



---

# FRAGOLE E PICCOLI FRUTTI

---



*Il Giornale del Cibo*  
— Conoscere, Scoprire, Gustare. —

# Il Giornale del Cibo

— Conoscere, Scoprire, Gustare. —



Il Giornale del Cibo è un progetto editoriale di CIRFOOD: un magazine che vuole fare cultura, formazione e informazione sui temi del cibo e dell'alimentazione, anche da un punto di vista sociale, politico ed economico. È approfondimento, spazio di confronto e dibattito, moda e tendenze, è cultura gastronomica e non solo: racconta nuovi fenomeni culinari, approfondisce i temi della sana alimentazione, della legalità alimentare, della trasparenza della filiera e della food innovation.

E grazie al contributo degli utenti, Il Giornale del Cibo raccoglie anche le ricette della tradizione gastronomica italiana ed estera.

Il Giornale del Cibo è gestito da Noetica, agenzia di comunicazione e web marketing di Bologna [www.ilgiornaledelcibo.it](http://www.ilgiornaledelcibo.it)

## PROGETTAZIONE GRAFICA, REDAZIONE E MARKETING

Via Nicolò Dall'Arca 8 • 40129 Bologna

Tel. 051/520995

Mail: [redazione@ilgiornaledelcibo.it](mailto:redazione@ilgiornaledelcibo.it)

[www.noetica.it](http://www.noetica.it)

© Copyright Il Giornale del Cibo

## EDITORE

CIRFOOD s.c.  
Via Nobel, 19  
42124 Reggio Emilia

## DIR. RESPONSABILE

Elena Rizzo Nervo

## DIR. EDITORIALE E MARKETING

Simona Bonciani

## RESPONSABILI DI REDAZIONE

Adriana Angelieri  
Alessia Rossi

## AUTORI

Adriana Angelieri  
Angela Caporale  
Roberto Caravaggi  
Mariangela Ciavarella  
Giulia Ubaldi Cossutta  
Francesca Di Cesare  
Monica Face  
Matteo Garuti  
Federica Portuese  
Natascia Rioli  
Alessia Rossi

## AREA GRAFICA E TECNICA

Sara Bellavista

# INDICE

<b>Prefazione a cura di SiBon</b> .....	<b>5</b>
<b>Introduzione a cura de <i>Il Giornale del Cibo</i></b> .....	<b>6</b>
<b>Perché si chiamano “piccoli frutti”?</b> .....	<b>7</b>
<b>Proprietà benefiche e caratteristiche nutrizionali delle fragole e dei piccoli frutti</b> .....	<b>8</b>
<b>Le fragole</b> .....	<b>9</b>
Fragole: varietà e caratteristiche .....	9
Quali sono i benefici delle fragole? .....	10
Come sceglierle, consumarle e conservarle .....	14
<b>I mirtilli</b> .....	<b>16</b>
Varietà e caratteristiche dei mirtilli .....	16
Quali sono i benefici dei mirtilli? .....	17
Mirtilli: i consigli per conservarli e usarli in cucina .....	19
<b>I lamponi</b> .....	<b>21</b>
Le varietà e le caratteristiche dei lamponi .....	21
Quali sono i benefici dei lamponi? .....	22
Come scegliere, consumare e conservare i lamponi .....	24
<b>Le more di rovo</b> .....	<b>26</b>
Tutte le caratteristiche delle more di rovo .....	26
Quali sono i benefici delle more di rovo? .....	28
Gli usi in cucina delle more e i consigli per sceglierle e conservarle .....	29
<b>Coltivazione dei piccoli frutti in Italia</b> .....	<b>30</b>

# INDICE

<b>Le ricette .....</b>	<b>31</b>
<b>Le ricette dolci con le fragole e i piccoli frutti .....</b>	<b>32</b>
Tiramisù alle fragole .....	33
Ciambella allo yogurt e mirtilli .....	34
Parfait di mandorle con sciroppo ai lamponi.....	35
Mousse cake alle more .....	36
<b>Le ricette salate con le fragole e i piccoli frutti .....</b>	<b>32</b>
Bruschetta con ricotta, fragole e aceto balsamico .....	33
Risotto ai mirtilli .....	34
Ravioli al cacao con lamponi e gorgonzola .....	35
Filetto di salmone in salsa di more e aceto balsamico .....	36



## PREFAZIONE

a cura di SìBon

Quando diciamo “*fragola*” diciamo bellezza, colore, armonia di gusto come solo la natura e una sapiente conoscenza delle tecniche di coltivazione possono creare. Frutto primaverile per eccellenza, di anno in anno la richiesta di fragole cresce e con essa anche il palato dei consumatori si affina e si orienta sempre di più verso un prodotto di alta qualità. Un’evoluzione rilevante che consente ai produttori più attenti di ricevere un equo riconoscimento per l’impegno quotidiano dedicato a questo frutto tanto esigente di cure. Noi di **Coop Sole** da 60 anni coltiviamo fragole in un territorio particolarmente vocato, il Sud Italia, e abbiamo accolto con grande favore questa tendenza: ci conforta sapere che le persone non si accontentano di frutti qualsiasi ma esigono, cercano e scelgono prodotti che rispondono a precisi **requisiti di gusto, di eco-sostenibilità ed eticità** del processo produttivo.

Per agevolare questo tipo di domanda, indirizzata verso fragole “buone a tutto tondo”, abbiamo creato il marchio **SìBon**. Un nome che non nasce a caso, ma è pensato per racchiudere in sé il concetto di bontà e di gusto e, al tempo stesso,

per garantire riconoscibilità. SìBon identifica **solo fragole selezionate** con alti standard qualitativi, come il perfetto equilibrio tra grado zuccherino e acidità, il **profumo intenso, la polpa soda e croccante e il colore rosso brillante**, perché raccolte al giusto grado di maturazione e consegnate nei punti vendita in poche ore.

E i **piccoli frutti**? Piccoli... eppure grandi! È così che ci piace definire questi prodotti della natura unici, leggermente aciduli ma quel tanto che basta a esaltarne armonia e delicatezza. **Mirtilli, more e lamponi** completano la gamma SìBon e, come per le fragole, anche per questi frutti nulla viene trascurato: dall’accurata scelta varietale per ottenere prodotti che siano al meglio delle loro espressioni organolettiche, all’attenzione per una coltivazione sostenibile, fino al confezionamento in packaging totalmente riciclabili nella carta. Perché crediamo che coltivare gusto, freschezza e benessere, cooperando con la natura e con l’ambiente, non solo sia possibile, ma anche doveroso nei confronti del nostro pianeta e delle persone.

Per questo, grazie alla nostra lunga esperienza nel settore e alla cura che “mettiamo in campo”, abbiamo pensato di realizzare un ebook insieme a *Il Giornale del Cibo* per condividere con tutti voi questo patrimonio di saperi, gusti e qualità e farvi scoprire il grande mondo dei piccoli frutti.

## INTRODUZIONE

a cura de Il Giornale del Cibo

Colorati. Freschi. Belli da vedere e buonissimi da mangiare. Soprattutto per una colazione o una merenda sana insieme allo yogurt o ai cereali, per farcire cheesecake o muffin, o per dare quel tocco in più ai piatti salati. Chi ama la montagna in estate, poi, avrà probabilmente anche dei bellissimi ricordi legati ai **frutti di bosco**: come non pensare infatti alle scorpacciate di more selvatiche, mirtilli o lamponi trovati lungo le passeggiate tra i sentieri?

Dolci ed evocativi, sono anche preziose fonti di vitamine e di qualità nutraceutiche per il nostro organismo. Da alcuni anni, le **fragole** e i **piccoli frutti** vivono una vera e propria “riscoperta” proprio per il loro valore nutrizionale, al punto da essere considerati validi **alleati per la nostra salute e il nostro benessere**. Per questo, vengono anche coltivati, allungandone la stagionalità, per permetterci di godere di tutti i loro benefici.

Il nostro ebook è dedicato a queste piccole delizie! Nelle pagine successive vedremo l'elenco di tutte



Galleria immagini/SìBon

le loro **caratteristiche e proprietà** nutrizionali, con l'aiuto delle Dott.sse Francesca Evangelisti, Federica Portuese e Daniela Destino, biologhe nutrizioniste, e tanti consigli su **come scegliere, consumare e conservare fragole, lamponi, mirtilli e more di rovo**. Infine, data la loro bontà, potevamo forse lasciarvi senza suggerimenti per realizzare delle golose **ricette**? Ovviamente no, per cui troverete spunti e idee creative, tratte dal ricettario de *Il Giornale del Cibo* e accuratamente selezionate per voi in collaborazione con SìBon, per portare in tavola le fragole e i piccoli frutti.

## Perché si chiamano “piccoli frutti”?

**Frutti di bosco, frutti rossi, piccoli frutti...** quanta confusione!

Quando si parla di lamponi, more, mirtilli, fragole e così via, spesso si tende a usare il termine generico di “frutti di bosco”.

È forse la dicitura più comune e a cui siamo più abituati, che evoca un certo immaginario di tipo affettivo e romantico, ma è anche quella più corretta? Scopriamolo!

### Frutti di bosco

Crescono spontaneamente in particolari condizioni climatiche e ambientali, come il sottobosco di alcune zone montane. Ne fanno parte: **mirtilli, lamponi e ribes** nelle loro varianti selvatiche, ma anche **amarene, visciole** e bacche come quelle del **sambuco**.

### Frutti rossi

Dicitura non sempre usata in modo univoco: alcuni la usano come sinonimo di “frutti di bosco”, altri per riferirsi ai soli **frutti di colore rosso**. Si tratta di una categoria convenzionale, che non ha riscontri precisi in ambito botanico e include al suo interno anche le **fragole** e le **ciliegie**.

### Piccoli Frutti

Il termine corretto per parlare di **mirtilli, lamponi, more, ribes rosso e ribes bianco** è “piccoli frutti”. Nella quasi totalità dei casi, questi frutti che si trovano sugli scaffali del supermercato, sui banchi del fruttivendolo o del mercato (così come quelli che si ordinano online) non sono cresciuti in un bosco.

### Berries

Termine inglese che permette di parlare senza problemi di tutti questi frutti – spontanei o meno – comprese le fragole (ma ad eccezione delle ciliegie).

## Proprietà benefiche e caratteristiche nutrizionali delle fragole e dei piccoli frutti

Ricchi di vitamine e di sali minerali, **dissetanti e potenti antiossidanti**: le fragole e i piccoli frutti sono così preziosi per il nostro organismo per queste e tantissime altre ragioni. Ecco perché sarebbe bene inserirli in maniera corretta nella propria

dieta, ovviamente con il supporto del proprio medico di fiducia o nutrizionista per valutare le esigenze individuali.

Ma ora scopriamo quali sono i loro “superpoteri”, grazie alla nostra infografica!



Galleria immagini/SiBon



Sapore dolce e avvolgente

Basso contenuto calorico

Ricchissime di antiossidanti

Rafforzano il sistema immunitario

Prevencono le malattie cardiovascolari e degenerative

Perfette per ricette dolci ma anche salate, come il risotto alle fragole

Galleria immagini/SiBon

## Le fragole

Colore rosso vivo, profumo intenso e sapore dolce e avvolgente. Sì, stiamo parlando della **fragola**, il frutto della golosità, che mette d'accordo grandi, bambini... e anche nutrizionisti per le sue caratteristiche. Conosciamola meglio!

### 1. Fragole: varietà e caratteristiche

Iniziamo subito con una curiosità: lo sapevi che **le fragole sono falsi frutti**? In realtà, i “veri” frutti sono quei minuscoli **semini gialli** che ne ricoprono la superficie. La polpa rossa che mangiamo è il ricettacolo delle infiorescenze che, dopo la caduta dei fiori, si ingrossa e diventa polposo e succulento, ma per convenzione ormai non viene fatta distinzione nel nominare le due parti.

Fatta questa precisazione, possiamo dire che le fragole appartengono alla famiglia delle Rosacee: la fragola di

bosco è il frutto della **Fragaria vesca**, mentre la fragola coltivata è il frutto della *Fragaria Spp*, che deriva da due specie madri, la *Fragaria chiloensis* e la *Fragaria virginiana*. Sia quella di bosco che quella coltivata sono piante erbacee, perenni, con fusti esili e brevi, provvisti di foglioline verde brillante disposte a rosetta e i caratteristici fiori bianchi.

La **varietà selvatica**, caratterizzata da frutti di piccole dimensioni e sapore molto intenso, cresce



Galleria immagini/SiBon

generalmente lungo le rive dei fossi e nel sottobosco di montagna, prediligendo terreno fresco e soleggiato, mentre quelle **coltivate**, molto numerose, presentano un frutto più grosso. Possono essere unifere, quando i frutti maturano una sola volta, in tarda

primavera, oppure riflorenti, quando generano più frutti, da maggio fino all'autunno. L'aspetto forse più interessante di queste ultime è che possono essere **facilmente coltivate anche a casa**, nell'orto o in vaso nei terrazzi, a patto di lasciare le piante ben esposte al sole.

## 2. Quali sono i benefici delle fragole?

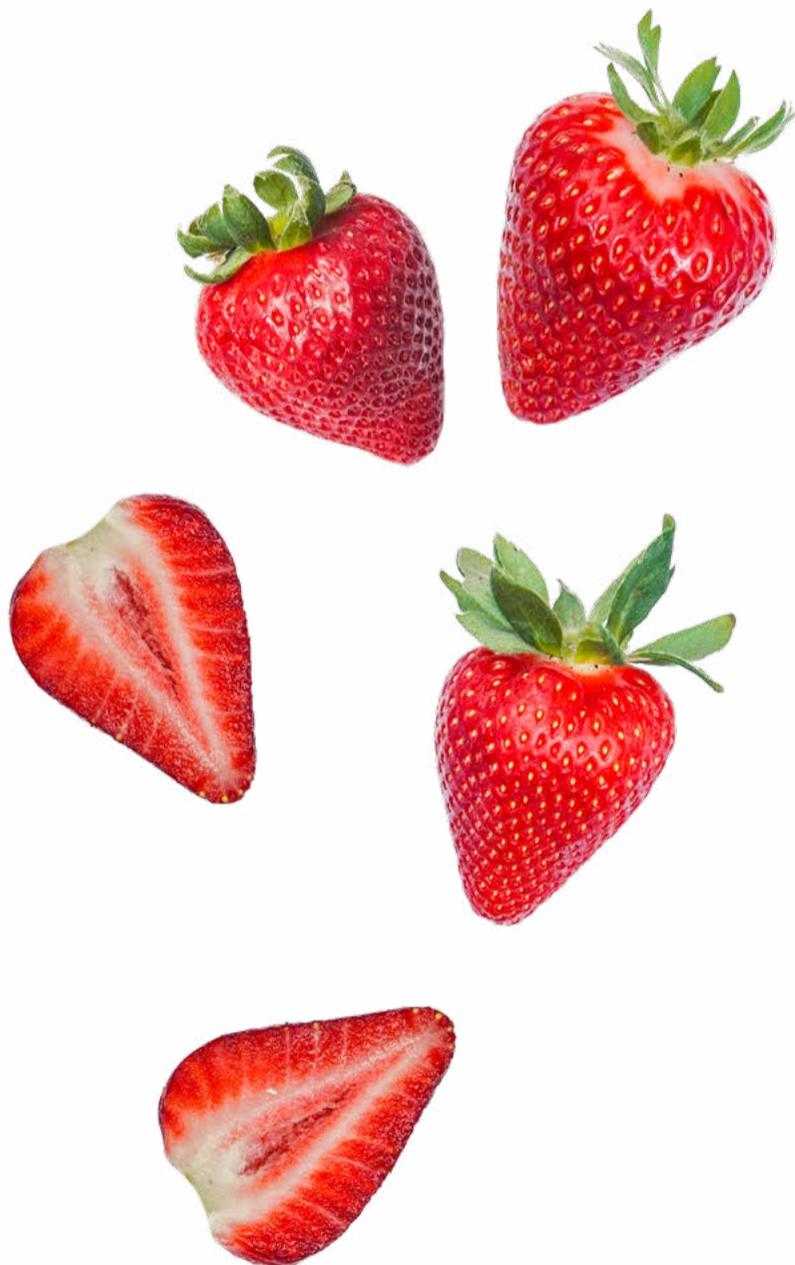
È facile capire perché si tratta di un alimento della salute! È composto per la maggior parte da **acqua (il 95%)**, ed è naturalmente a **basso contenuto calorico, privo di grassi e senza sodio**. Ma non solo, è bene sottolineare come le fragole siano tra i pochi frutti che possono consumare anche i diabetici, in quanto gli zuccheri che contengono sono

rappresentati principalmente da **levulosio**, ben tollerato e presente comunque in piccola quantità. Inoltre, hanno un alto contenuto di **vitamine B3 (Niacina), K, E**, ma soprattutto la **C** (sono tra i frutti che ne sono più ricchi). Una porzione da 150 grammi, pari all'incirca a una decina di fragole, copre il 100% del fabbisogno giornaliero

di vitamina C delle donne e l'80% di quello maschile. **I minerali sono molto numerosi:** i più abbondanti sono ferro, sodio, potassio, rame, manganese, fosforo, calcio, fluoro e magnesio.

Le fragole sono anche ricchissime di **antiossidanti**, come gli **antociani**, responsabili della colorazione rossa, ma la **quercetina**, presente anche nella quinoa e utile contro il diabete, e altre sostanze preziose, come acido ellagico, polifenoli, flavonoidi e acido folico.

Insomma, grazie a tutti questi preziosi nutrienti, le proprietà delle fragole sono tantissime: vediamole!



Galleria immagini/SiBon

### Antiossidanti

Innanzitutto, **l'elevato contenuto di sostanze antiossidanti** aiuta l'organismo a proteggersi dai radicali liberi e quindi dall'invecchiamento cellulare. Ma non solo, perché la grande quantità di vitamina C **potenzia il sistema immunitario**, stimolando la produzione di globuli bianchi, le cellule deputate alla difesa contro agenti tossici e patogeni. Per tali virtù la fragola si trova ai primi posti nella classifica ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), che stabilisce il potere antiossidante degli alimenti.

### Benefiche per colesterolo alto e ipertensione

Questi frutti, quindi, ci mantengono giovani, ma ci regalano anche ottimi benefici per la salute cardiovascolare. L'attività dei fitonutrienti presenti nelle fragole riduce l'ossidazione dei grassi nelle membrane cellulari e **diminuisce la percentuale di colesterolo cattivo LDL** nel sangue. Anche l'attività dell'angiotensina, un ormone che provoca vasocostrizione e aumento della pressione sanguigna, viene ridotta. Inoltre, il buon contenuto di potassio e magnesio si rivela **utile in caso di ipertensione**.

### Antinfiammatorie e utili per le ossa

Hanno potenti **proprietà antinfiammatorie**, prevenendo pertanto malattie quali l'artrite e la gotta, e **antisettiche e disinfettanti**, grazie alla presenza di acido citrico, utile anche in caso di infezioni urinarie o intestinali. Le fragole **mantengono le nostre ossa in salute**, sia per la presenza di manganese, sia per il contenuto di potassio e vitamina K, che rinforzano l'intero apparato scheletrico.

### Coadiuvanti di bellezza, per denti, pelle e capelli

Aiutano a mantenere in salute i denti grazie allo xilitolo, una sostanza zuccherina in grado di prevenire la placca dentale e di pulire il cavo orale, uccidendo i germi responsabili dell'alitosi. In tal senso è consigliabile **mangiare 4-5 fragole dopo i pasti**, per ottenere una buona pulizia della bocca.

Molto **efficaci contro la ritenzione idrica**, grazie all'elevato contenuto di acqua, vitamina C, fosforo e potassio, le fragole proteggono la pelle, in quanto la vitamina C presente in abbondanza favorisce l'assorbimento del ferro, necessario per la formazione del collagene, utile a combattere le rughe.

### Depurative e rimineralizzanti

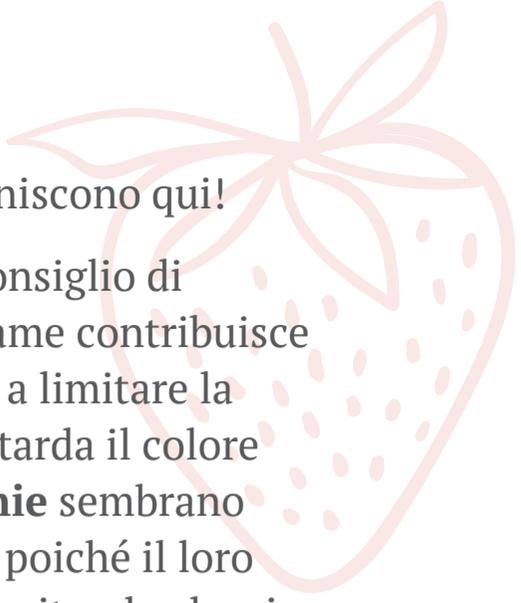
Le fragole hanno spiccate **proprietà depurative e detossificanti**, per l'alto contenuto di acqua, stimolando l'attività di fegato e reni. Ma non solo, perché sono anche **rimineralizzanti**, quindi molto utili in caso di astenia e carenze minerali: in tal senso, risultano particolarmente efficaci se mangiate a stomaco vuoto.

### Utili al cervello e amiche del girovita

Le fragole fanno bene al cervello e sono **utili per la memoria**, grazie alla presenza di acido folico. Inoltre, **migliorano il tono dell'umore**, in quanto sono in grado di stimolare la produzione di serotonina e melanina. Ma non è tutto, questi frutti aiutano anche a perdere peso, perché **ipocalorici** e perché contengono enzimi in grado di attivare il metabolismo dei grassi, motivo per cui possiamo mangiare le fragole senza troppi sensi di colpa. Il contenuto di fibra, infine, oltre a favorire la digestione, regolarizza l'intestino, riduce l'assorbimento di grassi e zuccheri, aumenta il senso di sazietà e induce a mangiare meno.

Galleria immagini/SiBon

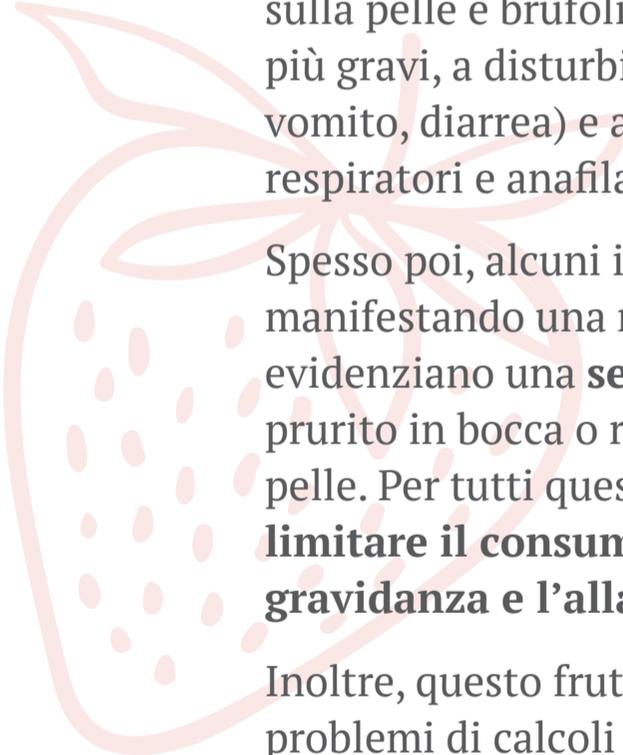




Le proprietà delle fragole non finiscono qui!

C'è spazio per qualche ultimo consiglio di bellezza: il buon contenuto di rame contribuisce a mantenere i capelli in salute e a limitare la calvizie, mentre il manganese ritarda il colore grigio dei capelli. Anche le **unghie** sembrano trarre giovamento dalle fragole, poiché il loro consumo le rende **più robuste**, evitando che si rompano o si sfaldino facilmente.

Nonostante le innumerevoli proprietà, la fragola è considerata **un frutto allergizzante**, per cui esistono delle controindicazioni al suo consumo. In chi è soggetto, può determinare reazioni immunitarie, con il rilascio di istamina (mediatore chimico dei processi infiammatori), che causa reazioni quali orticaria, puntini rossi sulla pelle e brufoli, fino ad arrivare, nei casi più gravi, a disturbi gastrointestinali (nausee, vomito, diarrea) e addirittura a fenomeni respiratori e anafilassi.



Spesso poi, alcuni individui, pur non manifestando una reazione allergica, evidenziano una **sensibilità** che genera con prurito in bocca o rossore in alcune parti della pelle. Per tutti questi motivi, si consiglia di **limitare il consumo di fragole durante la gravidanza e l'allattamento**.

Inoltre, questo frutto è **sconsigliato** a chi ha problemi di calcoli renali e **in caso di colite, sindrome del colon irritabile, cistite e di diverticoli intestinali**.



Galleria immagini/SiBon

### 3. Come sceglierle, consumarle e conservarle

Prima di consumarle è sempre bene sciacquarle sotto l'acqua (al momento del consumo, non prima di metterle in frigo) e togliere il picciolo, se presente, ed anche la rosetta di foglioline alla base. Ma **come fare a scegliere un buon frutto?**

Intanto, occorre acquistare le fragole al giusto grado di maturazione, il che significa che non devono essere **né troppo acerbe né troppo mature**. Devono avere prima di tutto un **colore rosso uniforme** brillante, in quanto se presentano alcune parti bianche o molto chiare o addirittura verdi, significa che sono acerbe, mentre se

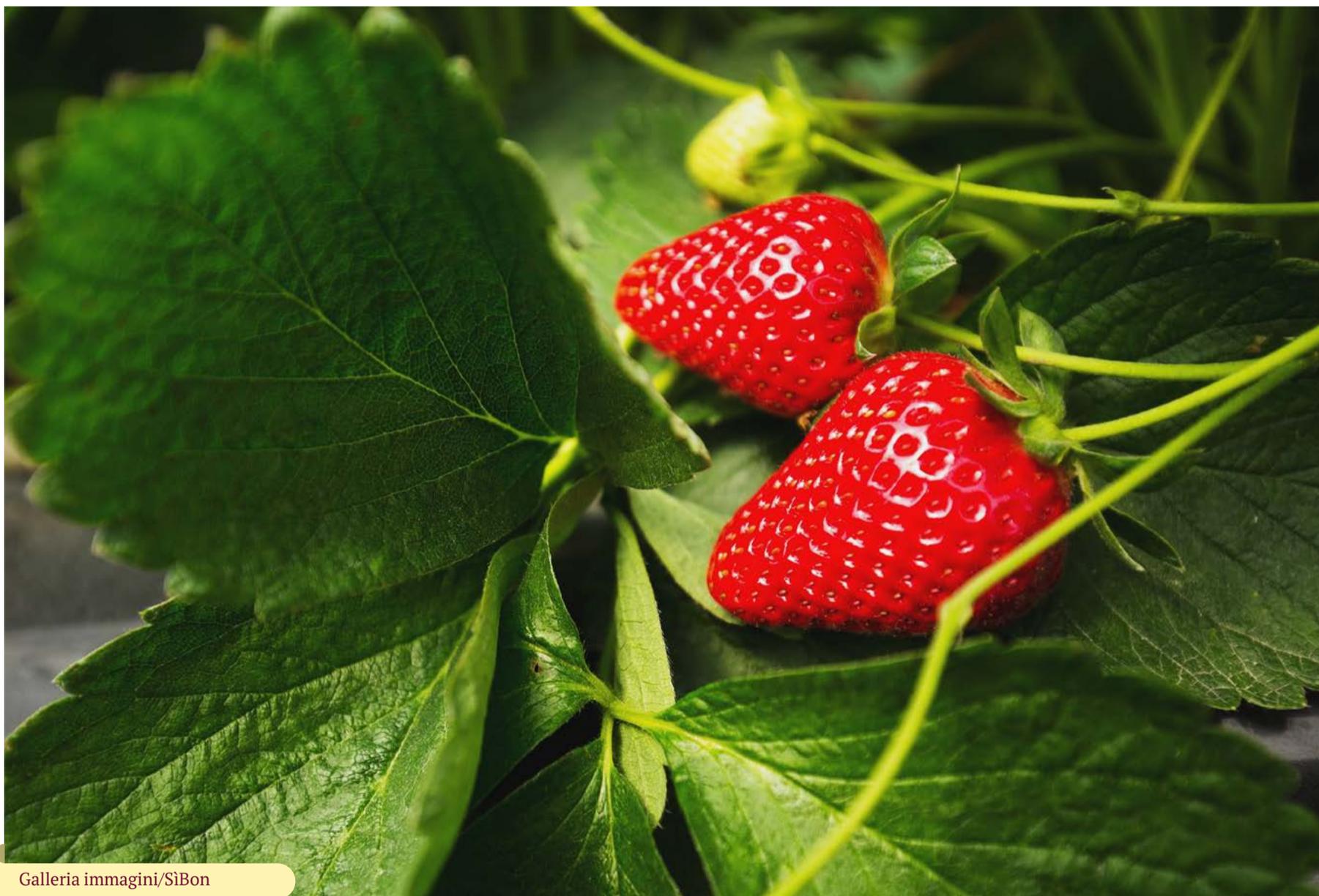
hanno un colore rosso molto scuro significa che sono troppo mature.

Bisogna fare **attenzione anche alla consistenza**, controllando quindi che non siano né troppo dure, né troppo morbide. Vanno poi **conservate in frigo**, nello scomparto meno freddo (quindi nella parte inferiore), dato che sono soggette a rapido deperimento. Per questo stesso motivo, è consigliabile metterle in piccoli cestini o vassoi di cartone (togliendole quindi dalle vaschette di plastica, se così sono state comprate) e possibilmente

ben separate, il tutto al fine di far circolare bene l'aria, per impedire la formazione di muffe. Vanno comunque consumate **entro 2-3 giorni** al massimo dal momento dell'acquisto.

Le fragole sono ottime mangiate fresche, al naturale, come **snack di metà mattina o pomeriggio**, oppure con panna, cioccolato o gelato, per un'alternativa golosa. Anche i dolci con le fragole sono tantissimi e tutti molto buoni:

questo frutto, infatti, si presta alla realizzazione di marmellate, confetture, ma anche torte, come la cheesecake, crostate, frullati, sorbetti, smoothies, gelatine e gelati. Possono anche essere usate per creare **piatti salati**, come per esempio il noto risotto alle fragole, dal caratteristico colore rosa, dove vengono aggiunte in piccoli pezzetti a metà cottura. Si accompagnano molto bene anche alle insalate, in particolare in abbinamento a rucola e lattuga.



Galleria immagini/SiBon



MarcoFood/shutterstock.com

Dolci ma un po' aspri

Basso contenuto calorico

Puri concentrati di antiossidanti

Potenti antinfiammatori

Alleati del microcircolo

Protettivi contro l'invecchiamento cellulare

Ideali per succhi salutari

## I mirtilli

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

### Varietà e caratteristiche dei mirtilli

Il mirtillo, il cui nome scientifico è *Vaccinium Myrtillus*, è un arbusto appartenente alla famiglia delle Ericacee, del quale in Europa crescono spontanee tre specie: **mirtillo rosso**, **blu e nero**, tipici degli Appennini e delle Alpi (soprattutto dai 1000 metri d'altitudine), mentre è molto conosciuto, anche per i suoi benefici, il **mirtillo rosso americano** (cranberry).

In Italia, cresce soprattutto nelle radure dei boschi sugli Appennini e sulle Alpi, e infatti il nome pare derivare proprio da questo: i Romani,

durante la loro espansione verso il Nord della penisola, quando incontrarono questa pianta lo definirono "**piccolo mirto**", in virtù della somiglianza della bacca con il mirto, appunto, a loro ben noto.

La pianta **fruttifica tra la tarda primavera e l'estate** e il raccolto viene utilizzato, in particolare quello nero, per creare marmellate, gelatine o liquori. Oltre all'uso alimentare, il frutto viene adoperato anche in erboristeria, omeopatia e cosmetica, poiché è ricco di sostanze benefiche.

## Quali sono i benefici dei mirtilli?

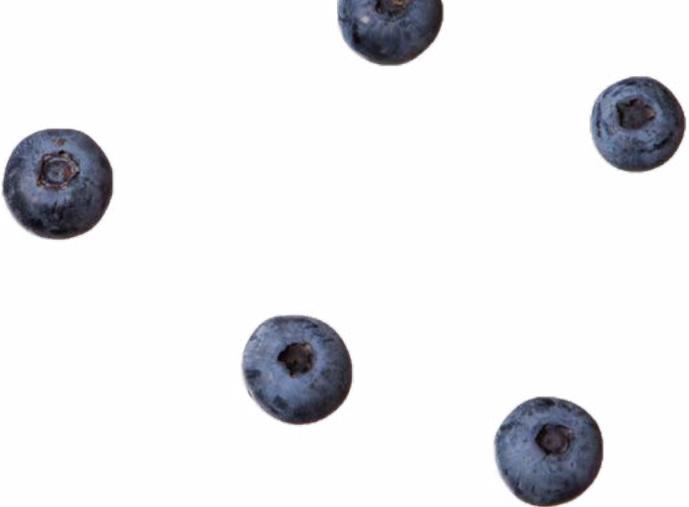
Anche per il mirtillo vale il detto “nella botte piccola c’è il vino buono”. Infatti, nonostante le bacche di modeste dimensioni, solitamente riunite in grappoli, sono tante le sostanze benefiche che racchiudono e che conferiscono al mirtillo proprietà eccellenti per la salute.

Tra i componenti, infatti, troviamo in primis i **flavonoidi**, sostanze idrosolubili presenti nella frutta e nella verdura a cui conferiscono le sfumature di colore giallo, arancione, blu e rosse, apprezzate per le loro azioni, tra cui quella **antiossidante, antivirale e antinfiammatoria**. In particolare, gli **antociani** contenuti nei mirtilli e nei frutti di bosco sono considerati un vero toccasana contro l’invecchiamento cellulare. Anche i **tannini**, molecole presenti anche nell’uva, conferiscono al mirtillo ottime proprietà. Oltre a vitamine e sali minerali, è da segnalare il contenuto di **pectine**, sostanze naturali fondamentali per la costituzione delle pareti cellulari dei vegetali, gli **acidi della frutta**, che troviamo anche nel mosto e nel vino, molto diffusi in cosmesi per la loro azione esfoliante, levigante e antiossidante, e gli iridoidi, molecole presenti in molte piante ad azione antinfiammatoria, analgesica e antispasmodica. Infine, i mirtilli contengono **resveratrolo**, un potente antiossidante che ritroviamo in alcune specie vegetali.

Per tutti questi nutrienti il mirtillo ha dei benefici importanti per la salute: non a caso è **al secondo posto della classifica ORAC** dei prodotti con il più alto potere antiossidante!

Galleria immagini/SiBon





Anche se il tipo rosso, blu e nero si differenziano, in linea generale possiamo attribuire al mirtillo le seguenti proprietà.

#### Proteggono gli occhi

Migliorativi della vista, in particolare della capacità visiva notturna, grazie alle **vitamine utili per gli occhi**, che aiutano anche in caso di cataratta e retinopatia diabetica.

#### Preziosi antinfiammatori

Se ne consiglia l'assunzione specialmente in caso di problemi intestinali, emorroidi e **colite**, in quanto le sostanze contenute nei mirtilli agiscono sugli enzimi sgonfiando e **ristabilendo la regolarità intestinale**.

#### Migliorano la memoria

Benefici per migliorare le capacità cognitive e la memoria, questi frutti sono molto utili nel **contrastare l'invecchiamento del cervello** e nel prevenire malattie neurodegenerative, come dimostrano alcuni **studi**.

#### Alleati del microcircolo e del sistema venoso

I mirtilli sono benefici nei confronti di insufficienza venosa e fragilità capillare, grazie all'azione di tannini, vitamine e antociani, che **rafforzano l'elasticità e il tono dei vasi sanguigni**.

#### Diuretici

Grazie al loro buon contenuto d'acqua e di minerali preziosi, **favoriscono la diuresi e contrastano la ritenzione idrica**. Ma non solo, perché sono utili anche in caso di cistite e infezioni urinarie.

#### Protettivi contro l'invecchiamento cellulare

Grazie all'azione antiossidante degli antociani rallentano l'invecchiamento cellulare e contrastano i radicali liberi, ma anche il colesterolo "cattivo" LDL, aiutando anche a **prevenire malattie cardiache**.

#### Hanno proprietà astringenti

Questi piccoli frutti sono particolarmente efficaci **contro il mal di pancia e in caso di diarrea, grazie all'azione dei tannini**. Infatti, solitamente viene consigliata l'assunzione di mirtillo sottoforma di integratore in capsule, ma in questi casi è importante rivolgersi sempre al proprio medico di fiducia.

#### Antitumorali e inibitori dell'*Helicobacter pylori*

I mirtilli sono capaci di **inibire la proliferazione delle cellule tumorali** (come dimostra uno **studio** americano in relazione al cancro al seno). Inoltre, agiscono anche in presenza di ***Helicobacter pylori***: si tratta di un batterio dello stomaco che contribuisce alla formazione di ulcere ed è un fattore di rischio importante per il cancro allo stomaco. Si tratterebbe, soprattutto, dell'azione dei polifenoli contenuti nel mirtillo rosso americano, come suggeriscono alcuni **studi**.



Ecco spiegato il successo di questo piccolo frutto, che non solo piace per il suo gusto, ma può contribuire a **mantenerci giovani e in salute**, ovviamente se assunto con regolarità e all'interno di una dieta equilibrata.

Il suo consumo è **sconsigliato** a chi soffre di calcoli renali, **durante la gravidanza e l'allattamento**, e può causare reazioni allergiche che si manifestano a livello cutaneo o intestinale.

### **Mirtilli: i consigli per conservarli e usarli in cucina**

Qualunque sia la varietà di mirtillo (Duke, Ventura, Liberty, Draper o altre nuove), a bacca grande, media o piccola, è importante che i frutti si presentino **interi, senza lesioni e senza picciolo**. Il colore deve essere uniforme, e soprattutto quelli blu devono presentare sulla superficie la cosiddetta "pruina", una cera

naturale di colore biancastro che assolve una funzione protettiva. In sostanza, le bacche devono essere belle, integre e sane, e già all'occhio devono dare idea di freschezza e buona consistenza. I mirtilli migliori infatti sono quelli che hanno una polpa croccante e ovviamente un buon

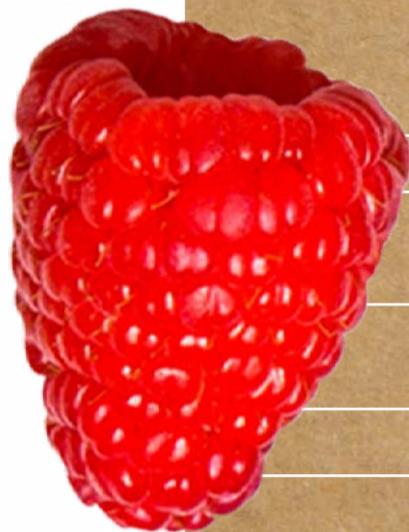
equilibrio tra grado zuccherino e qualche nota di acidità.

I mirtilli possono essere **conservati in frigorifero**, nello scompartimento della frutta, **per 2-4 giorni**, avendo cura di toglierli dalle confezioni e riporli delicatamente in un contenitore più grande disponendoli in un monostrato. Se, invece, vogliamo fare un po' di scorta per poterli degustare fuori stagione, i mirtilli si prestano anche alla **congelazione**. Basta lavarli velocemente sotto l'acqua, asciugarli molto bene e riporli in una vaschetta uno di fianco all'altro.

Il mirtillo è un piccolo frutto, poco dolce, che **si può utilizzare fresco**, con aggiunta di zucchero e limone per guarnire yogurt, gelati o creme al cucchiaio, come nel caso della panna cotta al mirtillo. Come gli altri piccoli frutti è inoltre un goloso ripieno per crostate, muffin e dolci, ad esempio il plumcake al mirtillo e cacao. Tra gli usi in cucina lo troviamo anche trasformato per fare **marmellate**, composte, gelatine, ma anche **liquori** o, semplicemente, ottimi **succhi di frutta e concentrati**, colorati e buonissimi, che permettono di fare scorta dei suoi preziosi antiossidanti.



Kolpakova Svetlana/shutterstock.com



Gusto fresco e dolce

Poveri di calorie e ricchi di fibre

Fonti preziose di vitamine,  
minerali e antiossidanti

Prevengono varie condizioni  
infiammatorie e patologiche

Equilibratori ormonali

Perfetti con yogurt o cereali

Galleria immagini/SiBon

## I lamponi

L'estate e l'inizio dell'autunno sono la stagione dei colori brillanti e accesi, anche a tavola. Tra la frutta disponibile troviamo, infatti, i **lamponi**, dal gusto fresco, dolce, inconfondibile e dal colore rosso intenso. Sono una vera e propria **esplosione di sostanze benefiche**, come vitamine (Vitamina A, V, K, E) e antiossidanti: conosciamoli meglio!

### Le varietà e le caratteristiche dei lamponi

Come la fragola, il lampone appartiene alla Famiglia delle Rosaceae. La specie di origine europea è la *Rubus idaeus* (lampone europeo), ma esistono anche specie di altra provenienza, quale la *Rubus strigosus*, originaria del Nord America e la *Rubus occidentalis*, originaria del Nord America (a frutti neri).

Il lampone europeo è una pianta cespugliosa e il frutto è in realtà un'**infruttescenza** chiamata "mora"

costituita da piccoli frutti detti **drupeole**, ognuno provvista di un minuscolo seme. La forma del lampone (la mora) varia da tonda a conica, più o meno allungata. Il colore varia dal **rosa pallido al rubino**, fino al rosso carico quasi violaceo. A volte il frutto è coperto di uno strato di pruina che rende il colore opaco, ma, come nei mirtili, svolge un'azione protettiva. Per quanto riguarda le varietà,



Galleria immagini/SiBon

si distinguono le “**unifere**”, quelle che producono una sola volta l’anno e le “**bifere**” o “**rifiorenti**” che danno una prima produzione a giugno-luglio e una seconda produzione a settembre-ottobre di migliori qualità e pezzatura dei frutti.

### Quali sono i benefici dei lamponi?

I lamponi contengono **pochi zuccheri e calorie** e per questo sono indicati nel caso in cui si desideri abbassare l’indice glicemico e tenere sotto controllo il peso. Le calorie sono, infatti, 53 per 100 grammi di alimento.

Inoltre, sono molto **ricchi di sostanze antiossidanti** – che quindi contrastano l’invecchiamento cellulare – tra cui i polifenoli e la vitamina C. Nei lamponi troviamo

anche una **significativa quantità di minerali**, e in particolare di potassio, e **acidi organici**: malico, acetico, succinico ed ellagico, un potente antitumorale. Complessivamente, in 100 grammi di lamponi troviamo: 6 g di zuccheri, 3 g di fibra e ben 84,6 g d’acqua.

I lamponi sono frutti molto dolci, ma anche ricchi di caratteristiche benefiche per l’organismo. I

composti fenolici, gli antociani e gli ellagitannini, così come anche la vitamina C in essi presenti, sono responsabili del **potere antiossidante**, tanto da essere utilissimi nel prevenire diverse condizioni infiammatorie e patologiche:

- patologie infiammatorie;
- malattie cardiovascolari;
- diabete mellito grazie all'ottima quantità di fibre e al basso indice glicemico;
- obesità;
- Alzheimer;
- infiammazioni delle vie urinarie;
- danneggiamento della retina (grazie alla rutina, un antiossidante).

#### Un rinforzo per il microcircolo

Questo frutto rinvigorisce il microcircolo, **contrastando i problemi di fragilità capillare**, se presenti. Dal momento che è anche **un equilibratore ormonale**, viene ampiamente utilizzato anche per il trattamento di: amenorrea, irregolarità del ciclo mestruale, ovaio policistico e fibromi.

#### Proprietà antitumorali

Diversi studi effettuati dall'Università della California hanno evidenziato **il ruolo preventivo antitumorale** dei lamponi. Questo dipende dalla buona quantità di ellagico, una sostanza antiossidante fenolico naturale a cui è riconosciuta **un'azione chemoprotettiva** che riduce lo stress da invecchiamento cellulare.



RomarioIen/shutterstock.com

In conclusione, è utile ricordare che si possono verificare casi di **allergia ai lamponi**. Inoltre, **per chi soffre di gotta o di patologie renali possono essere controindicati** per l'alto contenuto di ossalati e, in grandi quantità, interferire con farmaci ipoglicemizzanti e provocare ipotensione per l'azione diuretica. Infine, sempre in grosse quantità, per via del contenuto di vitamina K, possono creare problemi se associati a terapie con anticoagulanti.



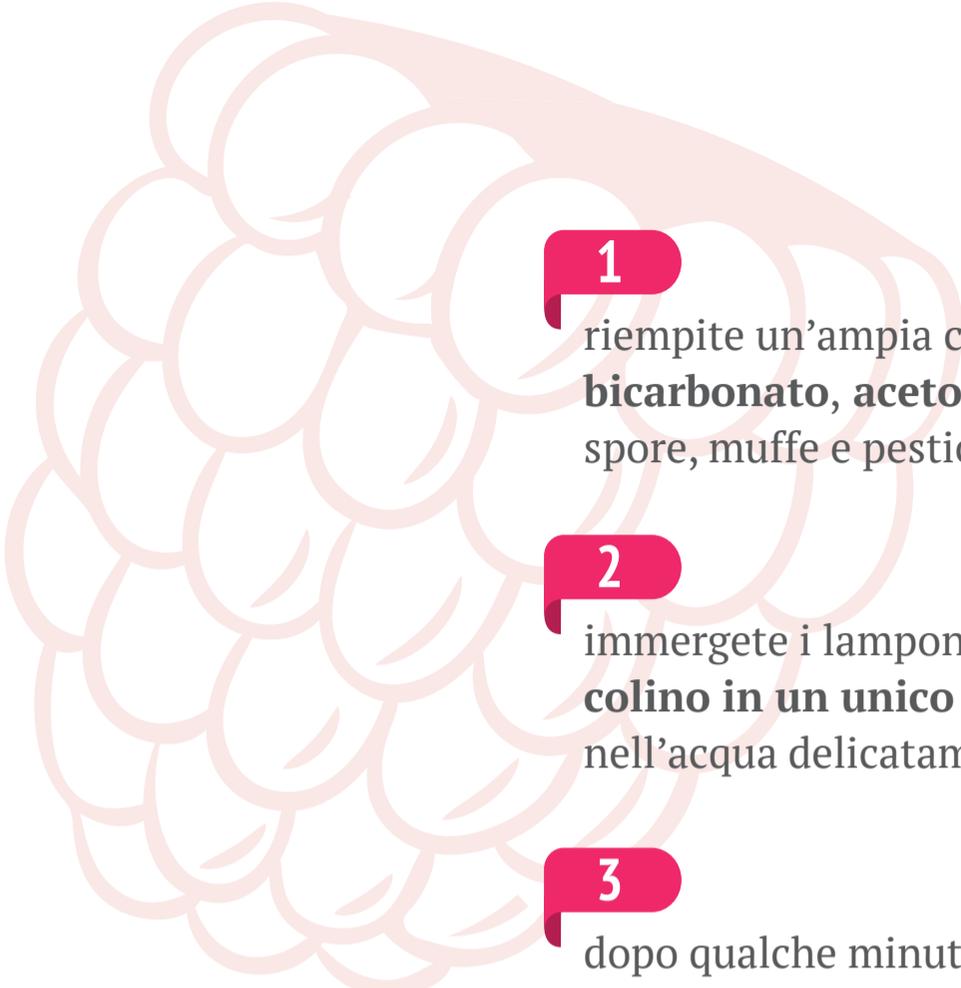
Galleria immagini/SiBon

### Come scegliere, consumare e conservare i lamponi

I lamponi sono frutti piuttosto delicati, pertanto dovrebbero essere **consumati subito dopo l'acquisto**. Se si desidera conservarli, è bene mantenerli **in frigorifero non più di 2-3 giorni**, non lavati o comunque non bagnati, disposti su un unico strato.

Al supermercato o dal fruttivendolo, il consiglio è di scegliere **frutti di**

**colore brillante e consistenza solida**. Meglio, invece, **evitare frutti sbiaditi, molli e secchi**. Il modo migliore per consumarli è senza dubbio freschi per mantenere tutte le proprietà antiossidanti e il sapore. Prima di consumarli, però, è opportuno lavarli accuratamente seguendo questi passaggi:



1

riempite un'ampia ciotola **con acqua, bicarbonato, aceto e limone** (per rimuovere spore, muffe e pesticidi eventuali);

2

immergete i lamponi **all'interno di un colino in un unico strato** e agitate i lamponi nell'acqua delicatamente per non ammaccarli;

3

dopo qualche minuto rimuovete il colino dall'acqua, disponeteli **su carta assorbente sempre in un unico strato**, tamponateli leggermente e consumate i frutti;

4

oppure, potete **congelarli**, dopo averli disposti su un vassoio coperti da pellicola trasparente per 3 ore. Dopodiché potete conservarli in freezer (per un anno) all'interno di sacchetti gelo.

Per portarli a tavola, vale quanto detto anche per i piccoli frutti precedenti: sono perfetti per accompagnare yogurt o cereali, oppure per realizzare **sfiziose e creative ricette dolci** (immancabile l'abbinamento con il cioccolato). Ma non solo, possono essere usati per realizzare **deliziosi frullati**, la cui preparazione è molto

semplice: è sufficiente frullare il latte con i lamponi, in quantità a piacere, così da poterlo consumare a colazione o a merenda. Infine, come non citare **gli abbinamenti con le ricette salate**: arrostiti, risotti, insieme ai formaggi... insomma, basta avere un po' di fantasia!



Galleria immagini/SiBon

Sapore dolce e acidulo

Prive di grassi e sodio

Concentrato di fibre, sali minerali e vitamine

Migliorano la funzionalità dell'intestino

Potenti antinfiammatori e antiossidanti

Indicate a colazione o a merenda per il potere saziante

## Le more di rovo

Dolci e acidule al tempo stesso, dal colore nero brillante e ricche di nutrienti, le **more di rovo** rientrano a pieno titolo nella categoria dei piccoli frutti insieme a **mirtilli, lamponi e ribes**. Spesso si utilizza il termine “mora” per indicare anche il frutto della pianta del gelso, che, seppur molto simile per aspetto, appartiene a un genere diverso. Scopriamo quali sono le differenze e tutte le proprietà di questi frutti!

### Tutte le caratteristiche delle more di rovo

Le more di rovo sono le bacche della pianta del rovo, *Rubus ulmifolius*, un arbusto spinoso dal portamento cespuglioso, appartenente alla famiglia delle Rosaceae. Molto diffuso in Italia e in Europa, il rovo cresce in modo spontaneo nei boschi, lungo i margini delle strade di campagna e nei terreni incolti. Si tratta di **una specie molto resistente**, che si adatta bene anche

alle temperature più rigide ed è considerata infestante perché si propaga molto rapidamente arrampicandosi su altre piante. Per queste sue caratteristiche **si presta facilmente anche alla coltivazione**, a patto di tenere la pianta ben regolata: deve essere potata in primavera proprio per evitare che i suoi tralci formino un groviglio spinoso, spesso difficile da



estirpare. Accorciare i rami consente inoltre di aumentare la produzione ottenendo frutti più grossi e saporiti e, inoltre, ne facilita la raccolta. La fioritura avviene **tra la fine della primavera e l'inizio dell'estate**, con fiori di colore bianco o rosa chiaro, raggruppati in piccole infiorescenze. Il frutto del rovo è una piccola bacca dalla forma allungata, inizialmente verde, che raggiunge la piena maturazione in estate diventando di colore rosso brillante o nero lucido.

### More di rovo e more di gelso: quali sono le differenze?

Le more di rovo sono molto simili nell'aspetto a quelle del gelso, albero che, però, appartiene alla famiglia delle Moracee. Mentre i gelsi maturano da maggio a luglio, la raccolta delle more di rovo viene effettuata **da luglio a fine settembre**. Se la difficoltà nella raccolta dei gelsi è data dal fatto che il succo dei frutti neri macchia la pelle e i tessuti di un colore rosso intenso, le more di rovo non sono di certo facili da raccogliere per la presenza di spine nel cespuglio. Esistono tuttavia delle **specie senza spine**, tra cui la *Rubus fruticosus*, ottenute da una selezione operata dall'uomo, **più adatte alla coltivazione**, anche se meno resistenti.

## Quali sono i benefici delle more di rovo?

Le more di rovo sono un vero e proprio concentrato di nutrienti: 100 g di bacche fresche apportano **36 kcal** e contengono 8 g di zuccheri, in particolare fruttosio, e **3 g di fibre**, ma soprattutto hanno un buon contenuto di sali minerali, tra cui ferro, sodio, potassio, calcio, fosforo. Sono ricche di vitamine, in particolare vitamina A e vitamina C e di acidi grassi polinsaturi.

Fatta eccezione per i casi di allergia individuali, **non sono stati segnalati effetti collaterali** legati al consumo di more di rovo. Le uniche controindicazioni potrebbero riguardare le patologie a carico dell'intestino (ad esempio, rettocolite ulcerosa e morbo di Crohn): in questi casi è sempre opportuno rivolgersi al proprio medico per avere indicazioni più precise.

### Un valido aiuto per il sistema nervoso

Tra le proprietà principali delle more va segnalata anche la capacità di agevolare i complessi processi biochimici delle cellule nervose, con **effetti positivi sulla memoria** e in generale sul buon funzionamento del sistema nervoso.

### Per la buona salute dell'intestino

L'eccellente contenuto di pectine **favorisce la regolarità intestinale**, stimolando la peristalsi e contrastando la stitichezza. Le fibre, inoltre, mantengono stabili i livelli di glicemia e aumentano il senso di sazietà generale: questo rende ideale il loro consumo anche per chi sta seguendo una dieta dimagrante.

### Alleate dell'apparato circolatorio

Grazie alla presenza di **flavonoidi** e antociani, come tutti gli altri frutti di bosco, anche le more contribuiscono a proteggere il cuore e sono in grado di **migliorare la microcircolazione capillare**. Inoltre, grazie al loro effetto diuretico e drenante, contrastano la ritenzione idrica e gli edemi.

### Potenti antinfiammatori e antiossidanti

Le more sono una fonte preziosa di **antiossidanti naturali**, in grado di contrastare la formazione di radicali liberi e di prevenire l'invecchiamento cellulare. Svolgono un **effetto decongestionante, antinfiammatorio e lenitivo** che le rende particolarmente indicate in caso di tosse e catarro, e in generale per tutte le affezioni dell'apparato respiratorio.



marisc/shutterstock.com

## Gli usi in cucina delle more e i consigli per sceglierle e conservarle

Essendo frutti molto delicati, sia durante le fasi di raccolta che in quelle di lavaggio **non vanno mai sovrapposti** per evitare che possano schiacciarsi e rilasciare il succo. Al momento dell'acquisto, oppure quando li raccogliete a mano (perché è solo così che si raccolgono), scegliete le more **più sode, dall'aspetto lucido e dal colore intenso**.

Si possono tenere **qualche giorno in frigo per consumarle fresche**, ma il modo migliore per conservarle è quello di utilizzarle appena raccolte per la preparazione di sciroppi e confetture, oppure

è possibile anche **congelarle**. Come tutti i piccoli frutti, sono particolarmente indicati a colazione, in abbinamento allo yogurt o al kefir e ai cereali, oppure per una merenda sana, grazie al loro potere saziante. La loro dolcezza rende questi frutti perfetti anche come ingrediente per la preparazione di golose ricette, come confetture, torte, smoothies.

## La coltivazione delle fragole e dei piccoli frutti in Italia:

Coop Sole, un punto di riferimento dal 1962

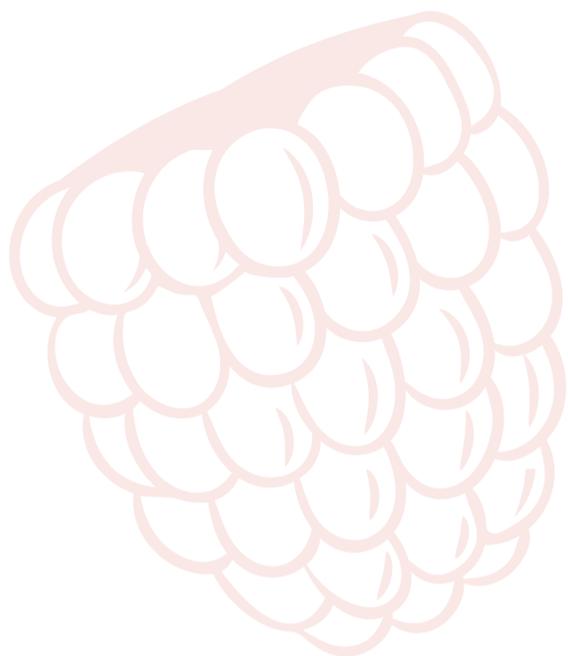
Unire alla naturale vocazione delle terre del Sud tutta la conoscenza e le tecniche agronomiche eco-sostenibili per coltivare le fragole e anche i piccoli frutti buoni e sani: questo l'obiettivo di **Coop Sole**. L'azienda nasce nel **1962 a Parete (CE)**, nel nord della Campania, per iniziativa di 29 agricoltori che si sono uniti per costituire una delle prime cooperative del Sud Italia. Nel tempo la Cooperativa è cresciuta fino a diventare **il più grande produttore nazionale di fragole** e tra i maggiori nella coltivazione dei piccoli frutti.

A guidarla in questo percorso di crescita è stato un'unica **mission: fare qualità nel senso più ampio possibile e renderla riconoscibile**.

Produzione e consumo non sono infatti mondi distanti ma vicini, in grado di influenzarsi e di apprendere a vicenda. Per questo, è fondamentale adottare **un approccio sostenibile e lungimirante** nei confronti dell'ambiente e delle persone, coltivando con tecniche agronomiche corrette e che rispettino il territorio. L'impegno è volto quindi all'impiego di processi **produttivi sempre più eco-sostenibili e innovativi**: i prodotti di Coop Sole sono per la gran parte a **"Residuo Zero"** (i frutti, al momento della raccolta, non

presentano alcun residuo rilevabile di prodotti fitosanitari) e il resto delle coltivazioni è totalmente bio. Già 50 ettari delle coltivazioni aziendali, infatti, sono **dedicate al biologico** e altri 50 sono in conversione, prossimi alla certificazione. Ma la sostenibilità prosegue anche "fuori campo", con **l'adozione di packaging eco-friendly**: ad esempio, per la linea premium SìBon, sono utilizzate solo confezioni in carta kraft (con idoneità certificata a contenere alimenti), totalmente riciclabile.

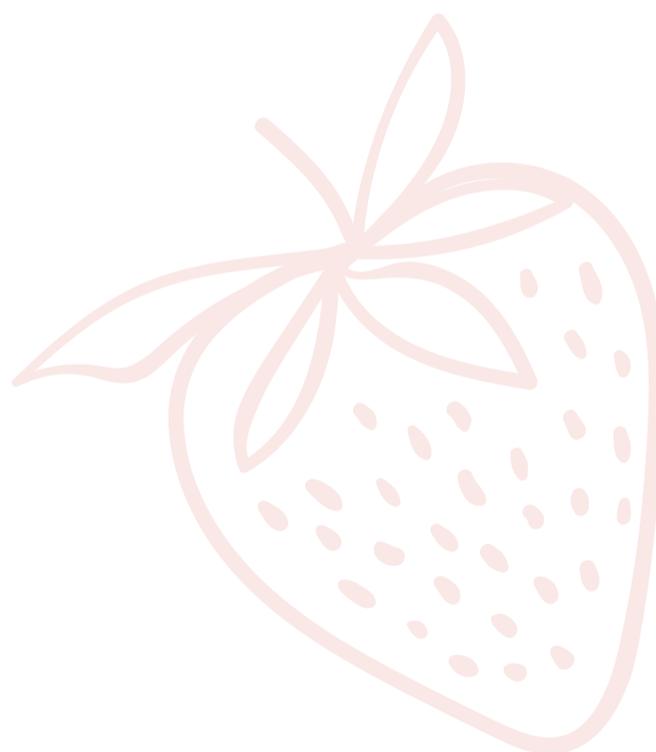
Oltre all'impegno ambientale, Coop Sole mira a costruire un dialogo con le persone e ad avere **un ruolo proattivo nei confronti della comunità**, per cui è un punto di riferimento. Fornire informazioni comprensibili e assumere un ruolo educativo in ambito alimentare, soprattutto per i più piccoli, è un altro pilastro che guida l'azienda. È infatti presente attivamente nel mondo scolastico con diversi progetti, come **"Gusto&Salute"**, lanciato su una piattaforma digitale, che si rivolge sia ai più piccoli che agli adulti e al personale scolastico, per fornire loro una ricchezza di contenuti, organizzati in maniera fruibile e divertente.



## Le ricette

Per portare in tavola tutti i benefici delle fragole e dei piccoli frutti e regalarvi qualche idea utile per i vostri pranzi e cene d'occasione, abbiamo selezionato dal nostro ricettario i piatti migliori, più creativi, sfiziosi e apprezzati dai lettori de *Il Giornale del Cibo*.

Per comodità, le divideremo in **ricette dolci e salate**.



# Ricette *dolci*



## TIRAMISÙ ALLE FRAGOLE

Tempo di preparazione



Persone

6

Grazziela/shutterstock.com

*Ingredienti*

400 g savoiardi

250 g mascarpone

250 g ricotta

200 g zucchero

5-600 g fragole

4 uova

2 scorza di limone

5 l acqua

q.b. cognac

**PROCEDIMENTO**

- 1 Lavate le fragole e frullatene i due terzi. Mettete le fragole frullate in un pentolino con 100 g di zucchero e l'acqua e fate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti.
- 2 Aggiungete il liquore e proseguite la cottura per altri 15 minuti, poi fate raffreddare.
- 3 Ora preparate la crema: mescolate insieme tuorli, 100 g di zucchero, la scorza di limone, mascarpone e ricotta fino a creare una crema densa. Una volta raffreddato il sugo di fragole, aggiungete gli albumi montati a neve e mescolate bene.
- 4 Ora bagnate i savoiardi nel sugo di fragole frullate e disponeteli sulla base della pirofila, aggiungete la crema e un ulteriore strato di savoiardi.
- 5 A questo punto tagliate le restanti fragole a fettine e guarnite il tiramisù. Mettete in frigo per almeno tre ore.

## CIAMBELLA ALLO YOGURT E MIRTILLI

gostua/shutterstock.com



Tempo di preparazione



Persone

8

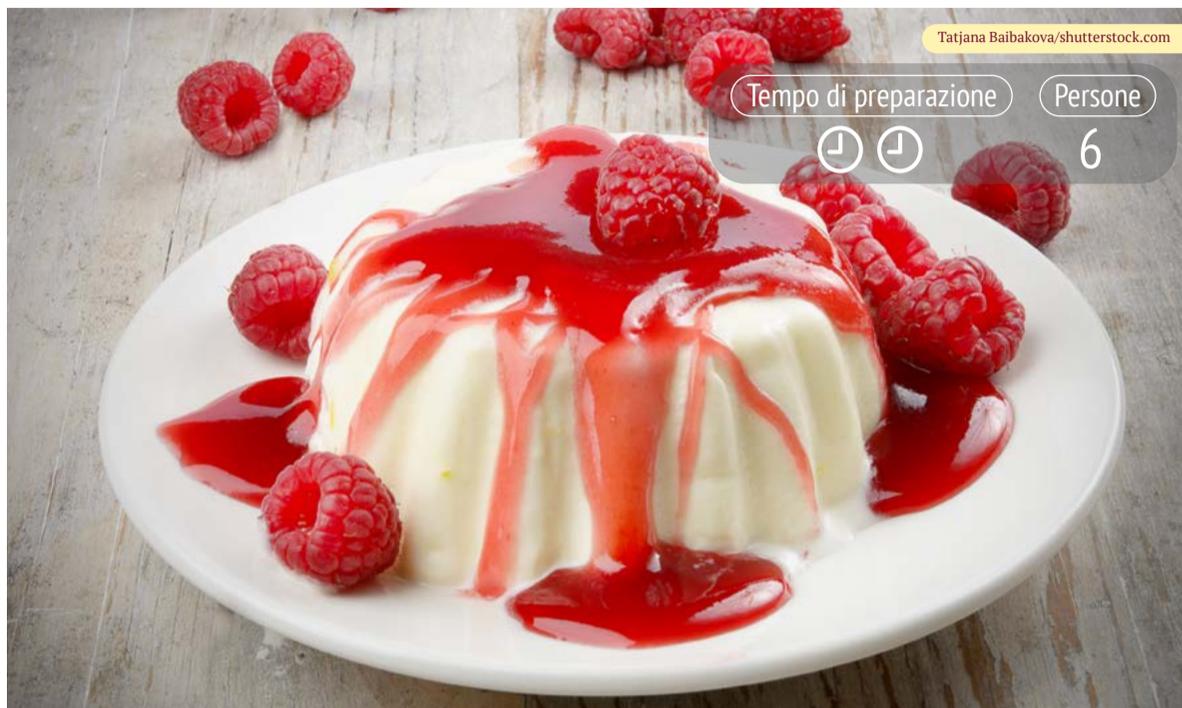
## Ingredienti

1	vasetto yogurt intero al naturale
2	vasetti zucchero
3	vasetti farina
1/2	vasetto olio di semi di arachidi
3	uova
1	bustina lievito per dolci
1	pizzico sale
q.b.	scorza di limone
125 g	mirtilli

## PROCEDIMENTO

- 1 Versate tutto lo yogurt in una ciotolina, lavate il vasetto, asciugatelo e usatelo per misurare gli altri ingredienti.
- 2 Separate i tuorli dagli albumi.
- 3 Aggiungete ai tuorli due misurini di zucchero e montate gli ingredienti con la frusta, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
- 4 Aggiungete all'impasto la farina e il lievito setacciati, mescolando delicatamente e incorporando gradualmente il 1/2 vasetto di olio e lo yogurt. Se l'impasto risulta difficile da amalgamare, aggiungete un goccino di latte.
- 5 Montate gli albumi a neve fermissima con un pizzico di sale e amalgamateli al composto, mischiando dal basso verso l'alto per non smontarli.
- 6 Incorporate i mirtilli.
- 7 Imburrate e infarinate uno stampo per ciambella dal diametro di 22 cm, incorporate il composto e ponetelo in forno a 180 °C per circa 30/40 minuti.
- 8 Verificate la cottura infilando nella torta uno stecchino che dovrà uscire asciutto.
- 9 Lasciate raffreddare e spolverizzatela con zucchero a velo.

# PARFAIT DI MANDORLE CON SCIROPPO AI LAMPONI



Tatjana Baibakova/shutterstock.com

Tempo di preparazione

Persone

6

## Ingredienti Per il parfait di mandorle

120 g	mandorle tritate (leggermente tostate)
250 ml	panna fresca
220 g	zucchero a velo vanigliato
3	uova
1 pizzico	sale

## Ingredienti Per lo sciroppo di lamponi

100 g	lamponi
100 g	zucchero a velo vanigliato
30 g	glucosio

## PROCEDIMENTO

### Per il parfait

- 1 Fate sciogliere in un tegamino 80 g di zucchero e le mandorle tritate. Girate delicatamente, a fuoco medio con un cucchiaino di legno, fino a caramellare il tutto.
- 2 Ottenuto un composto omogeneo, versate su un foglio di carta forno e attendere che si freddi.
- 3 Successivamente, montate la panna con 60 g di zucchero e lasciatela riposare in frigo per un'ora circa.
- 4 Con una frusta d'acciaio, sbattete gli albumi, fino a montarli a neve e aggiungete un pizzico di sale. Infine, frustate i tuorli con 80 g di zucchero: ottenuta una consistenza spumosa, incorporate il composto all'albume precedentemente montato, girando con

dolcezza e sempre in senso orario.

- 5 A questo punto, frantumate a piccoli pezzetti la mandorlata ottenuta inizialmente e, insieme alla panna montata, mescolate il tutto.
- 6 Collocate il composto in 4 stampini di acciaio, o di plastica, con appositi coperchi, e mettete in freezer per almeno 8/10 ore. Prima di servire il dessert, spostate in frigo per una ventina di minuti.

## PROCEDIMENTO

### Per lo sciroppo di lamponi

- 1 Con un minipimer, frullate i lamponi insieme allo zucchero e, successivamente incorporate il glucosio girando per un minuto circa con un cucchiaino.
- 2 Utilizzate il cremoso sciroppo per bagnare il parfait.

## MOUSSE CAKE ALLE MORE

Whiteaster/shutterstock.com



Tempo di preparazione



Persone

8

*Ingredienti*

100 g biscotti secchi

60 g burro fuso

250 g more fresche

70 g zucchero a velo

250 ml panna fresca

80 g skyr alla vaniglia

6 g gelatina in fogli

q.b. more fresche per decorare

q.b. meringhette per decorare

**PROCEDIMENTO**

- 1 Sbriciolate finemente i biscotti, unite il burro in precedenza fuso (o con il microonde o a fiamma bassa).
- 2 Mescolate e distribuite il composto nella tortiera rivestita con la carta forno. Riponete in frigorifero per almeno 1 ora.
- 4 Frullate le more, filtrate il succo ottenuto in un colino a maglie strette e tenete da parte. Mettete in acqua fresca la gelatina in fogli per almeno 20 minuti.
- 5 Fate sciogliere la gelatina in 30 ml di panna (prelevata dal totale) mescolando velocemente; fate intiepidire. Montate la panna fresca restante e tenete da parte.
- 6 Mescolate bene lo skyr con lo zucchero: dovete ottenere una crema liscia.
- 7 Sempre mescolando il succo di more filtrato, unite la soluzione di gelatina e incorporate delicatamente la panna montata al composto.
- 8 Riprendete lo stampo e versate il composto. Ponete la mousse cake in frigorifero a rassodare, almeno per 4/5 ore.



# Ricette *salate*



# BRUSCHETTA CON RICOTTA, FRAGOLE E ACETO BALSAMICO

annata78/shutterstock.com

Tempo di preparazione



Persone

4



## Ingredienti

1	filone di pane
150 g	ricotta
200 g	fragole
q.b.	menta
q.b.	sale
q.b.	olio
q.b.	aceto balsamico (facoltativo)

## PROCEDIMENTO

- 1 Prendete il filone di pane e tagliate a fette alte circa 1 centimetro e mezzo, massimo due, e fatele tostare in una padella da entrambi i lati, oppure in forno.
- 2 Intanto, lavorate la ricotta insieme a un filo d'olio e a un pizzico di sale, fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- 3 Lavate le fragole accuratamente e tagliatele a metà.
- 4 Spalmate sulle fette di pane un cucchiaino di ricotta, poi disponete sopra le fragole e un paio di foglie di menta, precedentemente lavate.
- 5 Completate, se volete, con l'aggiunta di aceto balsamico.

Le ricette:

SALATE

## RISOTTO AI MIRTILLI



Tempo di preparazione



Persone

4

### Ingredienti

400 g	riso
150 g	mirtilli
100 g	parmigiano grattugiato
1	cipolla tritata
q.b.	brodo
q.b.	vino bianco
50 g	burro
q.b.	olio d'oliva extra vergine

### PROCEDIMENTO

- 1 Fate sudare la cipolla nell'olio e, quando sarà dorata, aggiungete il riso per farlo tostare e poi sfumate con il vino.
- 2 Aggiungete man mano il brodo caldo mescolando spesso.
- 3 Cuocete per circa 16 minuti, aggiungete i mirtilli, cuocete ancora 1 minuto, e infine mantecate con il burro e il parmigiano. Servite e gustatevi questo colorato risotto!

## RAVIOLI AL CACAO CON LAMPONI E GORGONZOLA



Tempo di preparazione



Persone

4

**Ingredienti**

200 g	farina 00
100 g	cacao amaro
2	uova intere
200 g	gorgonzola piccante
100 g	lamponi
q.b.	parmigiano
100 g	burro
q.b.	granella di noci
q.b.	sale

**PROCEDIMENTO**

- 1 Cominciate a preparare la pasta fresca al cacao: mettete sul piano d'appoggio farina e cacao, aggiungete le uova, mescolate e impastate fino a quando la pasta diventerà liscia e omogenea. Avvolgete la pasta con la pellicola e fatela riposare per circa un'ora.
- 2 Passate al ripieno: sul tagliere con un coltello da cucina tagliate prima i lamponi in otto parti, poi il gorgonzola in modo grossolano e mettete il tutto in una
- 3 ciotola. Con un cucchiaio mescolate e aggiungete il parmigiano un po' alla volta, fino a quando non sarà tutto ben amalgamato.
- 3 Passata un'ora circa, cominciate a stendere la pasta fresca con il mattarello o la macchina per la pasta fresca: dovreste ottenere una sfoglia spessa 1 mm.
- 4 A questo punto dosate con dei cucchiaini il ripieno a vostro piacimento, in base alla grandezza che volete; bagnate un po' la pasta con un pennellino e chiudete i vostri ravioli.
- 5 Portate a bollire l'acqua con il sale e lasciate cuocere i tortelli per 3/4 minuti. Una volta cotti, saltateli in padella con burro, noci e acqua di cottura e potete gustarli. Buon appetito!

Le ricette:

SALATE

# FILETTO DI SALMONE IN SALSA DI MORE E ACETO BALSAMICO

Tempo di preparazione



Persone

2

Candice Bell/shutterstock.com



## Ingredienti

2	filetti di salmone
q.b.	aceto balsamico
250 g	more
30 ml	olio EVO
q.b.	succo di limone
1	cucchiaino di zucchero
1	pizzico di sale

## PROCEDIMENTO

- 1 Lavate con cura le more e lasciatele sgocciolare per bene.
- 2 Sciacquate velocemente i filetti di salmone sotto l'acqua fresca corrente e rimuovete eventuali lisce residue.  
Posizionate i filetti all'interno della padella e fateli rosolare per qualche istante su entrambi i lati.
- 3
- 4 Fate cuocere le more in un pentolino con un cucchiaino di zucchero e il succo di limone mescolando per circa 5 minuti e aggiungete l'aceto balsamico.
- 5 Una volta cotti, impiattate i filetti e decorate con la salsa di more all'aceto balsamico.



**Iscrivetevi alla nostra newsletter  
e seguiteci sui canali social per  
rimanere sempre aggiornati!**



Se invece volete saperne di più sulle fragole  
e i piccoli frutti scoprite la linea **SìBon!**

