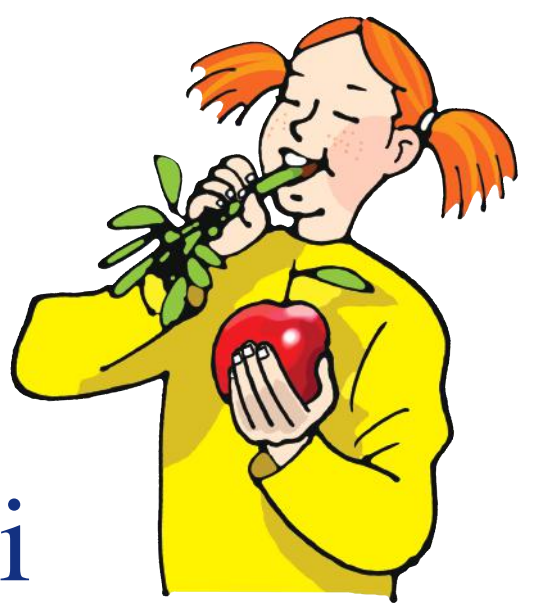


# frutta e ortaggi



Fibre, vitamine e minerali contenuti in frutta e ortaggi sono elementi molto importanti per il buon funzionamento del nostro organismo. Le loro proprietà nutritive sono ottimali se i prodotti sono consumati freschi, inoltre per avere un apporto completo di nutrienti gli esperti ci consigliano di utilizzare vegetali di colori diversi.

## LE STAGIONI DI FRUTTA E ORTAGGI TARENTINI



### Mele

La regina delle mele in Trentino è la **Golden Delicious** (78%), poi c'è la **Red Delicious** (9%) e la **Renetta del Canada** (8%). Queste varietà in Trentino sono valorizzate dalla denominazione di origine D.O.P. Mela Val di Non. In quantità molto minori: Morgenduft, Granny Smith, Jonagold, Gala, Florina e altre ancora.



Il **melo** è la pianta da frutto più coltivata del nostro pianeta. L'Italia è il maggior produttore in Europa mentre il Trentino è al secondo posto in Italia. È una pianta molto resistente e cresce in qualsiasi clima purché non si vada sotto i -20°. In Trentino lo si trova rigoglioso anche a 1.000 metri di altitudine. I fiori compaiono a fine aprile e il frutto matura, a seconda delle varietà, da agosto ad ottobre.

**Susine:** la varietà tipica coltivata in Trentino valorizzata dalla denominazione di origine D.O.P. è la Susina di Dro.

### La mela dal fiore al frutto



Dal punto di vista botanico il **vero frutto** è il **pericarpo** (quello che chiamiamo **torsolo**), che nasce dall'ingrossamento dell'**ovario**. La parte dolce e sugosa della mela che noi mangiamo è considerata un **falso frutto**, dovuto all'ingrossamento del **ricettacolo** (come nella pera e nella fragola).