



FRUTTI DI BOSCO

Proprietà benefiche

Ogni frutto è protagonista della salute!

I piccoli frutti sono alimenti ad alta importanza nutrizionale; è scientificamente provato che svolgono una funzione di contrasto dell'invecchiamento cellulare e di sostegno e rinforzo del sistema immunitario.

Gustosi per i bambini, alle prese con la crescita e per gli anziani, bisognosi di vitamine e di sali minerali.

<http://www.santorsola.com/Portale/SantOrsolait/frutti-ribes.xml>

Come conservare

Se vogliamo conservare i frutti di bosco per poi utilizzarli durante la stagione invernale, dobbiamo scegliere frutti integri, non ammaccati o ammuffiti, privi di qualunque imperfezione.

La polpa deve essere sia matura, ma anche sufficientemente soda.

I frutti di bosco andranno poi lavati accuratamente utilizzando uno scolapasta ed aggiungendo all'acqua del bicarbonato di sodio. Una volta lavati, i frutti di bosco andranno fatti scolare su un panno di cotone fino a quando non saranno completamente asciutti.

A questo punto possiamo inserirli nei barattoli di vetro e metterli nel congelatore o utilizzare le vaschette del ghiaccio, in modo da evitare che le bacche si attacchino l'una all'altra.

I frutti di bosco sono un concentrato di sostanze nutritive e vitamine.



Valori nutrizionali medi Lampone

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

Capacità antiossidasica totale:	867
Polifenoli totali (g):	152.1
Acqua (g):	85.7
Energia (kcal):	57
Vitamina C (mg):	223.3
Quercetina (mg):	2.34
Catechina (mg):	16.7
Resveratrolo (mg):	0.05

Fonte: Dipartimento di Agronomia Ambientale e Produzioni Vegetali dell'Università di Padova



Valori nutrizionali medi Mirtillo

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

Capacità antiossidasica totale:	869
Polifenoli totali (g):	134.7
Acqua (g):	86.5
Energia (kcal):	53
Vitamina C (mg):	79.1
Quercetina (mg):	1.7
Catechina (mg):	0.63
Resveratrolo (mg):	0.86

Fonte: Dipartimento di Agronomia Ambientale e Produzioni Vegetali dell'Università di Padova



Valori nutrizionali medi Mora

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

Capacità antiossidasica totale:	915
Polifenoli totali (g):	242.5
Acqua (g):	87.6
Energia (kcal):	55
Vitamina C (mg):	914.4
Quercetina (mg):	3.06
Catechina (mg):	8.27
Resveratrolo (mg):	0.14

Fonte: Dipartimento di Agronomia Ambientale e Produzioni Vegetali dell'Università di Padova



Valori nutrizionali medi Ribes

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

Capacità antiossidasica totale:	886
Polifenoli totali (g):	135.2
Acqua (g):	85.1
Energia (kcal):	62
Vitamina C (mg):	107.8
Quercetina (mg):	1.97
Catechina (mg):	2.44
Resveratrolo (mg):	0.04

Fonte: Dipartimento di Agronomia Ambientale e Produzioni Vegetali dell'Università di Padova

Valore energetico

100 gr contengono 50 Kcal

Stagionalità

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

