

A G R U M I

I quaderni #MY ENERGY - Speciale PRODOTTI



Fibre

Gli agrumi, ricchi di proprietà benefiche, contengono molte fibre: una porzione di arancia e una di pompelmo forniscono, rispettivamente, il 14% e il 10% del fabbisogno giornaliero, proteggendo così anche la salute del cuore e dell'intestino.

Le fibre, infatti, sono indispensabili per favorire il buon funzionamento del sistema digestivo e aiutare il corpo a rimuovere rifiuti e tossine. La quantità raccomandata di fibre è di circa 25 grammi al giorno.



Vitamine

Gli agrumi, grazie al loro elevato contenuto di Vitamina C, sono l'alleato perfetto per una pelle giovane e ossa forti. La Vitamina C è un prezioso antiossidante con un ruolo chiave nella formazione del collagene e nel sistema immunitario: un'arancia grande ne fornisce circa il 150% del fabbisogno giornaliero.

Il pompelmo è senz'altro conosciuto come il frutto delle diete ipocaloriche: nessuna sorpresa giacché, come tutta la frutta fresca, ha poche calorie ed è naturalmente privo di grassi, sodio e colesterolo. Ciò che, invece, è meno noto è che il pompelmo è anche un'ottima fonte di Vitamina A, sotto forma di beta-carotene, e quello rosso ne contiene circa 50 volte di più rispetto al giallo.

Sai, invece, che il limone è un esaltatore di sapidità? Usalo in cucina per ridurre il consumo di sodio: basta sostituire il sale con un mix di succo e scorza di limone!



Fitonutrienti

I fitonutrienti sono componenti vegetali racchiusi in frutta e verdura in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, l'ossidazione e il danneggiamento cellulare. Contribuiscono a prevenire malattie croniche anche gravi, come cancro, disfunzioni cardiache e patologie legate all'invecchiamento, come artrite e arteriosclerosi.

L'assimilazione dei fitonutrienti è molto veloce, avviene entro 20 minuti dal consumo dell'alimento che li contiene, con una eliminazione delle scorie entro 24 ore: l'ideale è mangiare quotidianamente frutta e verdura variandone i colori, così da poter sfruttare tutte le loro preziose proprietà.

Gli agrumi sono una eccellente fonte di fitonutrienti, la buccia e la parte centrale bianca ne contengono 5 volte di più rispetto al succo estratto dalla polpa: un buon motivo per aggiungere la scorza di arance e limoni alle pietanze!

Il pompelmo rosso è particolarmente ricco di licopene, carotenoide che conferisce la tipica colorazione al frutto e aiuta a proteggere contro il tumore alla prostata.



Come scegliere e conservare gli agrumi

Questi bellissimi e deliziosi frutti possono essere impiegati in tantissimi modi: per donare colore ad un centrotavola, profumare l'ambiente grazie agli oli essenziali contenuti nella loro scorza, insaporire piatti dolci e salati.

Che si tratti di limoni, arance o pompelmi, i criteri per sceglierli e conservarli sono gli stessi.

Nell'acquisto privilegia frutti sodi, che risultino pesanti abbastanza per la loro dimensione e con la buccia liscia e luminosa.

Riposti a temperatura ambiente dureranno circa 7 giorni, in frigorifero si manterranno più a lungo: le arance più di 1 settimana, i limoni anche 2 e i pompelmi fino a 6/8 settimane.



10 ricette con gli Agrumi protagonisti.

1

Salsa acida agrumata.

Mescola la polpa schiacciata di 2 banane con 2 cucchiaini di yogurt greco magro, 2 cucchiaini di succo di lime e 1 di succo d'arancia, coriandolo, menta tritata ed un pizzico di peperoncino. La salsa è ottima per accompagnare il pesce alla griglia!



2

Insalata mista agli agrumi.

Mixa in una ciotola rucola, 1 arancia e 1 pompelmo rosso pelati a vivo, feta a cubetti, una manciata di mirtilli e qualche noce spezzettata. Condisci con un'emulsione ottenuta frullando 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e 2 di succo di limone.



3

Green smoothie.

Mescola in un frullatore ad alta velocità
1 tazza di ananas fresco a cubetti, 2 arance
sbucciate, 1 tazza di cime di broccoli,
1 cetriolo, 1 pezzetto di zenzero fresco
e un pizzico di curcuma.



4

Fette integrali all'arancia.

Unisci la polpa schiacciata di 1 banana con 1 cucchiaino di formaggio magro spalmabile, una manciata di uvetta e 1 pizzico di cannella. Spalma il composto su pane integrale tostato (o fette biscottate integrali) e disponi sopra una fetta di arancia.



5

Acqua calda e succo di limone.

Inizia la giornata con una carica di Vitamina C sorseggiando una bevanda ottenuta spremendo 1 limone in 2 tazze di acqua calda e dolcificandola con un po' di miele.



6

Caramello all'arancia.

In una pentola mescola $\frac{1}{2}$ tazza di succo fresco di arancia con un cucchiaino di maizena; aggiungi 2 tazze di fragole, 1 cucchiaino di zucchero di canna e 1 cucchiaino di marmellata di arancia. Porta a bollore a fuoco basso e mescolando lascia cuocere fino a che la salsa si sarà addensata. Lascia raffreddare e utilizza il caramello per decorare gelati, dessert o macedonie di frutta.



7

Infuso agli agrumi.

Versa in una brocca 6 tazze di acqua bollente, 1 pompelmo e 1 limone sbucciati e tagliati a pezzetti, 2 bustine di the verde, 1 cucchiaino di miele o di sciroppo d'acero. Lascia in infusione a temperatura ambiente per circa 2/3 ore, filtra e servi.



8

Couscous dolce all'arancia.

In una pentola porta a bollore il succo di 1 arancia unita alla sua scorza tagliata finemente, 1 tazza di acqua e 2 cucchiari di miele. Spegni e versa 1 tazza di couscous.

Lascia riposare per circa 10 minuti.

Disponi su un piatto da portata e decora con fettine di arancia e altra frutta a piacere.



9

Smoothie Vitaminico.

In un frullatore ad alta velocità
mixa 2 arance sbucciate,
3 carote a pezzetti
e il succo di mezzo limone.
Dolcifica con miele.



10

Composta di arance.

Frulla 2 tazze di arance sbucciate e 2 tazze di fragole. Versa in una pentola, aggiungi $\frac{1}{2}$ tazza di zucchero di canna, 2 cucchiaini di succo di limone e fai bollire per circa 10 minuti. Trasferisci il composto in un barattolo sterilizzato e lascia raffreddare; chiudi il contenitore e conserva in frigorifero.



Segui uno stile di vita sano!
Collezione i nuovi quaderni #MY ENERGY:
tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro
ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia