



REGIONE
MARCHE

SVILUPPO
RURALE
MARCHE
2023-2027



IMPRESA VERDE
MARCHE SRL

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO



GENNAIO = KIWI

Per iniziare al meglio l'anno è essenziale la presenza della vitamina C nell'alimentazione di ogni giorno. Il kiwi, come l'arancia o la clementina, è ottimo da acquistare nel mese di gennaio, per migliorare le difese immunitarie e aiutare l'organismo a difendersi dai malanni tipici dell'inverno.



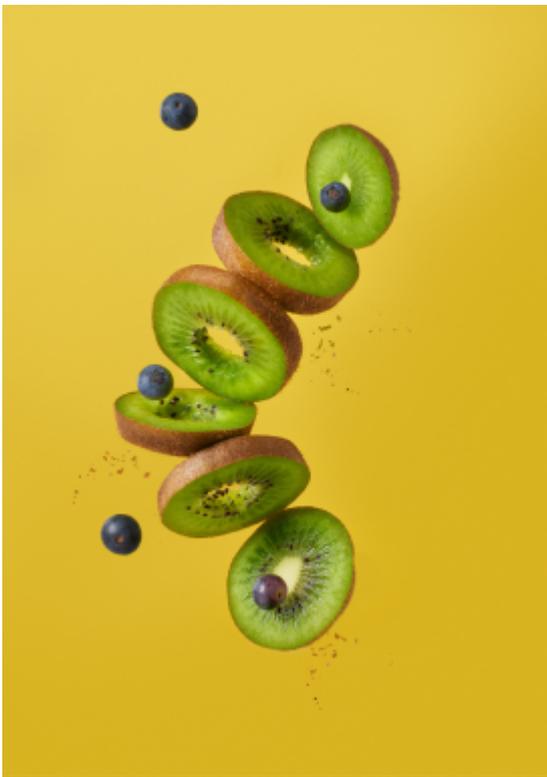
Curiosità sui KIWI

Il kiwi, conosciuto con il nome "yang tao", nasce in Estremo Oriente. Nel 1904 il frutto arriva sulle coste della Nuova Zelanda e prende il nome di "uva spina cinese", per poi essere rinominato nel 1959 come kiwi, il nome dell'uccello simbolo locale. Arrivato in Europa, negli anni '70, il frutto si è diffuso in breve tempo anche in Italia, tanto da diventare uno dei frutti più rappresentativi del made in Italy. Oltre al popolare kiwi dalla polpa verde, esistono altre varietà dal colore diverso. Il kiwi dalla polpa gialla è meno acidulo e più dolce di quello verde, ma anche più ricco di vitamina C, vitamina E e sali minerali. Quest'ultimo però contiene meno fibre e più zuccheri. I kiwi con striature gialle e rosse, l'ultima novità e cui coltivazione è ancora agli inizi, sono più aromatici e dolci.



Pillole di botanica e agronomia

L'actinidia, o kiwi, appartenente alla famiglia delle Actinidiaceae, è una pianta da frutto rampicante che può raggiungere i dieci metri di altezza. È costituita da una serie di liane che si attorcigliano a dei sostegni tramite la parte finale dei rami, mentre le foglie sono cuoriformi con un picciolo lungo. Le infiorescenze sono triple e partono nella prima decade di aprile per il kiwi giallo, e nella prima decade di maggio per il kiwi verde. Il frutto si presenta come una bacca ricoperta da peluria, la polpa è generalmente di colore verde con un cuore biancastro ed è punteggiata di piccoli semi neri. Considerando la sensibilità della pianta a ristagni idrici e ai marciumi radicali, è preferibile coltivarla su terreni permeabili e drenanti.



PROPRIETA' NUTRIZIONALI E VIRTU' BENEFICHE

Il kiwi è il re della vitamina C. Basti pensare che due kiwi coprono il 100% del fabbisogno quotidiano di vitamina C nell'adulto. Questo frutto fa parte di un gruppo ristretto di fonti alimentari contenenti clorofilla. Quest'ultima è importante per apportare magnesio all'organismo, per migliorarne il metabolismo energetico, il sistema nervoso e quello muscolare, e dunque utile per combattere stanchezza e affaticamento. Grazie alla presenza di actinidia, il kiwi diventa un ottimo frutto per facilitare la digestione, perfetto quindi da consumare dopo pasti proteici. La vitamina C, invece, aiuta a fissare il ferro contenuto negli alimenti. Ricco di vitamine e potassio, ma povero di sodio, il kiwi è perfetto per chi pratica sport, riducendo il rischio di crampi. Tra le altre sostanze il kiwi contiene vitamina E e polifenoli antiossidanti, i quali velocizzano le cicatrizzazioni e aumentano la produzione di collagene, oltre a rappresentare uno scudo importante contro lo stress ossidativo, riducendo l'incidenza di rughe e cedimenti cutanei. Aiuta a contrastare l'aterosclerosi, l'ipertensione sanguigna e rafforza i capillari.

LE RICETTE DEL PRODUTTORE

CROSTATA DI KIWI

INGREDIENTI x 8 persone:

250 g di farina 00

100 g di zucchero a velo

1 uovo intero e 1 tuorlo

100 gr burro

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

½ scorza di limone

½ cucchiaino di lievito in polvere per dolci

Per la crema:

250 gr di mascarpone

100 gr di zucchero a velo

100 gr di panna da montare zuccherata

4 kiwi

PREPARAZIONE

Unite in una ciotola la farina e le uova, insieme al burro morbido a pezzetti, lo zucchero a velo e il lievito in polvere per dolci. Aggiungere la scorza grattugiata di limone biologico e l'estratto di vaniglia. Mescolate velocemente gli ingredienti e poi lavorate l'impasto a mano, fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo. Avvolgete il panetto con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo per 30 minuti.

Trascorso il tempo di riposo, riprendete l'impasto e stendetelo su un piano infarinato fino ad ottenere una sfoglia alta circa ½ centimetro.

Di seguito sistemate la frolla in uno stampo da 24 cm di diametro (precedentemente imburrato) e tagliate i bordi eliminando gli eccessi. Bucherellate la base con una forchetta e posizionate un disco di carta da forno direttamente sulla base. Cuocere in forno statico a 180° per 20 minuti.

Nel frattempo montate il mascarpone insieme allo zucchero a velo.

Montate separatamente la panna da unire successivamente al mascarpone, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto.

Trasferite la crema in una sac à poche e decorate la frolla con dei ciuffetti fino a coprirla completamente. Sbucciate il kiwi e tagliatelo a fette, per poi disporre quest'ultime su tutta la circonferenza. Lasciate la crostata in frigorifero almeno per un ora prima di gustarla.

GENNAIO CON CAMPAGNA AMICA

GENNAIO CON CAMPAGNA AMICA

Le iniziative al Mercato Campagna Amica di Ascoli:

- Martedì 21 gennaio alle 17.00 - Laboratorio Ricottiamo: Dal latte fresco alla ricotta

Lo sapevi che la confezione dell'alimento ha diverse funzioni?

Il packaging o confezione alimentare, ha sicuramente svariate combinazioni di tipologie di materiale utilizzato, forme e proprietà d'uso. Nelle sue combinazioni di materiali e tecnologie essi sono di vetro, carta plastica, alluminio, poliaccoppiati plastica/alluminio/ carta, confezionati con atmosfera protettiva, sottovuoto, il packaging ha diverse funzioni oltre alle più banali e già conosciute.

L'atto del confezionamento, nella quasi totalità dei settori, è considerata una trasformazione. L'atto di vincolare un alimento in un ambiente separato da ciò che lo circonda ha già la sua prima funzione:

- Il contenimento: che sia liquido o solido ha la funzione di contenere l'alimento;
- Proteggere l'alimento: da danni meccanici che possono avvenire durante il trasporto.

Inoltre, dipendente dalle caratteristiche dei materiali quali trasmissibilità di ossigeno e di vapore acqueo, trasparenza o forma:

- Ha la funzione di barriera a gas e vapori: per un alimento fresco poter trattenere vapore acqueo ma traspirare ossigeno aumenta la sua conservabilità. Viceversa ne conviene una minore ossidazione se nell'alimento o materia prima vi sono sostanze facilmente ossidabili (acidi grassi polinsaturi) . Trattenere un gas inerte , Azoto, per evitare l'ammuffimento del prodotto;
- Prevenire o ritardare la degradazione biologica: tramite nuove tecnologie come imballaggi attivi che grazie a sostanze naturali

inserite, prolungano la vita dell'alimento o tramite la modifica del gas interno ne priva la degradazione derivata da fenomeni chimici come l'ossidazione (imballaggi alta barriera, opachi o scuri).

È necessario per comunicare con il consumatore perché ha una superficie per essere utilizzata per la comunicazione!

- Presenta il prodotto con foto e in una forma attraente con colori attraenti;
- Dà la possibilità di informare il consumatore sul valore del prodotto stesso, "parlando" della qualità dell'alimento (active packaging : confezioni con indicatori di qualità), della storia aziendale, del prodotto e sulle proprietà nutrizionali e salutari del prodotto (consentite dalla legge);
- Consente di apporre informazioni per un'identificazione sicura del prodotto e del suo contenuto per tutelare i consumatori con particolari necessità e poter rintracciare il prodotto stesso;
- Può essere riutilizzabile, riciclabile, compostabile o biodegradabile;

E tu lo sapevi?

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario



IMPRESA VERDE
MARCHE SRL