

4° Modulo



Dieta mediterranea II

Argomenti

- La frutta fresca
- La frutta secca ed i semi oleaginosi
- Il pesce

Frutta fresca

- Preferire la stagionalità
- Filiera corta



Acquistare e consumare **frutta** e **verdura** di **stagione** significa alimentarsi in modo corretto e soprattutto **sano** e **naturale**. Oggi, grazie a moderne tecniche di coltivazione ed alla ricerca, le **primizie** ed altri frutti fuori stagione si trovano nelle rivendite praticamente tutto l'anno. Consumare invece frutta e verdura nel momento in cui sono **maturi naturalmente**, risulta più **sano** ed anche **economico** in quanto consente anche di risparmiare sulla spesa quotidiana. Nella seguente tabella, trovate le informazioni utili per fare la vostra spesa al passo con la **natura**.

FRUTTA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocche						Giu	Lug	Ago				
Angurie							Lug	Ago				
Arance	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag						Nov	Dic
Avocado											Nov	Dic
Banane	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Cachi										Ott	Nov	Dic
Castagne										Ott	Nov	
Ciliege					Mag	Giu	Lug					
Fichi							Lug	Ago	Set			
Fichi d'India									Set			
Fragole				Apr	Mag	Giu	Lug	Ago				
Kiwi	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag						Nov	Dic
Lamponi							Lug	Ago				
Limoni			Mar	Apr		Giu	Lug			Ott	Nov	
Mandaranci	Gen	Feb									Nov	Dic
Mandarini	Gen	Feb	Mar								Nov	Dic
Mele	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag			Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Mirtilli						Giu	Lug	Ago	Set			
More								Ago				
Meloni		Feb					Lug	Ago	Set			Dic
Pere	Gen	Feb	Mar	Apr			Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Pesche						Giu	Lug	Ago	Set			
Pompelmi	Gen											Dic
Ribes							Lug	Ago				
Susine						Giu	Lug	Ago	Set			
Uva								Ago	Set	Ott		

Frutta secca e semi oleaginosi

- Sesamo: è un'ottima fonte di calcio ed è considerato un vero e proprio integratore naturale
- Mandorle: selenio, calcio, vitamina E
- Uva sultanina: riduce il senso della fame, riduce il LDL
- Semi di lino: ricchi di acidi grassi omega-3 ed utili contro la stitichezza
- Olio extravergine di oliva: antiossidante ed antitumorale, riduce il colesterolo

Pesce

- Ricco di acidi grassi omega-3, retinolo, vitamina D e calcio, vitamina B, ferro e zinco
- Meglio scegliere i pesci piccoli e pescati in mare aperto

pesce di acqua dolce

- carpa,
- luccio,
- pesce persico,
- trota,
- tinca

pesce diadromi:

- salmone,
- anguilla

Pesci di acqua salata

- aringa,
- dentice,
- merluzzo,
- orata,
- spigola (o branzino),
- sarago,
- sogliola,
- sardina,
- tonno,
- sgombro, ecc.

Molluschi

- calamaro,
- seppia,
- polpo,
- dattero di mare,
- mitilo,
- ostrica,
- vongola

Crostacei

- aragosta,
- gamberetto,
- granchio,
- cannocchia,
- scampo.