

IL PIACERE DELLA VITA

COLLANA DI CHIMICA DEGLI ALIMENTI

MISCELLANEE

Direttore

Lydia FERRARA

Università degli Studi di Napoli Federico II

Comitato scientifico

Daniele NAVIGLIO

Università degli Studi di Napoli Federico II

Arturo ARMONE CARUSO

Associazione Italiana Assistenza Svantaggiati

IL PIACERE DELLA VITA

COLLANA DI CHIMICA DEGLI ALIMENTI

MISCELLANEE



Non c'è uomo che non possa bere o mangiare, ma sono in pochi in grado di capire che cosa abbia sapore.

CONFUCIO

Una corretta alimentazione è fondamentale per garantire una buona qualità di vita ed una serena vecchiaia. Il mangiar sano ed in giuste proporzioni è il segreto per mantenere l'organismo in buona salute senza gravare sul funzionamento degli organi: dai vari alimenti è possibile, infatti, fornire al corpo tutti i principi nutrizionali necessari per svolgere le diverse attività, mantenerlo in buona salute senza ricorso a medici o farmaci. Un controllo ed un intervento specifico sull'alimentazione sono spesso indispensabili per prevenire o attenuare alcuni sintomi indotti da molte malattie. Questa collana si rivolge ad un pubblico vasto, a tutti coloro che vogliono conoscere gli alimenti e migliorare la propria alimentazione, ai professionisti del settore alimentare e agli studenti. La sezione *Monografie* ospita opere che hanno come oggetto di studio un singolo alimento e che sono basate su ricerche originali e vasta documentazione bibliografica, senza trascurare l'inserimento di lavori scientifici già pubblicati o in fase di pubblicazione su importanti riviste, a testimonianza di un continuo studio e di continui progressi nella conoscenza del campo alimentare.

Lydia Ferrara

La mela cotogna e altri frutti dimenticati





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXVII
Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.gioacchinoonoratieditore.it
info@gioacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-0483-5

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: luglio 2017

Indice

9	<i>Introduzione</i>
11	Il cotogno
19	Il sorbo
23	Il corbezzolo
27	Il giuggiolo
31	Il mirabolano o arnolo
35	L'azzeruolo
39	Il sambuco
43	Il bagolaro
47	Il carrubo
53	<i>Bibliografia</i>

Introduzione

Negli ultimi anni, è stato evidenziato che significativi rischi e benefici per la salute sono associati con la scelta degli alimenti dietetici. Frutta e verdura sono alimenti ricchi di vitamine, in particolare vitamine A e C, ottime fonti di fibra, poco calorici, e sono naturalmente a basso contenuto di grassi. Ad un maggior consumo di frutta e verdura è stata associata una migliore protezione verso varie malattie, tra cui malattie tumorali, cardiovascolari e cerebrovascolari, attribuita soprattutto agli antiossidanti presenti in frutta e verdura, come le vitamine C ed E, carotenoidi, acidi fenolici, e flavonoidi, che impediscono i danni causati dai radicali liberi. I composti fenolici costituiscono una ampia ed eterogenea classe di composti con una distribuzione molto ampia nelle piante superiori. Nonostante la loro quasi ubiquità, prove sperimentali hanno dimostrato che ogni specie vegetale è caratterizzata dalla presenza di un numero limitato di tali composti. In ciascuna specie, infatti, la natura di essi può variare nelle diverse parti della pianta ma è abbastanza costante verso molti altri fattori ed in questi ultimi anni sono stati usati per la caratterizzazione di diversi prodotti alimentari di origine vegetale proprio in base al loro profilo fenolico. I fattori che contribuiscono alla variabilità nella distribuzione includono la cultivar e la genetica, la provenienza geografica, la maturità, il clima, la posizione dei frutti sull'albero e le pratiche agricole. Un frutto particolarmente ricco di polifenoli è la mela cotogna, che noto fin dai tempi antichi, non ha avuto una gran diffusione ed ai giorni nostri è poco conosciuto, tanto che spesso viene confuso per una varietà di mela o pera mentre appartiene ad una specie ben distinta ed è classificato in un diverso genere.