



Associazione Nazionale
Le Donne dell'Ortofrutta

il donne perbene

le donne dell'ortofrutta unite per sostenere la ricerca scientifica



a sostegno di:



Presentazione progetto



Da un'idea di Citrus l'Orto Italiano, in collaborazione con l'Associazione Nazionale Le Donne dell'Ortofrutta, la rete rosa di professioniste ed esperte della filiera ortofrutticola si misura con l'ambizioso obiettivo di dimostrare che la forza dell'unione supera ogni tabù, come quello che vede le donne incapaci di fare rete e crescere insieme!

L'intera filiera, dalla produzione alla distribuzione passando per i servizi e la logistica fino alla comunicazione, si è messa in gioco per dare vita a un'iniziativa che ha l'obiettivo di valorizzare frutta e verdura italiana e di stagione, sensibilizzare in tema di corretta alimentazione e sostenere la ricerca d'eccellenza. Per ogni box venduta € 0,50 saranno devoluti a Fondazione Umberto Veronesi.

La sfida ora è di riuscire a vendere almeno 60.000 confezioni di ortofrutta per riuscire a finanziare un anno di lavoro di una ricercatrice impegnata nello studio e nella cura dei tumori femminili.

Citrus l'Orto Italiano nasce quattro anni fa dalla creatività e l'intuito di Marianna Paella, giovane CEO e Brand Manager, e dalla mamma Paola Pappalardo, Direttrice Generale dell'azienda.

Una leadership al femminile capace di dare vita a un progetto che si distingue per la ricerca e la riscoperta di prodotti ortofrutticoli con particolari caratteristiche qualitative e nutrizionali, limpida espressione di italianità e territorialità.

Quella di Citrus è un'impresa socialmente responsabile e promotrice di un'iniziativa etica che si traduce in attenzione per l'ambiente, tutela dei propri agricoltori, progetti ad alto valore sociale e sostegno alla ricerca scientifica. Ventiquattro le borse di ricerca a medici e ricercatori, che Citrus è riuscita a sostenere devolvendo parte del ricavato delle proprie vendite.



L'Associazione Nazionale Le Donne dell'Ortofrutta nasce nel 2017 con il proposito di unire le donne professioniste del settore. Fare rete per crescere insieme e sostenere il comparto è l'obiettivo comune. Comunicare il prodotto e raccontare la filiera è la strategia scelta per raggiungerlo. Oggi conta oltre 100 socie, stimate professioniste e competitor, ma anche amiche e donne perbene, o meglio, donne per il bene!

a sostegno di:



Fondazione Umberto Veronesi nasce nel 2003 su iniziativa del professor Umberto Veronesi con lo scopo di sostenere la ricerca medico scientifica d'eccellenza, attraverso l'erogazione di borse di ricerca per medici e ricercatori, e di promuovere la corretta divulgazione scientifica, affinché i risultati e le scoperte della scienza diventino patrimonio di tutti.

Con il progetto Pink is good, Fondazione Umberto Veronesi è impegnata nella lotta ai tumori femminili raccogliendo fondi per sostenere i migliori ricercatori che dedicano la loro vita allo studio dei tumori che colpiscono le donne: seno, utero e ovaio. Inoltre promuove l'importanza della prevenzione, attraverso campagne di comunicazione ed eventi sul territorio.



Prodotti



Mele Annurca

Grazie alle sue potenzialità nutraceutiche scientificamente studiate, la mela Annurca è una vera alleata della salute!

Tra le sue caratteristiche più importanti la presenza di un elevato contenuto di procianidine, utili nel contrastare il colesterolo, favorendo quello buono, l'HDL, come emerge da uno studio condotto dal Dipartimento di Farmacia dell'Università Federico II di Napoli.

Il consiglio è di mangiare la mela Annurca senza sbucciarla. Ottimo anche il succo fresco, per il contenuto in vitamine e sali minerali.

Prodotto fornito da AOP LUCE.

Mele Fuji

La varietà Fuji è stata creata in Giappone negli anni '30 e introdotta sul mercato solo negli anni '60.

Ricca di potenzialità benefiche grazie all'elevato contenuto di fibre, come la pectina, di vitamine come la C e molte del gruppo B, questa varietà di mela è amatissima per la tipica croccantezza e il gusto dolce al palato. Questa sua dolcezza non deve tuttavia scoraggiare chi ha problemi di glicemia! La fibra aiuta infatti a contenere l'indice glicemico di questo frutto.

Prodotto fornito da MINGUZZI.

Melanzane

La melanzana è ricca di sali minerali tra cui potassio e ferro e vitamine, soprattutto del gruppo B, ma anche di sostanze come l'acido clorogenico e le antocianine, sostanze antiossidanti e antinfiammatorie, potenzialmente utili per il benessere cardiovascolare.

Prodotto fornito da ORTO NATURA.

Broccoli

La presenza di sali minerali e vitamine fanno del broccolo un perfetto alleato per il nostro benessere, utile per contrastare infiammazioni come quelle respiratorie e intestinali. È ricco di glucosinolati, una famiglia di molecole antitumorali, tra cui l'idolo 3 carbinolo (I3C), caratteristiche di tutte le crucifere come anche cavoli e cavolini di Bruxelles. Il segreto per mantenere attive queste sostanze è nel tipo di consumo! A questo proposito si consiglia la cottura a vapore o la stufatura per pochi minuti.

Prodotto fornito da
ORSINI & DAMINAI.

Limoni

Il limone è un vero amico del nostro organismo. Grazie all'elevata presenza di vitamina C aiuta il nostro corpo a migliorare l'assorbimento del ferro contenuto nei cibi. È ricco di di antiossidanti, utili per tutte le nostre cellule.

La buccia non trattata del limone contiene un profumato olio essenziale che dona a ricette dolci e salate il caratteristico aroma, permettendoci così di limitare lo zucchero e il sale. È nella scorza che si nasconde il D-limonene, una preziosa molecola studiata per il suo potenziale anti tumorale. Ricorda di grattugiare la buccia per impreziosire i tuoi piatti!

Prodotto fornito da
CITRUS L'ORTO ITALIANO





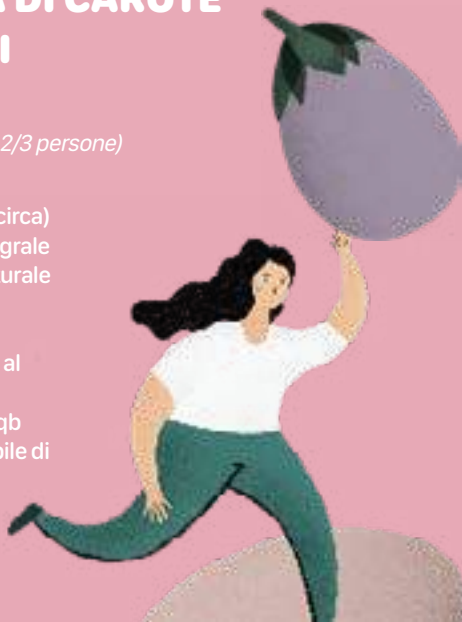
Federica Gif

*Il blog [Mipiagemifabene](http://Mipiagemifabene.com), -) nasce nel settembre del 2012 da un'idea di **Federica Gif**, grande appassionata di cucina naturale. www.mipiagemifabene.com è un contenitore web che raccoglie ricette, fotografie, video e interessanti articoli che riguardano una sana e gustosa alimentazione.*

TORRETTE E CHIPS DI MELANZANE CON CREMA DI CAROTE E ANACARDI

Ingredienti *(per 2/3 persone)*

- 1 melanzana tonda
- 1 carota tritata (100 g circa)
- 25 g di farina semintegrale
- 25 g di anacardi al naturale + qb per guarnire
- Noce moscata qb
- 230 g bevanda di soia al naturale o acqua
- Salvia fresca o secca qb
- Il minimo indispensabile di sale marino integrale
- Olio evo qb
- Pepe qb



Preparazione:

Sbuccia la melanzana e conserva la buccia, ricava delle fette dello spessore di 1 cm circa, spennella con un buon olio extravergine d'oliva, spolvera con un pizzico di sale, pepe e cospargi con salvia tritata. Disponi le fette su una teglia capiente. Condisci allo stesso modo le bucce di melanzana e mettile a parte nella stessa teglia cercando di non sovrapporle. Inforna a 200° per 20 minuti circa.

Le bucce dovranno risultare croccanti ma fai attenzione a non bruciarle. Nel frattempo prepara la crema miscelando in una piccola pentola la farina con la bevanda di soia, unisci la carota, gli anacardi, la noce moscata e il minimo indispensabile di sale. Porta a bollire e cuoci mescolando per 5 minuti circa. Frulla finemente il tutto a immersione. Impiatta impilando le melanzane e intervallando con la crema di carote. Decora il piatto con foglie di salvia e fiori eduli. Insaporisci con olio extravergine d'oliva, una grattugiata di noce moscata e pepe.



Dieta Mediterranea

Elena Dogliotti

Biologa Nutrizionista
e Supervisore Scientifico per
Fondazione Umberto Veronesi



La dieta Mediterranea come modello di alimentazione attenta alla salute senza sacrificare il gusto.

È ormai ampiamente dimostrato che la dieta mediterranea è tra gli stili di vita, a tavola e non solo, più salutari e associati alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, di diabete di tipo 2, obesità e alcuni tipi di tumore.



Alla base di questo stile alimentare, da consumare ogni giorno, più volte, vi sono frutta e verdura, meglio se di stagione e di diversi colori. Da preferire cruda o con cotture "delicate", per esaltarne il sapore senza perdere nutrienti importanti. Sempre con consumo giornaliero troviamo i cereali (grano, orzo, farro, mais, avena, miglio, segale, ma anche grano saraceno, quinoa, amaranto) di preferenza integrali, latte e derivati a basso contenuto di grassi (yogurt e formaggi freschi), olio extravergine d'oliva, frutta secca, erbe e spezie per insaporire i piatti al posto del sale.

Come consumo settimanale troviamo gli alimenti prevalentemente proteici tra cui pesce (di preferenza di piccole-medie dimensioni) e legumi (soia, fagioli, lenticchie, fave, ceci ecc..) sono le scelte migliori e quindi da fare con frequenza. Da limitare, invece, carni rosse e conservate (affettati, insaccati), dolci e zuccheri.

Un concetto importante legato alla dieta mediterranea non è solo la tipologia e la frequenza degli alimenti, ma anche la loro quantità. La Società Italiana di Nutrizione Umana ha

ben caratterizzato le porzioni suggerite per ciascun gruppo alimentare. Per esempio, per frutta e verdura sono 5 al giorno: cosa significa?

Se mangiamo l'insalata per consumarne una porzione dobbiamo averne 80g nel piatto, mentre per tutte le altre verdure la porzione equivale a 200g. Per quanto riguarda la frutta fresca la porzione è di 150g.



MA PERCHÉ FRUTTA E VERDURA SONO COSÌ IMPORTANTI?

Sicuramente per il loro valore nutrizionale. Pur non essendo, in generale, particolarmente caloriche, sono ricche di vitamine e sali minerali, essenziali per la nostra salute. Ma c'è ben oltre, il contenuto di fibra per esempio. La fibra è un elemento importantissimo per fare prevenzione. Ci aiuta a non mangiare troppo aumentando il senso di sazietà, tiene pulito l'intestino ed è ottimo nutrimento per i batteri buoni che lo abitano. Le componenti della fibra sono diverse, come la pectina presente soprattutto nelle mele o l'inulina, di cui sono ricchi i carciofi.

Elena Dogliotti

Biologa Nutrizionista
e Supervisore Scientifico per
Fondazione Umberto Veronesi



Molte sono poi le molecole particolarmente utili per difendere le nostre cellule come i polifenoli (azione antiossidante e antinfiammatoria), tra cui le antocianine, che colorano di rosso e viola i vegetali, come la melanzana. Altre molecole sono addirittura studiate come antitumorali, come i glucosinolati che troviamo nelle brassicacee come i broccoli.

Ringraziamenti

Tante le donne che hanno permesso la realizzazione di questo speciale progetto. Si ringraziano dunque le studentesse del Corso di Economia e Marketing nel Sistema Agroindustriale dell'ALMA MATER STUDIORUM dell'Università di Bologna per le ricerche condotte sui prodotti inclusi nell'iniziativa e riportate in questo opuscolo. In particolare, la coordinatrice prof.ssa **Roberta Spadoni** e le assistenti **Carlotta Calvache**, **Claudia Gentilucci**, **Francesca Fusiello**, **Marta Di Quinzio** e **Nicole Laghi**.

Si ringraziano poi le giornaliste **Chiara Brandi** e **Raffaella Quadretti** per la supervisione dei testi; la food blogger **Federica Gif** per aver ideato le ricette culinarie; **Elena Dogliotti**, supervisione scientifica di Fondazione Umberto Veronesi, **Elisa Cocchi** per la realizzazione delle illustrazioni che hanno arricchito il progetto; le associate **Laura Sabbadini** di IFCO e **Monica Artosi** di CPR System per il generoso contributo logistico. Un ringraziamento particolare, inoltre, va ad **Annalisa Samorani**, Samorani Group, per il gentile omaggio di parte dei packaging utilizzati (realizzati solo con carta certificata FSC e dunque completamente sostenibili dal punto ambientale). Un grazie speciale va tributato alla Presidente dell'Associazione Nazionale Le Donne dell'Ortofrutta, **Alessandra Ravaoli**, a **Marianna Palella**, ideatrice e curatrice del progetto nonché CEO di Citrus, e **Paola Pappalardo**, Responsabile Commerciale dell'iniziativa e Direttrice Generale di Citrus. Infine, un ultimo sentito grazie, alle aziende e alle loro rappresentanti che hanno aderito all'iniziativa attraverso la fornitura dei loro prodotti: **Alessandra** e **Laura Damiani** di ORSINI E DAMIANI, **Alboni Nuccia** di ORTO NATURA, **Anna Maria Minguzzi** di MINGUZZI, **Marianna Palella** e **Paola Pappalardo** di CITRUS L'ORTO ITALIANO, **Patrizia Manghi** di SAL FRUTTA, **Serena Pittella** di AOP LUCE e **Silvia Carpio** di MAZZONI.

Girls support girls!



Stampato su carta "Crush" realizzata con sottoprodotti di lavorazioni agro-industriali, certificata FSC® e OGM free, con il 30% di riciclato post consumo, realizzata con 100% energia verde autoprodotta.
Carbon footprint ridotta del 20% utilizzando scarti agro-industriali e 100% energia verde.

