



FRUTTA & VERDURA

Fresca, Salutare, Buona



**dok**
SUPERMERCATI

**familia**
superstore

UVA

il frutto di Bacco

Cenni storici e utilizzi:

Le origini della coltivazione della vite sono antiche ma è nell'antico Egitto che la produzione del vino inizia ad essere simile a quella di oggi.

Tra le ricette più originali abbiamo il gelato all'uva o una salsa di accompagnamento per carni arrosto.

Caratteristiche:

Il sapore dell'uva può variare a seconda della varietà e del grado di maturazione. L'uva ha un contenuto calorico moderato, è ricca di vitamine come la C, la K e alcune del gruppo B e di potassio. Il suo costante consumo, può aiutare a migliorare la salute del nostro corpo.



NOCE DI COCCO

tropicale freschezza

Cenni storici e utilizzi:

La più antica tipologia di noce di cocco è quella del Pacifico che venne introdotta nell'ecosistema dell'Oceano Indiano e poi trasportata in America dai coloni Europei. Con un po' di fantasia si possono creare piatti interessanti e può essere, ad esempio, usata come sostituto dello yogurt.

Caratteristiche:

Il cocco è noto per la sua polpa (o carne), per la sua acqua e per l'olio. La parte liquida è ricca di potassio, sodio, magnesio e calcio. La carne di cocco è la polpa bianca all'interno del cocco maturo ed è fonte di fibre, vitamine e minerali. Dalla "carne" si estrae l'olio di cocco ed è utilizzato anche in cosmetica.



MELONE

il sole in tavola

Cenni storici e utilizzi:

Frutto di origini egiziane diffuso ormai in tutto il mondo è noto per accompagnarsi al prosciutto crudo per un antipasto delizioso. Si può anche usare in altri modi originali: possiamo fare un **gazpacho con la menta** oppure delle **chips** con la buccia essicata.

Caratteristiche:

I meloni possono variare in forma e dimensione; la buccia può essere liscia, reticolata o rugosa. I colori variano dal verde al giallo, all'arancione o al bianco. Tutte le varietà sono succose ed è un frutto **rinfrescante e idratante**.
È ottimo consumato fresco.



PESCA

il profumo dell'estate

Cenni storici e utilizzi:

Le pesche sono un frutto diffuso in tutta Italia. La sua storia risale addirittura all'antica Roma. In cucina possiamo utilizzarle per fare un **pesto di foglie di pesco e mandorle** o un **ketchup di pesca speziato**.

Caratteristiche:

Le pesche sono frutti estivi succosi e dolci. Sono ricche di **vitamina C**, importante per il sistema immunitario, **vitamina A** e alcune **vitamine del gruppo B**. Tra le varietà più conosciute troviamo le **pesche gialle** dalla polpa carnosa e dolce, le **pesche bianche** dal sapore più delicato rispetto alle pesche gialle, le **nettarine** con una buccia liscia anziché vellutata e le **tabacchiere** dalla caratteristica forma piatta.



FICHI

energia pura

Cenni storici e utilizzi:

I fico è il frutto di un albero originario dell'Asia Minore ma diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo. Le sue origini vanno ricercate prima dell'avvento della civiltà greca. Alcune idee golose in cucina sono i crostini con robiola, fichi e noci o la torta sfogliata ai fichi e camembert.

Caratteristiche:

La polpa del fico è morbida e dolce. Il colore della polpa varia dal rosso al rosa al bianco, a seconda della varietà. I fichi sono noti per essere una fonte energetica eccellente grazie al loro alto contenuto di zuccheri naturali. I fichi freschi sono deliziosi mangiati da soli o aggiunti a insalate, piatti di formaggi e dessert, mentre i fichi secchi sono uno snack nutriente.



PRUGNE

benefiche per la salute

Cenni storici e utilizzi:

Questo frutto, originario della Siria, è stato introdotto in Italia dai Romani. . Ricette originali con le prugne sono la **marmellata di prugne e lavanda** o la **salsa barbecue a base di prugne secche**.

Caratteristiche:

Le prugne sono frutti versatili e nutrienti: ne esistono di diverse varietà e sono conosciute sia per il loro sapore dolce che per i numerosi benefici per la salute. La buccia varia nel colore dal giallo al rosso, al viola, al blu scuro o al nero. Anche la polpa può essere gialla, rossa o verde, ed è succosa e dolce o leggermente acidula. Le fibre presenti nelle prugne aiutano a mantenere una **digestione sana** e una **buona attività del tratto intestinale**.



ZUCCHINE

gusto e linea

Cenni storici e utilizzi:

Le zucchine sono una delle piante più diffuse nella cucina mediterranea, la loro introduzione in Europa risale al XVI secolo. Con un po' di fantasia possiamo fare una **pasta di zucchine fermentate tipo kimchi** o dei **brownies al cioccolato con zucchine nascoste nell'impasto**.

Caratteristiche:

Le zucchine sono verdure estive versatili. Sono solitamente cilindriche, ma possono essere anche rotonde o leggermente curve. Sono composte principalmente da acqua, che le rende idratanti e a **basso contenuto calorico**, per questo ottime per le diete. Le zucchine sono anche una buona **fonte di potassio**, importante per la funzione muscolare e per mantenere una pressione sanguigna sana.



POMODORO

il re di ogni piatto

Cenni storici e utilizzi:

Il pomodoro, anche se simbolo della nostra cucina, non proviene dal Mediterraneo, ma dall'America centrale. Fu portato in Europa dal conquistatore spagnolo Cortés, nel 1540.

Da provare le **Chips Croccanti di Buccia di Pomodoro Essicata** o il **Gelato al Pomodoro e Basilico**.

Caratteristiche:

Troviamo molte varietà di pomodoro, le principali sono: **Pomodorini**: piccoli, dolci e spesso utilizzati nelle insalate (es. ciliegino, datterino). **Pomodori da insalata**: più grandi, utilizzati freschi in insalate (es. cuore di bue). **Pomodori da conserva**: ideali per salse e passate grazie alla loro polpa densa (es. San Marzano). È il re della cucina italiana.



PATATE

il gusto della semplicità

Cenni storici e utilizzi:

Come altri alimenti, le patate sono arrivate nel continente europeo solo in seguito alla scoperta delle Americhe. Da provare, i **Marshmallow di Patate Dolci**.

Caratteristiche:

La patata è un tubero dalla forma che varia da tonda a ovale, la buccia può essere sottile o spessa, liscia o rugosa, e i colori variano dal giallo, al marrone, al rosso, al viola. Anche la polpa varia: bianca, gialla, arancione, rossa o viola, con consistenze che vanno dal ceroso al farinaceo. Le patate sono **ricche di amido** e sono una fonte principale di energia.



MELANZANA

versatilità in cucina

Cenni storici e utilizzi:

La melanzana, originaria dell'Asia, venne introdotta nel bacino mediterraneo intorno al VII secolo con l'invasione araba. Ricette originali con le melanzane sono la Finta Pancetta di Melanzane Affumicate o il Gelato di Melanzane Arrostate e Miele.

Caratteristiche:

La melanzana ha generalmente un colore viola scuro, ma esistono anche varietà bianche, verdi, gialle o striate. È molto versatile in cucina: grigliata, fritta, al forno, ripiena, nelle zuppe, nei sughi e in numerosi piatti come la parmigiana di melanzane e la moussaka. Anche la sua buccia liscia e lucida, può essere utilizzata nelle ricette e ha un elevato contenuto di antiossidanti.



PEPERONI

colore e allegria

Cenni storici e utilizzi:

Il peperone è originario delle Americhe e fu Cristoforo Colombo a importarlo in Europa. Oggi il peperone è presente in tutte le tradizioni culinarie dell'Europa meridionale: in particolare in Spagna, Italia, Grecia e Turchia. Da provare la **Marmellata Piccante di Peperoni e Zenzero**.

Caratteristiche:

Rosso, giallo, verde o arancione, il peperone è carnoso e croccante, con un sapore dolce o leggermente amaro a seconda della varietà. Il suo elevato contenuto di acqua lo rende un alimento **rinfrescante** e l'alto contenuto di **vitamina C**. È molto versatile in cucina: si può utilizzare crudo nelle insalate, cotto in piatti come peperonata, ripieno, grigliato, arrostito, saltato in padella.



CAROTE

vitamine tutto l'anno

Cenni storici e utilizzi:

È una radice commestibile, originariamente coltivate in Asia, avevano il colore viola. Vennero poi esportate in Europa dove divennero arancioni.

Da provare il **Prosciutto Vegano di Carote Affumicate**.

Caratteristiche:

Le carote sono un **concentrato di vitamine** che durante tutto l'anno ci aiuta a tenere d'occhio la salute del nostro corpo. La sua polpa è croccante, succosa e dolce grazie agli zuccheri naturali che contiene. È ricca di **beta-carotene**: un potente antiossidante che conferisce alla carota il suo colore arancione e che contribuisce alla salute della pelle, mantenendola sana e luminosa. In più è essenziale per la salute degli occhi.



FRUTTA & VERDURA




SUPERMERCATI

supermercatidok.it  


superstore

familasuditalia.it  