmi | Ciliegie<br>Fragole<br>Kiwi<br>Lamponi<br>Mele<br>Meloni<br>Nespole<br>Pere<br>Pompelmi | Albicocche<br>Amarene<br>Ciliegie<br>Fichi<br>Fragole<br>Lamponi<br>Meloni<br>Pesche<br>Susine | Albicocche<br>Amarene<br>Angurie<br>Ciliegie<br>Fichi<br>Fragole<br>Lamponi<br>Meloni<br>Mirtilli<br>Pesche<br>Prugne<br>Susine | Angurie<br>Fichi<br>Fragole<br>Lamponi<br>Mele<br>Meloni<br>Mirtilli<br>Pere<br>Pesche<br>Prugne<br>Susine<br>Uva | Fichi<br>Lamponi<br>Mele<br>Meloni<br>Mirtilli<br>Pere<br>Pesche<br>Prugne<br>Susine<br>Uva | Castagne<br>Clementine<br>Kaki<br>Lamponi<br>Limoni<br>Mele<br>Pere<br>Uva | Arance<br>Castagne<br>Clementine<br>Kaki<br>Kiwi<br>Limoni<br>Mandarini<br>Mele<br>Pere<br>Pompelmi<br>Uva | Arance<br>Castagne<br>Clementine<br>Kaki<br>Kiwi<br>Limoni<br>Mandarini<br>Mele<br>Pere<br>Pompelmi<br>Uva |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

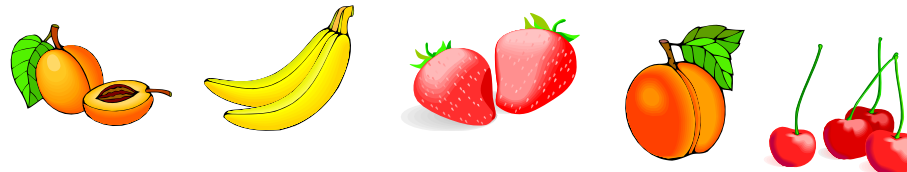


# VERDURA

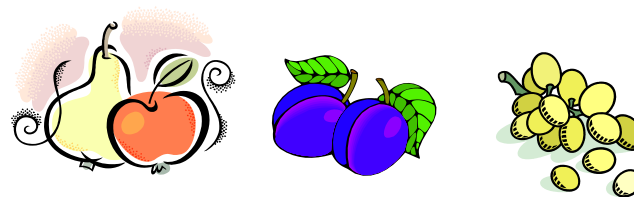
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bietole da coste<br>Carciofi<br>Carote<br>Broccoli<br>Cavolfiori<br>Cavoli<br>Cicoria<br>Finocchi<br>Patate<br>Radicchio<br>Rape<br>Spinaci<br>Zucche | Bietole da coste<br>Carciofi<br>Carote<br>Broccoli<br>Cavolfiori<br>Cavoli<br>Cicoria<br>Finocchi<br>Patate<br>Radicchio<br>Rape<br>Sedano<br>Spinaci<br>Zucche | Asparagi<br>Bietole da coste<br>Carciofi<br>Carote<br>Broccoli<br>Cavolfiori<br>Cavoli<br>Cicoria<br>Cipolline<br>Fagioli<br>Fagiolini<br>Fave<br>Finocchi<br>Insalata<br>Patate<br>Radicchio<br>Rape<br>Sedano<br>Spinaci | Aglio<br>Asparagi<br>Bietole da coste<br>Carciofi<br>Carote<br>Cavolfiori<br>Cavoli<br>Cicoria<br>Cipolline<br>Fagioli<br>Fagiolini<br>Fave<br>Finocchi<br>Insalata<br>Patate<br>Radicchio<br>Ravanelli<br>Sedano<br>Spinaci | Aglio<br>Asparagi<br>Bietole da coste<br>Carciofi<br>Carote<br>Cavoli<br>Cicoria<br>Cipolline<br>Fagioli<br>Fagiolini<br>Fave<br>Insalate<br>Melanzane<br>Patate<br>Peperoni<br>Piselli<br>Pomodori<br>Radicchio<br>Ravanelli<br>Sedano<br>Spinaci | Aglio<br>Asparagi<br>Bietole da coste<br>Carote<br>Cavoli<br>Cetrioli<br>Cicoria<br>Fagioli<br>Fagiolini<br>Fave<br>Insalate<br>Melanzane<br>Patate<br>Peperoni<br>Pomodori<br>Radicchio<br>Ravanelli<br>Sedano<br>Zucchine | Aglio<br>Bietole da coste<br>Carote<br>Cavoli<br>Cetrioli<br>Cicoria<br>Fagioli<br>Fagiolini<br>Fave<br>Insalate<br>Melanzane<br>Patate<br>Peperoni<br>Pomodori<br>Radicchio<br>Ravanelli<br>Sedano<br>Zucche<br>Zucchine | Aglio<br>Bietole da coste<br>Carote<br>Broccoli<br>Cavoli<br>Cetrioli<br>Cicoria<br>Fagioli<br>Fagiolini<br>Insalate<br>Melanzane<br>Patate<br>Peperoni<br>Pomodori<br>Radicchio<br>Ravanelli<br>Sedano<br>Spinaci<br>Zucche<br>Zucchine | Aglio<br>Bietole da coste<br>Carote<br>Broccoli<br>Cavolfiore<br>Cavoli<br>Cicoria<br>Finocchi<br>Insalate<br>Melanzane<br>Patate<br>Peperoni<br>Radicchio<br>Rape<br>Sedano<br>Spinaci<br>Zucche | Aglio<br>Bietole da coste<br>Carote<br>Broccoli<br>Cavolfiore<br>Cavoli<br>Cicoria<br>Finocchi<br>Insalate<br>Patate<br>Radicchio<br>Rape<br>Sedano<br>Spinaci<br>Zucche | Bietole da coste<br>Carote<br>Broccoli<br>Cavolfiore<br>Cavoli<br>Cicoria<br>Finocchi<br>Insalate<br>Patate<br>Radicchio<br>Rape<br>Spinaci<br>Zucche |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Classificazione frutta

Polposa zuccherina



Polposa acidulo-zuccherina



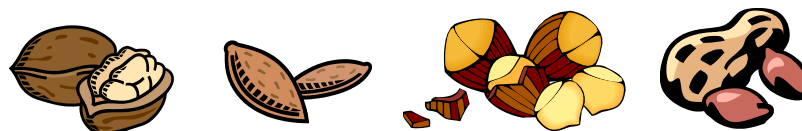
Polposa acidula



Farinosa



Oleosa



# Quali differenze?



Valore energetico 28 kcal

Da carboidrati 25,50 Kcal (91,07%)

Da grassi 0,90 Kcal (3,21%)

Da proteine 1,60 Kcal (5,71%)

Valore energetico - 165 kcal

Da carboidrati 138,10 Kcal (83,70%)

Da grassi 15,30 Kcal (9,27%)

Da proteine 11,60 Kcal (7,03%)



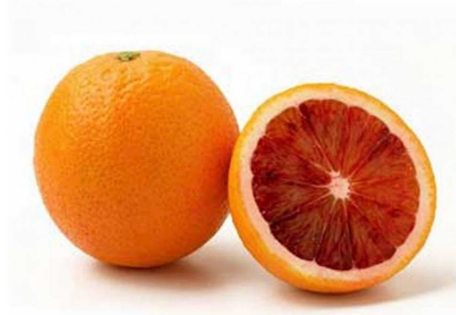


Valore energetico - 34 kcal

Da carboidrati 29,40 Kcal (86,47%)

Da grassi 1,80 Kcal (5,29%)

Da proteine 2,80 Kcal (8,24%)



**Quali differenze?**

Valore energetico 61 kcal

Da carboidrati 58,10 Kcal (95,25%)

Da grassi 0,90 Kcal (1,48%)

Da proteine 2 Kcal (3,28%)



# La frutta a guscio



Valore energetico - Calorie 689 kcal

Da carboidrati 18,90 Kcal (2,74%)

Da grassi 612,90 Kcal (88,96%)

Da proteine 57,20 Kcal (8,30%)

**LA FRUTTA SECCA FA BENE**

Oltre ad essere buona e nutriente la frutta secca è benessere; contiene infatti un' equilibrata concentrazione di elementi salutari tra i quali proteine, fibre, acidi grassi insaturi come gli  $\Omega 3$  e  $\Omega 6$ , minerali e vitamine E, A, B1, B2.

| <b>SALUTE</b>                                                                                                                                                | <b>CUORE</b>                                                                    | <b>ARTERIE</b>                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MENO PROCESSI INFIAMMATORI</b>                                                                                                                            | <b>MINOR RISCHIO DI INFARTO E ANGINA PECTORIS</b>                               | <b>MENO COLESTEROLO LDL (quello cattivo)</b>                                                                                 |
| Le noci sono ricche di acidi grassi Omega 3 e Omega 6, di minerali come calcio, magnesio e potassio e contengono molta vitamina E, un potente antiossidante. | La frutta secca è ricca di fibra naturale che facilita il transito intestinale. | Le nocchie aumentano i livelli di colesterolo HDL, quello buono, oltre ad abbassare il colesterolo totale ed i trigliceridi. |



## SUCCO DI FRUTTA ? TUTTI UGUALI ?

Sono differenti sia dal punto di vista merceologico e nutrizionale.

**succo 100% frutta**, corrispondono succhi contenenti solo frutta, senza aggiunta di conservanti, dolcificanti o aromi, posso essere ottenuti a partire da succhi concentrati

**nettari di frutta**, si tratta di polpa frullata o succo del frutto con aggiunta di acqua e probabili additivi (addensanti acidificanti, aromi) e zuccheri in percentuale definita per legge

**bevande alla frutta** contengono una minima percentuale di frutta che deriva da succo concentrato e addizionata inoltre con zucchero, aromi e acidificanti, e quindi sono più che altro “al gusto di” frutta.

I succhi di frutta in senso assoluto non fanno male, ma è bene **consumarli con moderazione**, scegliendo ciò che non contiene zuccheri aggiunti e variare l'alimentazione seguendo una dieta bilanciata.

**Scegliere un succo 100 % frutta è senz'altro preferibile**, così come optare per i **concentrati o le spremute**, perché si andrà a consumare un prodotto che contiene solo frutta e senza zuccheri addizionati 10%

# SUCCHI, NETTARI O BEVANDE DI FRUTTA: FACCIAMO CHIAREZZA

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |  |
| <p><b>SUCCHI DI FRUTTA</b></p>                                                                                                                                                                                                | <p><b>SUCCO DI FRUTTA DA CONCENTRATO</b></p>                                                                                                     | <p><b>SUCCO E POLPA DI FRUTTA</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>NETTARE DI FRUTTA</b></p>                                                                                                                           | <p><b>BEVANDA ALLA FRUTTA</b></p>                                                   |
| <p>È l'unica dicitura che garantisce il 100% di frutta, senza l'aggiunta né di zuccheri né di dolcificanti.<br/> <b>SPREMUTA:</b> si applica solo agli agrumi e indica il succo di agrumi, con o senza zuccheri aggiunti.</p> | <p>la percentuale di frutta è alta (si parte dal 50%) e vengono prodotti dai concentrati. Può prevedere opzionalmente l'aggiunta di zucchero</p> | <p>Sono bevande costituite per il 30 – 50% (a seconda del frutto) da succo o polpa di frutta, addizionati con zucchero e acido ascorbico e diluiti con acqua minerale.<br/>         È «succo e polpa» se la materia di partenza è purea di frutta, altrimenti sarà nettare (e la % di frutta sarà ancora inferiore)</p> <div data-bbox="1085 1189 1403 1339" data-label="Image"> </div> | <p>se la percentuale di frutta non supera il 12%, prende il nome di bevanda, in quanto la quantità contenuta non permette di classificarlo come succo</p> |                                                                                     |

# Classificazione ortaggi

**Ortaggi da foglia** (lattughe, spinaci, cicorie, biette, indivia, radicchio, ecc)

**Ortaggi da fiore** (broccoli, carciofi, cavolfiore)

**Ortaggi da fusto** (sedano, asparago, cardo)

**Ortaggi da frutto** (pomodori, peperoni, melanzane)

**Radici, tuberi e bulbi** (carote, ravanelli, patate, ecc.)

**Funghi**

**Legumi**



# QUANTE CALORIE E CARBOIDRATI?

## QUANTI CARBOIDRATI CONTENGONO LE VERDURE ?

Valori nutrizionali per 100 grammi :



|                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Pomodoro</b><br>18 kcal<br>4g<br>carboidrati  | <br><b>Mais</b><br>89 kcal<br>16g<br>carboidrati   | <br><b>Zucchine</b><br>16 kcal<br>3g<br>carboidrati   | <br><b>Cavolo</b><br>25 kcal<br>6g<br>carboidrati      | <br><b>Avocado</b><br>160 kcal<br>1g<br>carboidrati  |
| <br><b>Carote</b><br>37 kcal<br>10g<br>carboidrati   | <br><b>Funghi</b><br>22 kcal<br>3g<br>carboidrati  | <br><b>Asparagi</b><br>22 kcal<br>4g<br>carboidrati   | <br><b>Broccoli</b><br>23 kcal<br>1g<br>carboidrati    | <br><b>Spinaci</b><br>23 kcal<br>3g<br>carboidrati   |
| <br><b>Finocchi</b><br>9 kcal<br>0g<br>carboidrati | <br><b>Zucca</b><br>15 kcal<br>1g<br>carboidrati | <br><b>Peperoni</b><br>23 kcal<br>5g<br>carboidrati | <br><b>Ravanelli</b><br>11 kcal<br>1g<br>carboidrati | <br><b>Piselli</b><br>52 kcal<br>7g<br>carboidrati |

| <b>Alimento</b>                   | <b>Proteine (gr)</b> | <b>Carboidrati (gr)</b> | <b>Grassi (gr)</b> | <b>Colesterolo (mg)</b> | <b>Fibra alimentare (gr)</b> | <b>Kcal</b> |
|-----------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------------|-------------|
| <b>Agretti</b>                    | 1,8                  | 2,2                     | 0,2                | 0                       | 2,3                          | 17          |
| <b>Asparagi di Campo</b>          | 3,6                  | 3,3                     | 0,2                | 0                       | 2,1                          | 29          |
| <b>Barbabietole Rosse</b>         | 1,1                  | 4                       | 0                  | 0                       | 2,6                          | 20          |
| <b>Bieta</b>                      | 1,3                  | 2,8                     | 0,1                | 0                       | 1,2                          | 17          |
| <b>Broccoli</b>                   | 3                    | 3,1                     | 0,4                | 0                       | 3,1                          | 27          |
| <b>Carciofi</b>                   | 2,7                  | 2,5                     | 0,2                | 0                       | 5,5                          | 22          |
| <b>Cardi</b>                      | 0,6                  | 1,7                     | 0,1                | 0                       | 1,5                          | 10          |
| <b>Carote</b>                     | 1,1                  | 7,6                     | 0                  | 0                       | 3,1                          | 33          |
| <b>Cavolfiori</b>                 | 3,2                  | 2,7                     | 0,2                | 0                       | 2,4                          | 25          |
| <b>Cavoli di Bruxelles</b>        | 4,2                  | 4,3                     | 0,5                | 0                       | 5,2                          | 37          |
| <b>Cavolo Broccolo Verde</b>      | 3,4                  | 2                       | 0,3                | 0                       | 3,1                          | 24          |
| <b>Cavolo Cappuccio Rosso</b>     | 1,9                  | 2,7                     | 0,2                | 0                       | 1                            | 20          |
| <b>Cavolo Cappuccio Verde</b>     | 2,1                  | 2,5                     | 0,1                | 0                       | 2,9                          | 19          |
| <b>Cetrioli</b>                   | 0,7                  | 1,8                     | 0,5                | 0                       | 0,6                          | 14          |
| <b>Cicoria</b>                    | 1,4                  | 0,7                     | 0,2                | 0                       | 3,6                          | 10          |
| <b>Fagiolini</b>                  | 2,1                  | 2,4                     | 0,1                | 0                       | 2,9                          | 17          |
| <b>Fiori di Zucca</b>             | 1,7                  | 0,5                     | 0,4                | 0                       | 0,5                          | 12          |
| <b>Finocchi</b>                   | 1,2                  | 1                       | 0                  | 0                       | 2,2                          | 9           |
| <b>Funghi</b>                     | 2,3                  | 1,9                     | 0,4                | 0                       | 1,7                          | 20          |
| <b>Funghi Porcini</b>             | 3,9                  | 1,4                     | 0,7                | 0                       | 2,5                          | 27          |
| <b>Funghi Secchi</b>              | 40,6                 | 15                      | 4,6                | 0                       | 10                           | 147         |
| <b>Indivia</b>                    | 0,9                  | 2,7                     | 0,3                | 0                       | 1,6                          | 16          |
| <b>Lattuga</b>                    | 1,8                  | 2,2                     | 0,4                | 0                       | 1,5                          | 19          |
| <b>Melanzane</b>                  | 1,1                  | 2,6                     | 0,1                | 0                       | 2,6                          | 15          |
| <b>Patate</b>                     | 2,1                  | 18                      | 1                  | 0                       | 1,6                          | 85          |
| <b>Peperoni</b>                   | 0,9                  | 4,2                     | 0,3                | 0                       | 1,9                          | 22          |
| <b>Pomodori da Insalata</b>       | 1,2                  | 2,8                     | 0,2                | 0                       | 1,1                          | 17          |
| <b>Pomodori Maturi</b>            | 1                    | 3,5                     | 0,2                | 0                       | 0,9                          | 19          |
| <b>Pomodori Secchi</b>            | 14,1                 | 43                      | 3                  | 0                       | 12,3                         | 258         |
| <b>Pomodori Pelati in Scatola</b> | 1,2                  | 3                       | 0,5                | 0                       | 0,9                          | 21          |
| <b>Rucola</b>                     | 2,6                  | 2,1                     | 0,7                | 0                       | 1,6                          | 25          |
| <b>Scarola</b>                    | 1,6                  | 1,7                     | 0,2                | 0                       | 1,5                          | 15          |
| <b>Sedano</b>                     | 2,3                  | 2,4                     | 0,2                | 0                       | 1,6                          | 20          |
| <b>Spinaci</b>                    | 3,4                  | 3                       | 0,7                | 0                       | 1,9                          | 31          |
| <b>Ravanelli</b>                  | 0,8                  | 1,8                     | 0,1                | 0                       | 1,3                          | 11          |



# I LEGUMI

CECI



FAGIOLI



FAVE



ARACHIDI



LUPINI



PISELLI



SOIA



LENTICCHIE



# I LEGUMI

Sono per lo più utilizzati come “contorni” a secondi piatti, anche se per le loro caratteristiche nutrizionali si differenziano molto da ortaggi e frutta.

## CONTENGONO :

- proteine di medio valore (fino al 20-30% sul secco)
- quantità variabili di carboidrati (dal 15 al 50% sul secco) sotto forma di amido;
- pochissimi grassi, costituiti soprattutto da acidi grassi insaturi,
- **ferro**, potassio, fosforo, calcio, e magnesio
- folati e altre vitamine del gruppo B
- fibra presente per almeno il 5%.



## COME UTILIZZARLI

Associati ai cereali, forniscono un piatto nutrizionalmente molto valido in quanto le loro proteine sono complementari: l'associazione ottimale è 2/3 di cereali ed 1/3 di legumi.

Esistono molti piatti della tradizione mediterranea a base di cereali e legumi: da “risi e bisi” del Veneto alla pasta e fagioli toscana; sono per lo più piatti tipici della stagione invernale e un tempo venivano chiamati carne dei poveri; questo perché dal punto di vista nutritivo sono in grado di garantire un apporto proteico vicino per quantità e qualità a quello di una porzione di carne.

Di alcuni legumi come fagioli, piselli e ceci si utilizza il seme, mentre altri vengono consumati con il loro baccello come i fagiolini e le taccole dette anche “piselli mangiatutto”.



## Benefici dei **legumi**



Favoriscono il **senso di sazietà**

Riducono l'**assorbimento** di **colesterolo, zuccheri e grassi**

Agevolano il transito intestinale e **contrastano** la **stitichezza**

Sono **ricchi di antiossidanti**

Aiutano a **prevenire i tumori**

Sono **adatti ai celiaci**

## **E NON SOLO** ....

### **Giovano a biodiversità e clima**

La capacità di fissazione dell'azoto delle leguminose fa in modo che coltivarle arricchisca il suolo favorendo produttività e biodiversità, concorrendo a limitare l'utilizzo di fertilizzanti sintetici

### **Si conservano a lungo**

Aiutano a diversificare la dieta in modo semplice e fa sì che risultino un alimento chiave. Per per i piccoli agricoltori diventa una coltura importante

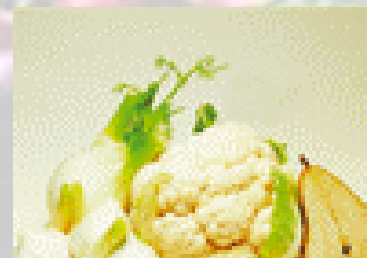
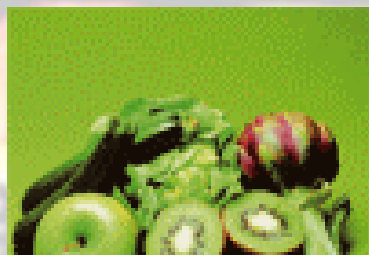
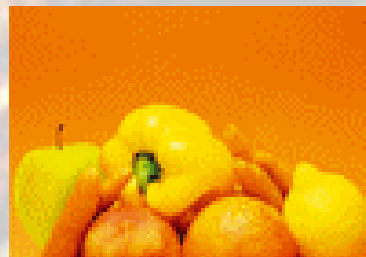
# CINQUE PORZIONI AL GIORNO tra frutta e verdura .....



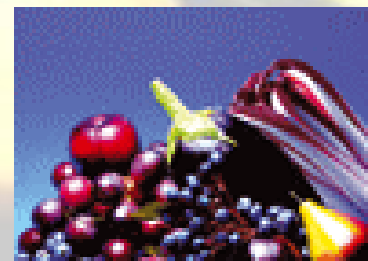


five/day

cosa fare?



al giorno





ad ogni colore  
il suo ruolo

- Bianco (solfo allile, isotiocianati)
- Giallo-arancio ( $\beta$ -carotene, luteina)
- Rosso (licopene, cianidine)
- Verde (folati, carotenoidi)
- Blu -viola (antociani)





# Biolab I benefici di frutta e verdura in base ai colori



| BIANCO             | GIALLO                            | ROSSO              | VIOLA                 | VERDE                       |
|--------------------|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------|
| ricchi di potassio | ricchi di vitamine e betacarotene | ricchi di licopene | fonte di acido folico | pigmenti naturali antociani |

|                     |                              |                                  |                           |                     |
|---------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------|---------------------|
| sistema immunitario | salute del cuore             | salute del cuore                 | salute del cuore          | sistema immunitario |
| colesterolo basso   | colesterolo basso            | protezione per la pelle          | aiuto per la memoria      | salute delle ossa   |
| salute del cuore    | migliora la vista            | rinnovamento cellulare           | aiuto sistema urinario    | migliora la vista   |
| contro le ulcere    | prevenzione contro il cancro | abbassamento pressione sanguigna | previene i segni dell'età | aiuta la digestione |





- ✓ includere sempre nei tre pasti principali almeno una porzione di verdura o frutta
- ✓ consumare quotidianamente la più grande varietà di frutta e verdura
- ✓ alternare consumo vegetali crudi e cotti
- ✓ scegliere prodotti di stagione e a KM 0
- ✓ trovare valide alternative (succhi, spremute, estratti...

# Idea di porzione



# Etichettatura

## LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE:

- Prezzo al chilo
- Origine del prodotto (nazione, regione)
- Varietà e caratteristiche qualitative

Categoria extra

1^ categoria

2^ categoria (mercantile)





# Le categorie commerciali



Extra : qualità superiore, senza difetti

1°: buona qualità, senza difetti che ne pregiudichino la commerciabilità

2°:(mercantile) caratteristiche minime per la commercializzazione, purchè esenti da difetti gravi che ne pregiudichino la conservazione

