



Associazione Nazionale
Le Donne dell'Ortofrutta

il donne perbene

le donne dell'ortofrutta unite per sostenere la ricerca scientifica

a sostegno di:



Fondazione
Umberto Veronesi



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 Palella, 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.



Associazione Nazionale
Le Donne dell'Ortofrutta

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

Carote

Le carote sono ricche di sali minerali tra cui sodio, potassio, calcio, ferro, fosforo e zinco. Inoltre contengono fibre, preziose per il nostro intestino e sono ricche di betacarotene, precursore della vitamina A, importante soprattutto per la salute di occhi e pelle e potente antiossidante.

Il loro colore arancione vivace lo si deve alle selezioni praticate dagli orticoltori olandesi del XVII secolo per rendere omaggio a Guglielmo d'Orange. In origine, questi tuberi erano di colore rossoviolaceo.

Prodotto fornito da MAZZONI.





Carciofi

I carciofi contengono un insieme di sostanze associate a proprietà antiossidanti, depurative, regolatorie per il colesterolo e coadiuvanti della funzione epatobiliare. Questo mix comprende i flavonoidi, le fibre, in particolare l'inulina, sali minerali tra cui il ferro e betacarotene.

Il loro sapore amaro è da attribuire alla cinarina, una sostanza alleata del nostro fegato, che però si disattiva con la cottura.

Prodotto fornito da SAL FRUTTA.

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 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 MipiaceMifabene nasce nel settembre del 2012 da un'idea di **Federica Gif**, grande appassionata di cucina naturale. **MipiaceMifabene.com** è un contenitore web che raccoglie ricette, fotografie, video e interessanti articoli che riguardano una sana e gustosa alimentazione.*

RAVIOLI AI CARCIOFI

Ingredienti (per 2/3 persone)

- 200 g circa di carciofi e gambi puliti (solo le parti tenere)
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 200 g di semola di grano duro
- 100 g di acqua
- La scorza e il succo di 1/2 limone non trattato
- 100 g di ceci cotti e scolati
- 20 g di prezzemolo
- 1 cucchiaino colmo di semi di zucca
- Il minimo indispensabile di sale marino integrale
- Olio evo qb
- Pepe qb



Preparazione:

Per prima cosa fai soffriggere dolcemente l'aglio con un cucchiaino di olio per pochi minuti. Unisci i carciofi e i gambi tritati, insaporisci con il minimo indispensabile di sale marino integrale, pepe, aggiungi qualche cucchiaino di acqua e cuoci col coperchio a fuoco basso per circa 15 minuti. Quando il liquido di vegetazione sarà evaporato e i carciofi saranno teneri, spegni il fuoco e aggiungi la scorza, il succo di limone e frulla finemente fino ad ottenere una crema. Se necessario aggiungi poca acqua. Prepara la pasta mescolando la semola con il minimo indispensabile di sale e l'acqua. Impasta fino a ottenere una pagnotta soda. Stendi sottilmente a macchina o col matterello. Taglia la sfoglia a metà e disponi il ripieno in file ordinate con un cucchiaino mantenendo la dovuta distanza per il taglio. Inumidisci con un pennello la sfoglia in modo tale che i bordi si saldino bene e non fuoriesca il ripieno in cottura. Incidi i ravioli con la rotella, spolvera con un po' di semola per evitare che si attacchino alla superficie. Cuocili per circa 5 minuti in acqua bollente leggermente salata, scolali e condiscili con un pesto leggero che potrai ottenere frullando il prezzemolo insieme a 2 cucchiaini circa di olio extravergine, i semi di zucca, qualche cucchiaino di acqua, il minimo indispensabile di sale e pepe. Servire caldi.



Dieta Mediterranea

Elena Dogliotti

Biologa Nutrizionista
e Supervisore Scientifico per
Fondazione Umberto Veronesi

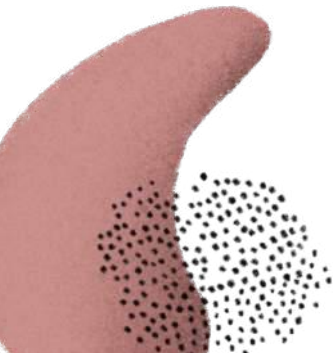


La dieta Mediterranea come modello di alimentazione attenta alla salute senza sacrificare il gusto.

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 corsiste **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.

Sisterhood is powerful!



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.

