



CILIEGIA

Proprietà benefiche

Le Ciliegie, composte per l'80% da acqua hanno, grazie alla presenza di flavonoidi, l'importante proprietà di combattere i radicali liberi e di favorire il mantenimento dell'elasticità della pelle prevenendone l'invecchiamento.

Ricche di vitamine A e C, grazie all'effetto combinato con i flavonoidi, le Ciliegie favoriscono la produzione di collagene e aiutano al mantenimento dell'elasticità della pelle.

La Ciliegia contiene buone quantità fosforo, calcio, potassio e fibre.

Guida all'acquisto

Si consiglia di scegliere frutti sodi, privi di ammaccature e screpolature. Il peduncolo deve essere di un verde vivo e intenso. Il colore deve risultare brillante e uniforme.

Come conservare

Si consiglia di tenerle in luogo fresco e poco umido, a + 2°, sempre contenute in un sacchetto di carta e mai nella plastica per poterne conservare le vitamine e lontano da alimenti molto aromatici, in quanto questi frutti assorbono gli odori.

"Una ciliegia tira l'altra" è uno dei 10 modi di dire più frequenti in Italia.



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	86
Acqua (g):	86.2
Proteine (g):	0.8
Lipidi (g):	0.1
Carboidrati disponibili (g):	9
Zuccheri solubili (g):	9
Fibra totale (g):	1.3
Fibra insolubile (g):	0.8
Fibra solubile (g):	0.49
Energia (kcal):	38
Energia (kJ):	158
Sodio (mg):	3
Potassio (mg):	229
Ferro (mg):	0.6
Calcio (mg):	30
Fosforo (mg):	18
Tiamina (mg):	0.03
Riboflavina (mg):	0.03
Niacina (mg):	0.5
Vitamina A retinolo eq. (µg):	19
Vitamina C (mg):	11

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 38 Kcal.

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D



A seconda della varietà cambiano i mesi in cui le abbiamo a disposizione.
In genere da metà maggio a fine giugno, massimo primi 10 di luglio.