NOME SCIENTIFICO:
CILIEGIA DOLCE (PRUNUS AVIUM L.)
CILIEGIA ACIDULA (PRUNUS CERASUS L.)
FAMIGLIA: *ROSACEEE*
PROVENIENZA: *ASIA MINORE*
STAGIONALITA': *PRIMAVERA - ESTATE*

150 gr 20 ciliegie

Calorie 103

Il termine CILIEGIA deriva da "CERASONTE" (attuale GIRESUN), città della Turchia nelle cui foreste crescevano naturalmente i ciliegi.

STORIA E PROVENIENZA

Originaria quasi certamente dell'Asia Minore o della Persia.

In Italia si narra che la pianta venne portata dall'Oriente dal grande generale Lucullo, che la piantò nel giardino della sua villa.

PRODUZIONE SOSTENIBILE

Le ciliegie vanno raccolte a maturazione completa, in quanto non maturano più una volta staccate dall'albero,
La coltura del ciliegio si presta bene alla coltivazione con tecniche di agricoltura biologica ed integrata.

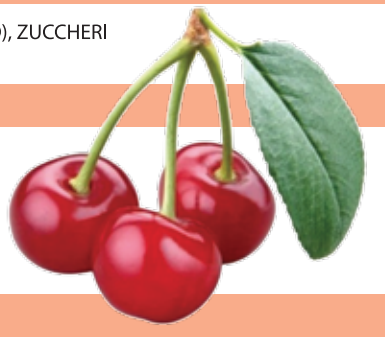
SCELTA E CONSERVAZIONE

SCELTA: Le ciliege sono fresche se sode, con il picciolo ben ancorato al frutto ed i colori brillanti ed intensi.

CONSERVAZIONE: In frigorifero: nello scomparto della frutta, massimo 2-3 giorni.
In freezer: è possibile congelarle, con o senza il picciolo, coperte da un po' di zucchero: in questo caso dovranno essere consumate previa cottura.

LA CILIEGIA è ricca di:

VITAMINA A, VITAMINA C, SALI MINERALI (FOSFORO, CALCIO), ZUCCHERI



BENEFICI PER LA SALUTE

Se consumata quotidianamente

RISCHIO TUMORI mammella, esofago
MALATTIE CARDIOVASCOLARI

CURIOSITA'

Il più famoso detto popolare legato alla ciliegia è senz'altro "una ciliegia tira l'altra".
Poeti famosi, come Federico Garcia Lorca e Pablo Neruda, citano le ciliegie in alcune loro poesie.

COME PREPARARLE

Le ciliegie si consumano principalmente come frutta fresca, ma sono comunemente usate nella preparazione di marmellate, torte e risotti, oltre che essere utilizzate nell'accompagnamento di piatti di carne ed insalate.

Ricette e idee in cucina: ciliegie in ciambella, frullato di ciliegie alla vaniglia.

NOME SCIENTIFICO:
CUCURBITA PEPO L.
FAMIGLIA:
CUCURBITACEE
PROVENIENZA:
INCERTA, FORSE AMERICA (MESSICO)
STAGIONALITA':
PRIMAVERA - ESTATE

95 gr Zucchine cotte

Calorie 15

Il termine ZUCCHINA significa letteralmente "PICCOLA ZUCCA", mentre "CUCURBITA PEPO" deriva dal sanscrito "CORB", che significa "attorcigliarsi", "strisciare" e dal greco "PEPON" che significa "maturato al sole".

STORIA E PROVENIENZA

Di origine incerta, si presume che derivi dalla zucca, i cui i semi sembra siano stati portati in Europa da Cristoforo Colombo.
L'Italia è una delle maggiori produttrici di zucchine.

PRODUZIONE SOSTENIBILE

Lo zucchino è inserito in rotazione con altre piante ortive e segue in genere colture invernali.
Necessita di molto luce, calore (25° C - 30° C) e abbondanti irrigazioni.

SCELTA E CONSERVAZIONE

SCELTA:
La zucchina è fresca se soda al tatto, con buccia tesa, lucida e brillante.

CONSERVAZIONE:
Temperatura ambiente: a bassa umidità (60%) massimo 3-5 giorni.
In frigorifero: nello scomparto della verdura, massimo una settimana.
In freezer: lavate e sbollentate, in contenitori idonei, per 9-12 mesi.

LA ZUCCHINA è ricca di:

ACQUA (>90%), VITAMINA A e C, ACIDO FOLICO (NELLA BUCCIA), POTASSIO E FOSFORO.
ANTIOSSIDANTI (LUTEINA, ZEAXANTINA)

BENEFICI PER LA SALUTE

Se consumata regolarmente:

MALATTIE CARDIOVASCOLARI
MALATTIE DELLA RETINA

CURIOSITA'

Il frutto maturo può raggiungere il metro di lunghezza, ma ha grandi semi che lo rendono immangiabile. Le zucchine che si consumano abitualmente sono in realtà frutti ancora acerbi.
In cosmesi, si utilizza spesso la polpa come ingrediente di maschere per il ripristino dello strato idrolipidico di pelli secche e disidratate.

COME PREPARARLE

Le zucchine si consumano prevalentemente cotte come contorno o condimento di primi e secondi piatti. Si consiglia la cottura a vapore o in forno a temperatura media per preservare maggiormente il loro contenuto vitaminico. Anche con i fiori della pianta si preparano piatti gustosi.

Ricette e idee in cucina: orzotto di zucchine, tortino zucchine e pomodoro, cestini pomodori zucchine e tonno.