



# Gusto & Salute

*"Proprietà e benefici dei piccoli frutti"*





# Indice

Introduzione

3

Mora

6

Lampone

7

Ribes

8

Mirtillo

9

Fragole

10

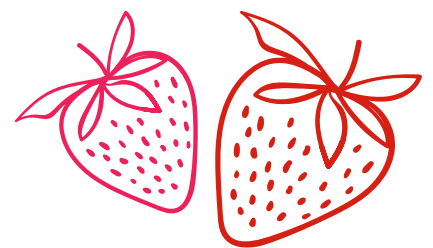




# Introduzione

I piccoli frutti non hanno mai occupato un posto di primo piano nella storia della cucina italiana: considerati di facile reperibilità e, quindi, poco pregiati, venivano consumati per lo più da chi abitava in montagna e in collina e ne poteva avere facile accesso. I primi riferimenti ai frutti di bosco in qualità di alimenti compaiono nei trattati di medicina cinquecenteschi, primo tra tutti il *Trattato de' cibi, et del bere* del 1583, scritto dal medico Baldassarre Pisanelli, il quale ne illustrava le proprietà benefiche.

Oggi c'è una grande riscoperta del valore dei piccoli frutti, tant'è che non sono più solo frutti spontanei, ma vengono coltivati: more, lamponi, ribes, mirtilli, fragoline sono frutti preziosissimi, ricchi di vitamine e di qualità nutraceutiche, sono una fonte di nutrimento disponibile in tutte le stagioni.



## Ma quali benefici portano all'organismo?

### PREVENGONO L'INVECCHIAMENTO

essendo particolarmente ricchi di polifenoli, ovvero le molecole che contrastano gli effetti dei radicali liberi, aiutano il corpo a **prevenire patologie croniche** e a migliorare le capacità cognitive.

1

### MANTENGONO IL PESO E IL COLESTEROLO SOTTO CONTROLLO

essendo ricchi di antiossidanti, come il resveratrolo, aiutano l'organismo a **bruciare i grassi** e consumare calorie per produrre energia. In casi di dieta poco sana e a rischio colesterolo alto, i frutti rossi contribuiscono a tenere sotto controllo il livello di glicemia.

2

### PREVENGONO LE INFEZIONI

i piccoli frutti, ma soprattutto i mirtilli rossi del tipo cranberry, prevengono e **contrastano le infezioni urinarie**.

3

### ABBASSANO LA PRESSIONE

essendo particolarmente ricchi di polifenoli, ovvero le molecole che contrastano gli effetti dei radicali liberi, aiutano il corpo a **prevenire patologie croniche** e a migliorare le capacità cognitive.

4

## altri benefici...

### SONO UNA FONTE IMPORTANTE DI ACIDO FOLICO

soprattutto per le donne in gravidanza, questa sostanza gioca un ruolo importante nella crescita sana del bambino, ma è anche fondamentale per **proteggere la salute cardiovascolare e il cervello** di ognuno.

5

### MIGLIORANO LA MEMORIA

gli antiossidanti presenti nei piccoli frutti rossi, in particolare agli antociani, aiutano a migliorare e **preservare la memoria** e negli anziani a rallentare il sopraggiungere del declino cognitivo.

6

### CONTRASTANO LE INFIAMMAZIONI

tutti i piccoli frutti rossi hanno potenti proprietà antinfiammatorie; in particolare, i lamponi **aiutano a prevenire e a contrastare le infiammazioni articolari** grazie alla loro azione depurativa, diuretica e rinfrescante. I lamponi, inoltre, possono essere utilizzati anche come ingredienti per impacchi da applicare su piccole ferite e scottature solari.

7



5



## MORA



*Un gusto deciso per chi cerca i sapori forti: dolce e aspro al tempo stesso. Di un colore nero brillante, è soda all'esterno e morbida e succosa all'interno.*

La mora è ricca di Potassio, Calcio, Magnesio, Vitamina A, Beta-carotene, Acido Folico, Omega 3 e Omega 6. Contiene, inoltre, polifenoli e antociani: è un piccolo frutto fonte di fibre, naturalmente privo di grassi e sodio.

### Aiuta a:

- prevenire patologie cardiovascolari;
- migliora la funzionalità dell'intestino;
- svolge un'azione depurativa, battericida e disintossicante.

### Varietà e periodi di disponibilità

Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott Nov Dic



## LAMPONE



*Un gusto fresco, dolce, inconfondibile: un frutto morbido e vellutato di un colore rosso intenso.*

Il lampone è un'esplosione di vitamine (Vitamina A, V K, E) e sostanze antiossidanti (Antocianine e Tannini). È un piccolo frutto privo di grassi e sodio, a basso contenuto calorico e ad alto contenuto di fibre.

È inoltre famoso per la sua azione antinfiammatoria e per il suo effetto benefico sulla digestione e la funzionalità intestinale.

### Aiuta a:

- ridurre il rischio di cancro;
- prevenire l'invecchiamento cellulare.

### Varietà e periodi di disponibilità

Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott Nov Dic

—

—

—



## RIBES



*Un gusto forte: le bacche dalla buccia croccante si prestano sia ad essere gustate in purezza, sia ad essere utilizzate per abbinamenti culinari creativi.*

Il ribes è ricco di Potassio e Vitamina C. È un piccolo frutto fonte di fibre, naturalmente privo di grassi e sodio. Famoso per le proprietà diuretiche e depurative, il ribes è anche antinfiammatorio e antibatterico.

### Aiuta a:

- tutelare il funzionamento del sistema nervoso e muscolare;
- alla normale funzione muscolare.

### Origine e disponibilità

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Trentino	█					█						
Marche					█							
Veneto					█							





## MIRTILLO



*Un gusto croccante e vivace: la dolcezza si unisce alle note più aspre, regalando a questo piccolo frutto tondeggiante, dal caratteristico colore blu-viola, un sapore inconfondibile.*

Il mirtillo è un concentrato di Vitamina B9 e antiossidanti (Antocianine e Tannini); è ricco di fibre, naturalmente a basso contenuto calorico, privo di grassi e senza sodio. È prezioso per contrastare la sindrome metabolica, una patologia che ha fra i suoi fattori di rischio l'obesità addominale e l'ipercolesterolemia: il mirtillo ha, inoltre, un effetto benefico sulla pressione sanguigna troppo alta e sul colesterolo cattivo.

### Aiuta a:

- tutelare la vista;
- migliorare la circolazione del sangue;
- prevenire l'invecchiamento cellulare.

### Varietà e periodi di disponibilità

Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott Nov Dic



## FRAGOLA



*Un gusto dolce e avvolgente: in questo frutto dal colore rosso brillante, la croccantezza si unisce alla morbidezza e alla succosità per dare vita ad un sapore senza tempo.*

La fragola è mix di principi nutritivi: Vitamina C, Potassio, Antocianine, Polifenoli e Fisetine. È un frutto composto al 90% di acqua ed è naturalmente a basso contenuto calorico, privo di grassi e senza sodio. Una porzione da 150 grammi, pari all'incirca ad una decina di fragole, copre il 100% del fabbisogno giornaliero di vitamina C delle donne e l'80% di quello maschile.

### Aiuta a:

- ridurre il rischio di cancro;
- prevenire l'invecchiamento cellulare;
- prevenire le malattie degenerative, come l'ictus.

### Origine e disponibilità

#### Alcune varietà

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Sabrina												
Candongna												
Charlene												
Melissa												
Fortuna												



