MISO

Il miso è un condimento diffuso in tutto l'estremo oriente, derivato dai semi della soia gialla, a cui spesso vengono aggiunti altri cereali come orzo (Mugi Miso) o riso (Kome Miso), ma anche segale, grano saraceno o miglio; il miso di sola soia è detto Hacho miso. Questo alimento nasce dalla lunga fermentazione, 12-24 mesi (talvolta fino a quattro anni) di soia, sale marino e cereali (riso o orzo) effettuata in grandi tini di legno di cedro, e al riparo dall'aria. Durante questo periodo, il composto viene sottoposto dei travasi in modo da farlo ossigenare. In base al grado di fermentazione il miso assume colorazioni diverse, che vanno dal giallo paglierino al bruno molto scuro. Il sapore dipende dalla durata della fermentazione, dalla composizione e dalla qualità degli ingredienti impiegati: solitamente il miso ha un sapore forte e salato, ma esiste anche in forma dolce. Il miso è ricco di sale, proteine e aminoacidi essenziali, vitamine (gruppo B), sali minerali (Calcio, Magnesio, Sodio), lecitina e acido linoleico.

WAKAME

L'alga wakame è un alga marina bruna edibile, dal sapore delicato, che cresce principalmente tra i fondali rocciosi di Giappone, Cina e Corea. In Giappone l'alga wakame fresca viene leggermente scottata e venduta nei mercati, invece quella destinata all'esportazione subisce un trattamento di essicazione. Essa è ricca di proteine e aminoacidi essenziali, di grandi quantità di vitamine del gruppo B e di vitamina C, fucoxantina, nonché di calcio, di magnesio e ferro.

CARDAMOMO

Il cardamomo, rappresenta una spezia poco utilizzata in Italia ma molto amata nei paesi arabi e in Oriente. La pianta *Elettaria Cardamomum*, produce piccoli frutti, in baccelli ovali, di circa 1 cm di lunghezza, di colore verde pallido, costituiti da tre alveoli interni che contengono dei piccoli semini neri che racchiudono il potenziale aromatico più grande di questa spezia. I semi di cardamomo vengono poi fatti essiccare al sole, prima di essere utilizzati. Inoltre viene molto utilizzata anche la polvere di cardamomo. Questa spezia è caratterizzata da un buon sapore, tra il floreale e il limone, e un buon profumo che sembra ricordare l'eucalipto.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

MACIS

Il macis è una spezia poco nota e molto difficile da reperire in Italia. Per la sua forma, erroneamente, il macis viene anche chiamato fiore della noce moscata ma esso è costituito dall'involucro carnoso, ossia l'arillo, del seme della noce moscata. Quando il frutto si apre appare il macis, una membrana dal color scarlatto vivo che circonda la dura scorza del seme. Dopo essere stato tolto, compresso ed essiccato, esso assume il colore giallo-marrone. Dopo l'essiccazione, acquisisce una profumazione più intensa. Il suo aroma è più dolce e penetrante di quello della noce moscata. Si può usare intero o spezzettato ma si può anche comprare in polvere.

SUMAC

Il sumac è una spezia dal colore rosso acceso, ampiamente utilizzata nella cucina araba medio-orientale. Ha un sapore aspro, che ricorda vagamente la scorza di limone grattuggiato, ma leggermente aromatico e piccante. Può essere conservato finemente macinato o comunque essiccato in piccoli frammenti. Dal potere antiossidante tra i più elevati in assoluto, rappresenta anche una buona fonte di sali minerali, soprattutto : fosforo, potassio, rame, ferro, zinco, magnesio, calcio, sodio.

SCALOGNO

Lo scalogno è una pianta erbacea a bulbo, leggermente più piccolo della cipolla, a cui spesso viene associato perché appartenente alla stessa famiglia, ha però un bulbo più affusolato e un colore oro più intenso. Dal sapore simile alla cipolla, ma molto più delicato, aromatico, dolce e meno penetrante e contemporaneamente meno intenso dell'aglio. Si può consumare sia cotto che crudo, ma se cotto nell'olio lo scalogno tende a diventare leggermente amarognolo.
È costituito prevalentemente da acqua, ricchissimo di zolfo e disolfuro, ma anche selenio, ferro, potassio, magnesio, vitamine e flavonoidi.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

ZENZERO

Lo zenzero si ricava da una pianta originaria dell'estremo oriente, di cui si usa il rizoma sia fresco che essiccato e polverizzato. La spezia che possiede un sapore piccante e un aroma gradevole, ha molte proprietà benefiche. Ricco di vitamine, soprattutto quelle del gruppo B e sali minerali come calcio, magnesio, manganese, e ferro, è ricchissimo di diversi antiossidanti.

CURCUMA

La curcuma è ricavata dalla pianta *Curcuma longa* come rizoma, viene raccolto, bollito, essiccato e polverizzato. La polvere ricavata è una spezia caratterizzata da un colore giallo dorato intenso che si mantiene inalterato nel tempo e dal sapore deciso, pungente, un po' amarognolo che però è molto volatile. L'Asia, e soprattutto l'India, resta il maggior produttore e consumatore di Curcuma
Dalle molteplici proprietà benefiche, è ricchissima di antiossidanti, sali minerali come potassio, e vitamine come vitamina C, ma la sua componente fondamentale resta la curcumina.

CHIODO DI GAROFANO

Il chiodo di garofano è una spezia, di provenienza asiatica, ottenuta dal bocciolo essiccato della pianta *Eugenia caryophyllata*.
Dal sapore deciso e speziato, quasi tendente al "dolciastro" e dal profumo gradevole e leggermente fruttato, sono ricchissimi di antiossidanti e posseggono innumerevoli proprietà benefiche.

ERBA CIPOLLINA

L'erba cipollina è un'erba aromatica di piccola taglia e di colore verde smeraldo, che forma piccoli bulbi dai quali partono steli cilindrici e vuoti che sono quelli che si consumano. Caratterizzata da un sapore delicato, vicino a quello della cipolla, ma a differenza di questa molto meno pungente, viene utilizzata quasi esclusivamente fresca poiché ha un aroma lieve che si perde facilmente. Le foglie contengono flavonoidi, fibra, calcio, fosforo, ferro, magnesio, sodio, potassio e zinco, Vitamina A, Vitamina C e del gruppo B.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

ERBA MEDICA

L'erba medica, definita dagli arabi *al-fal-fa* "padre di tutti i cibi/nutrienti", in quanto è ricca in proteine, vitamine e acido folico, sali minerali tra cui potassio, calcio, fosforo, fibre solubili ed insolubili, e numerosi antiossidanti.

ANICE STELLATO

L'anice stellato è la spezia dall' intenso sapore di liquirizia e anice, e l'inconfondibile forma di stella a otto punte, dove **o**gni punta contiene un seme rotondo, marrone e brillante**.** *L'illicium verum***,** albero tropicale sempreverde, genera dei frutti, profumati (per la presenza di anetolo), che vengono raccolti ancora verdi e fatti seccare al sole dove prendono un colore marrone tendente al rosso**.** Il frutto secco**,** è appunto l'anice stellato utilizzato come spezia**, o** intero, o triturato grossolanamente in frammenti o ridotta in polvere. A causa dell'elevata volatilità dell'anetolo, si consiglia di comperare la spezia intera, poiché quando è macinata perde facilmente la sua fragranza nel giro di poche settimane.

CARVI

Tutte le parti della pianta da cui deriva sono utilizzate: le foglie, i semi e anche le radici.
I frutti, normalmente usati interi, hanno un sapore pungente simile all'anice, e un aroma intenso derivato dagli oli essenziali in essi contenuti. I semi, allungati e leggermente incurvati, vengono raccolti solamente quando diventano maturi, marroni, e lasciati essiccare. Il sapore leggermente amaro **e** piccante del carvi si sviluppa completamente durante la cottura. Oltre agli oli essenziali,di cui è ricco, contiene: ferro, zinco, fosforo, calcio, potassio, vitamina C.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

LECITINA DI SOIA

La lecitina di soia è una sostanza che si ottiene dalla lavorazione della soia e che possiamo trovare in diverse forme: in granuli, in perle, o in compresse.
La lecitina è ricca di Vitamina E, Vitamina B6, selenio e Omega-6 e Omega-3 che hanno la capacità di ridurre la concentrazione di colesterolo cattivo, LDL.

TAPIOCA

La tapioca è un vegetale derivato dal tubero della manioca o cassava, una pianta originaria del-America. Si presenta sotto forma di piccole fiocchi, farina e granuli. Spesso si usano le perle di tapioca, ovvero piccole sferette dal colore bianco fatte con la farina di tapioca che se bollite diventano trasparenti, assumendo una consistenza gommosa e gelatinosa. Utilizzata soprattutto come addensante e molto usata anche dai soggetti celiaci, non contenendo glutine.

MANITOBA

La farina di Manitoba, chiamata anche farina americana, è una farina di grano tenero, particolare, poiché cresce a temperature molto rigide, e ciò ha fatto si che sviluppasse particolari caratteristiche di resistenza. Essa presenta una grande quantità di glutine decisamente superiore rispetto alle altre farine tradizionali, e questa caratteristica la rende ideale per tutte quelle preparazioni che devono lievitare molto a lungo, ma inadatta ai celiaci.

CRUSCA DI GRANO PURA

La crusca è una sorta di involucro fibroso che ricopre i semi del frumento e degli altri cereali. Dopo essere stata separata dalla farina, secondo un processo chiamato raffinazione, si presenta sotto forma di scaglie più o meno larghe e ben distinte. La crusca trattiene acqua aumentando la massa fecale, accelerando il transito intestinale e quindi è consigliata per coloro che soffrono di stitichezza e/o costipazione.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

FARINA DI GRANO TENERO

La farina di grano tenero, così detto perché è un tipo di grano che si rompe facilmente, è caratterizzata dal colore bianco e dall' aspetto polverulento, impalpabile, con granuli piccoli a spigoli tondeggianti. L' impasto ottenuto dalla farina di grano tenero presenta una estendibilità buona, una tenacità medio-bassa e solitamente viene impiegata nella panificazione e prodotti lievitati. Essa contiene meno proteine ed ha un assorbimento di acqua minore rispetto alla farina del grano duro.

FARINA DI GRANO SARACENO

La farina di grano saraceno, detta anche bigia per il suo caratteristico colore grigio scuro, si ricava dal grano saraceno. Dopo la raccolta, i chicchi di colore scuro e forma triangolare, detti archeni, si fanno essiccare al sole per circa una ventina di giorni prima di essere trebbiati e macinati. Il grano saraceno contiene molte proteine, tanto da essere paragonata alla carne e alla soia. Questa farina è ottima per chi soffre di celiachia, in quanto non contiene glutine.

FARINA DI KAMUT

La farina di Kamut deriva dai processi di macinazione, abburattamento, calibrazione ed eliminazione di eventuali impurità, di un antica varietà di grano duro egiziano, *Triticum turgidum turanicum*, noto anche come grano rosso o khorasan. Di grande digeribilità e dall'elevato valore biologico, risulta molto ricco in aminoacidi, proteine, vitamine e sali minerali. È stata, inoltre, rilevata una buona tollerabilità in alcuni casi di allergia al frumento mentre rimane non inadatto ai celiaci.

*__N.b.__ Erroneamente a quanto molti credono, con la terminologia Kamut®, intendiamo un marchio registrato della società americana Kamut International.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

FARINA DI GRANO DURO

La farina di grano duro deriva dalla macinazione e successivo raffinamento dei cariossidi o chicchi del frumento. Appare di un colore giallo-ambrato ed si mostra più granulosa al tatto rispetto ad altre farine. Il suo contenuto in proteine e glutine risulta maggiore rispetto a quella di grano tenero, ma il suo indice glicemico risulta minore, perché la maggior dimensione dei granuli di farina richiede un tempo più lungo per la loro degradazione da parte degli enzimi digestivi. A seconda del tipo di macinatura a cui è sottoposta possiamo ottenere la semola ed il semolato, che sono di fattura più raffinata.

GERME DI GRANO

Il Germe di grano è l'embrione del grano, quindi la parte vitale da cui si sviluppa la pianta, e nonostante costituisca soltanto una piccola parte del chicco, è molto ricco di sostanze nutritive. Ricchissimo di vitamina E, ma non mancano le vitamine del gruppo B e i sali minerali: fosforo, potassio, magnesio, calcio, zinco, rame, ferro, manganese, selenio e inoltre acido linoleico.

SEMOLATO DI GRANO DURO

È il prodotto ottenuto dalla macinazione e conseguente abburattamento del grano duro liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità, dopo l'estrazione della semola.

MAIZENA

La maizena o amido di mais, viene ricavata dal chicco del mais mediante un processo di macinazione ad umido. Il prodotto si presenta sotto forma di polvere bianca finissima, insolubile in acqua fredda e impalpabile. Si tratta di una farina bianca dalla quale sono state rimosse proteine, fibre, grassi ed è rimasto solamente l'amido. La maizena è caratterizzata da: proprietà addensanti**,** e la capacità di dare leggerezza ai composti lievitati. Particolarmente indicata per le persone celiache.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

BULGHUR (O BURGHUL)

Il bulghur è un alimento molto diffuso in Medio Oriente, ottenuto dai semi del frumento che subisce un particolare processo di lavorazione. Questi, dopo essere stati cotti al vapore e, successivamente, sottoposti a un processo di essiccazione, vengono frantumati e ridotti in piccoli pezzetti fino a formare una sorta di granella. In base alla grandezza di macinazione il bulghur viene classificato come grana grossa o grana fine. Dall'elevata digeribilità, possiede un elevato quantitativo di fibre e nutrienti, basso apporto di grassi ma indice glicemico elevato.

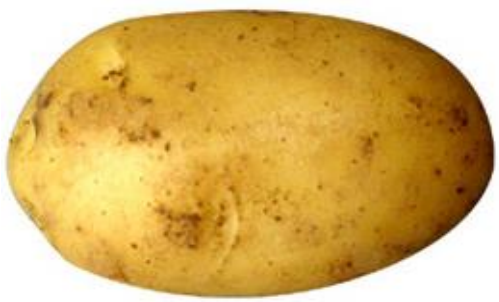
MANIOCA

La manioca (cassava o yuca) è una radice la cui scorza è ruvida e legnosa e di colore bruno, mentre la sua polpa bianca è dura e lattiginosa e tende ad ossidarsi a contatto con l'aria, diventando rossiccia. Dalla forma simile a quella della carota, si cucina come le patate e prima di essere cucinata va sbucciata molto bene e non va mangiata cruda. Dalla manioca si ricava anche la tapioca, farina simile alla fecola.

QUINOA

La quinoa è uno pseudo-cereale o falso cereale, perché non appartiene alla famiglia delle graminacee ma i suoi semi sottoposti a macinazione, forniscono una farina contenente prevalentemente amido. Tostando inoltre, i semi di quinoa per qualche minuto prima di bollirli si incrementa notevolmente il sapore. La quinoa, è particolarmente adatta per i celiaci**,** in quanto è totalmente priva di glutine, garantendo un elevato apporto proteico e un'elevata qualità proteica poiché possiede quasi tutti gli aminoacidi essenziali, vitaminico e di fosforo, magnesio, ferro e zinco. Inoltre è ricca di acidi grassi insaturi sia monoinsaturi che polinsaturi.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

	AMARANTO L'amaranto è uno pseudo cereale o falso cereale perché pur essendo simile nell'aspetto ai più comuni cereali, non appartiene alla famiglia delle Graminacee, ma delle Amarantacee. Dal sapore gradevole, dolciastro, con sentori di nocciola, è uno tra i "grani" più antichi e produce grani sferici e brillanti racchiusi in spighe rosso porpora. Dall'elevata digeribilità, è particolarmente ricco di principi nutritivi, quali proteine (elevato il contenuto di lisina), fibre, ferro, calcio, fosforo e magnesio e non contiene glutine ed è quindi una valida alternativa per chi soffre di celiachia.
	FIENO GRECO Il fieno greco è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle leguminose. Il frutto è un legume con semi piatti romboidali che emanano un intenso odore di fieno, spesso considerato sgradevole. Dalle molteplici proprietà benefiche, i semi e le foglie sono ricchi di proteine, vitamine, sali minerali, saponine steroidee, fitoestrogeni, alcaloidi, e cumarine.
	FARINA DI CARRUBA I frutti del carrubo sono legumi indeiscenti dalla forma simile al baccello del fagiolo e di colore marrone scuro, contenenti semi durissimi, rotondi ed appaiatiti. I frutti del carrubo sono destinati sia all'alimentazione del bestiame che a quella umana. La polpa di carruba ha un sapore dolciastro che ricorda vagamente quello del cacao/cioccolato. È ricca di calcio e ferro, vitamine del gruppo B, magnesio e potassio. I semi vengono chiamati carati per via della loro sorprendente uniformità in peso e sono usati per la preparazione della farina di carrube, una farina dalle notevoli proprietà antiossidanti, e sazianti grazie alla fibra in essa contenuta. Le carrube sono un alimento privo di glutine.
	**PATATA CLASSICA**

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

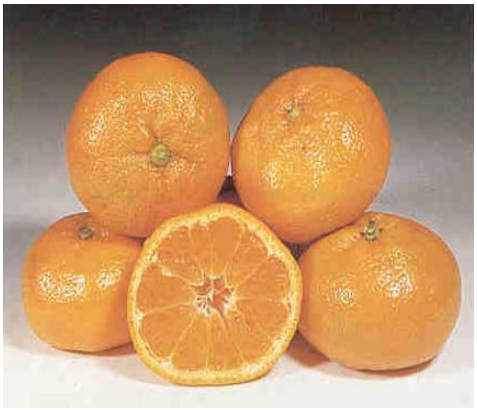
PATATA NOVELLA

La patata novella è una patata non giunta a completa maturazione e raccolta precocemente. In genere è caratterizzata da dimensioni piccole, forma che varia da ovale/tondeggiante ad ellittica, polpa molto tenera e una buccia sottilissima di colore giallo ma che può variare a seconda della varietà. Dal sapore dolce e delicato, è più ricca di acqua rispetto alla patata classica e contiene inoltre molte vitamine e sali minerali.

*Esistono diverse varietà che conferiscono forma e caratteristiche leggermente diverse.

NOCE PECAN

Le noci pecan sono alimenti vegetali appartenenti al gruppo della frutta secca. Caratterizzate dal sapore ricco e burroso, dall' elevato valore energetico e dall''ottima concentrazione di grassi essenziali soprattutto monoinsaturi, e dalla ricchezza in vitamine, sali minerali e antiossidanti.



MANDARANCIO

Il mandarancio è un agrume ottenuto dall'ibridazione tra mandarino e arancia. Di dimensioni medie, conserva infatti la buccia morbida e sottile e la divisione in spicchi del mandarino, ma allo stesso tempo presenta il gusto deciso e intermedio tra l'agro e il dolce, tipico dell'arancio. È ricco di fibre, antiossidanti, sali minerali e vitamine, ma ricchissimo in Vitamina C. Esistono molte varietà di mandarancio alcune di esse sono più simili agli aranci, altre hanno conservato caratteristiche più vicine a quelle dei mandarini anche se tra le varietà di mandaranci più diffuse in Italia ci sono le clementine.

CLEMENTINE

La clementina è un agrume ottenuta attraverso l'ibridazione del mandarino e dell'arancia. Le clementine sono molto succose e, in genere, senza semi. Rispetto ai mandarini sono più tonde e meno schiacciate con la buccia più colorata verso il rosso. Inoltre la clementina è più dolce e meno aspra del mandarino. È ricca di antiossidanti, sali minerali e vitamine, ma ricchissima in Vitamina C.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

	MANDARINI Il mandarino, tipico frutto autunnale-invernale, è l'unico frutto dolce della famiglia degli agrumi**.** Ha la forma di una piccola sfera leggermente appiattita sopra e sotto e le sue foglie si presentano piccole e profumate. La polpa ha il classico colore arancio chiaro ed è costituita da piccoli e succosi spicchi, e in essa vi sono immersi numerosi semi. Anche la buccia, sottile e profumata, è arancione ed è molto facile rimuoverla per assaporare il frutto. È ricco di fibre, antiossidanti, sali minerali e vitamine, ma ricchissimo in Vitamina C.
	MELONE CANTALUPO Il melone Cantalupo è caratterizzato dalla polpa arancione, succosa e profumata, e dalla buccia liscia e/o rugosa con sfumature che vanno dal verde al giallo-aranciato. Ha forma tondeggiante e piuttosto piccola e il suo peso è mediamente compreso fra 1 kg e 1,5 kg. È ricco di calcio, ferro ,fosforo, magnesio, potassio e fibra ma anche vitamina C e vitamina A, nella forma di betacarotene.
	MELONE RETATO Il melone retato, tipicamente estivo, è caratterizzato dalla polpa molto profumata di colore verde-giallo-arancione e dalla buccia fittamente reticolata che ricopre interamente la superficie esterna del melone, decisamente più sottile rispetto a quella del cantalupo. Ha forma tra ovale e tondeggiante, e il peso oscilla da 1 a 2,5 Kg, È ricco di calcio, ferro ,fosforo, magnesio, potassio e fibra ma anche vitamina C e vitamina A, nella forma di betacarotene.
	MELONE INVERNALE Il melone giallo o melone invernale è caratterizzato dalla polpa farinosa, succosa, zuccherina, e profumata di colore giallo, bianco o verdastro, e da un sapore più delicato e meno dolce rispetto ai meloni estivi. La buccia invece, appare liscia o reticolata, variando dal giallo al verde, a seconda della varietà**.** Sono meloni molto apprezzati per la possibilità di essere conservati per molti mesi, che hanno un peso variabile tra 1.5 a 4 kg. Ricchi in calcio, ferro ,fosforo, magnesio, potassio e fibra ma anche vitamina C e vitamina A. *Oltre la varietà gialla rappresentata in figura esistono altre varietà invernali dalle caratteristiche generali simili, ma con buccia verde.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

LITCHI

Il litchi noto anche col nome di uva/ciliegio cinese, è un frutto esotico che cresce in grappoli e giunge a maturazione nel tardo periodo autunnale.
Caratterizzato da una forma ovale, è ricoperto da una sottile buccia bitorzoluta non commestibile, che appare verde quando il frutto è acerbo e rossa quando matura, all'interno sotto alla polpa bianca, lucida, succosa, profumata e dal delicato sapore di uva moscato e rosa, troviamo un grosso nocciolo simile a quello delle nespole. Se non maturi i litchi risultano abbastanza insapori. Ricco di fibre e sali minerali come potassio, rame, magnesio, fosforo, calcio e vitamine soprattutto quelle del gruppo B e Vitamina C.

LOTI O KAKI

GIUGGIOLE

Le giuggiole sono frutti raccolti verso la fine del periodo estivo, tra settembre/ottobre. Appena colte si presentano di colore verde uniforme con la polpa porosa e compatta, con sapore leggermente acidulo simile alla mela**,** quando maturano la superficie assume una colorazione bruno-rossastro, raggrinzisce e il sapore diviene più dolce simile al dattero. Frutto molto energetico, sono ricche di Vitamina C, Magnesio, Fosforo e potassio, contiene anche antiossidanti, flavonoidi, tannini.

SUSINE EUROPEE

Le susine europee (*Prunus domestica)* sono tipiche del periodo da giugno ad ottobre. Dalla buccia che varia da blu a fondo violaceo a rosa-violacea e dalla polpa soda, succosa, dolce, aromatica di colore giallo ombrata, giallo-verde. Ricche di vitamine A, B e C, antiossidanti e sali minerali quali: potassio, fosforo, calcio e magnesio.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

SUSINE CINO GIAPPONESI

Le susine cino-giapponesi appartengono alla specie *prunus salicina*, e le troviamo principalmente da giugno a settembre/ dicembre (a buccia nera). Le varietà di susine cino-giapponesi sono principalmente: 1) a buccia chiara: la buccia è giallo-verdastra come la polpa succosa e consistente. Il sapore abbastanza dolce ed aromatico; 2) a buccia rossa la buccia appare rosso-violacea mentre la polpa succosa e consistente dal colore gialla con venature rosse o rosso aranciata; 3) a buccia nera la buccia è blu-violetto-nera mentre la polpa dal sapore zuccherino appare gialla, arancio e rosa. Dall'elevato contenuto di sostanza antiossidanti, posseggono molte vitamine e sali minerali.

CICERCHIE

Le cicerchie sono legumi poco utilizzati in Italia, diffusi soprattutto presso le popolazioni africane e asiatiche. Nei baccelli della pianta troviamo dei semi piccoli e schiacciati, caratterizzati dall'odore a crudo simile a quello del pisello, e dal sapore misto tra fava e pisello. Le cicerchie si trovano quasi esclusivamente secche e mostrano un elevatissimo contenuto di ferro. Si sconsiglia di eccedere nell'assunzione in quanto contengono talune sostanze, che in certe concentrazioni, generano effetti tossici sul nostro sistema organismo.

FAGIOLI AZUKI

I fagioli Azuki, sono legumi piccoli e di colore rosso scuro, conosciuti anche come "soia rossa" ma la denominazione è errata poiché l'unica cosa che li accomuna alla soia, è la loro appartenenza alla famiglia delle leguminose. Il loro sapore è dolce, simile a quello delle castagne e/o delle patate dolci. Posseggono un buon contenuto di fibre, potassio, acido folico, ferro e vitamine del gruppo B.

TOFU

Il tofu è un alimento tipico della cucina cinese e giapponese, che deriva dalla soia, e per la sua consistenza è denominato "formaggio di soia", ma a differenza dei formaggi tradizionali, il tofu non possiede lattosio, ma è ricco in proteine vegetali, Omega 3 e 6, flavonoidi, ferro e contiene una più bassa percentuale di sale. Il suo sapore è leggero e particolarmente delicato.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

TAMARINDO

Il tamarindo o dattero dell'India è il frutto commestibile dell'omonima pianta. Esso si presenta in baccelli che maturano sulla pianta verso la tarda primavera/inizio estate. La scorza del baccello è di color marrone e diventa sempre più secca quando il frutto matura. Al suo interno ci sono i semi biancastri che sono avvolti da una polpa verde tendente con il tempo al marrone e acidula. In Italia il tamarindo è utilizzato sotto forma di sciroppo o come nella cucina asiatica, la polpa del tamarindo, viene utilizzata come spezia. La polpa dall'aroma caratteristico ed un sapore gradevole si ottiene privando i semi dalla buccia.

TEMPEH

Il tempeh, è un alimento fermentato ricavato dalla soia, molto popolare nel sud-est asiatico, conosciuto anche come "carne di soia". Il tempeh viene conservato in salamoia, pertanto il contenuto in sodio risulta significativamente elevato. È, però un alimento ricco di proteine, calcio, ferro, vitamine del gruppo B, acidi grassi polinsaturi, lecitina e fibra.

NATTO

Il natto**,** è un alimento tradizionale della cucina giapponese**,** prodotto grazie alla fermentazione della soia, con altri ingredienti. Gli stessi lo consumano anche a colazione. È caratterizzato da un elevato contenuto proteico, consistenza viscida, sapore forte simile a quello del formaggio gorgonzola e, odore pungente con sentori di ammoniaca.

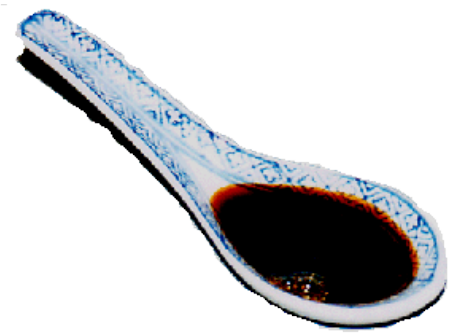
SOIA VERDE (MUNG)

I fagioli mung chiamati impropriamente soia verde (in quanto sono una varietà di fagioli azuki), sono piccoli legumi dal sapore dolciastro e delicato, ma di grande valore nutrizionale. Di elevata digeribilità, sono ricchissimi in proteine, aminoacidi essenziali, sali minerali e vitamine, e inoltre sono una buona fonte di antiossidanti come flavonoidi, omega3 e omega 6.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

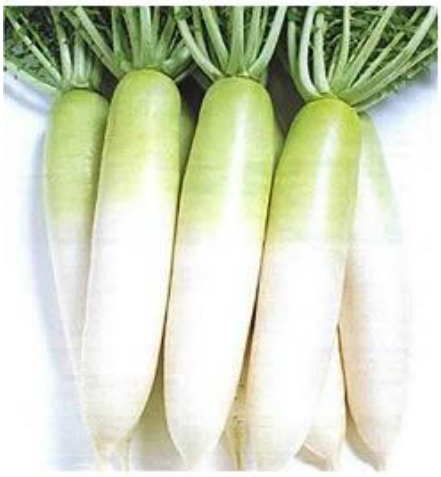
	MELASSA La melassa, liquido denso e viscoso, è un dolcificante ricavato dallo scarto della lavorazione dello zucchero ma rispetto allo zucchero possiede un minore apporto calorico e maggiore potere dolcificante e inoltre apporta elevate quantità di antiossidanti, vitamine e sali minerali quali ferro ,potassio, calcio e magnesio. Essa può essere ricavata sia dalla canna da zucchero che dalla barbabietola e può essere bianca o nera: la più chiara è quella ottenuta dalla centrifugazione del succo di prima estrazione e ha un gusto più delicato, mentre quella più scura viene ricavata dal succo di seconda estrazione, ha un sapore più forte ed è considerata più pregiata.
	CARCADÈ Il carcadè o tè rosso, è un infuso di fiori secchi di ibisco, pianta della famiglia delle malvacee originaria dell'Africa tropicale. Ricchissimo in flavonoidi che gli conferiscono l'inconfondibile colore rosso intenso-rubino, presenta un sapore lievemente acidulo e gradevolmente agrumato. Ricco non solo in antiossidanti, ma anche di vitamine.
	SHOYU Lo shoyu è una salsa di soia, ottenuta dalla soia fermentata, contenente anche grano tostato, acqua, sale e koji che è l'agente fermentante. La soia**,** cotta a vapore, e il grano, tostato e schiacciato, vengono miscelati e con aggiunta di sale, vengono lasciati fermentare in botti di cedro. La fermentazione dura alcuni mesi in Cina e anni in Giappone, dove la salsa ottenuta è, in genere, di miglior qualità e anche più costosa. Questa salsa è liquida, di colorito nerastro, odore fortemente aromatico e sapore caratteristico, spiccatamente sapido, simile a quello degli estratti di carne. Se da un lato possiede un buon contenuto in antiossidanti**,** vitamine, sali minerali dall'altro lato è ricco in sale e glutammato, ed è sconsigliato ai celiaci per il suo contenuto in glutine.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com



TAMARI

Il tamari è la tipica salsa di soia cinese ed è anche tra le salse di soia tradizionali in Giappone. È caratterizzata da una buona densità, dal colore bruno, da un sapore salato e piuttosto intenso, che ricorda quello dei cibi affumicati. Essa rappresenta una varietà di shoyu, in quanto è ricavata solo dalla soia o, al massimo, con piccole quantità di grano. La salsa tamari è, in genere, priva di glutine, quindi indicata a chi soffre di celiachia.



DAIKON

Il daikon è una radice commestibile comunemente conosciuta come ravanello bianco o ravanello giapponese. Tipicamente invernale, è caratterizzato da dal colore biancastro, dalla forma molto simile a quella della carota, ma con un sapore è decisamente più forte e piccante. Contiene sali minerali e vitamine, ma soprattutto vitamina C.

ASPARAGI DI CAMPO

L'Asparagus officinalis è la pianta di asparago coltivata, che tutti indichiamo genericamente con il nome "asparago". Gli asparagi appartengono alla stessa famiglia dell'aglio e della cipolla, ma possiedono in più la clorofilla, da cui prendono la caratteristica colorazione verde. Nonostante il cattivo odore che conferiscono all'urina dopo la loro assunzione, posseggono molteplici proprietà benefiche per l'organismo e contengono molti sali minerali, vitamine ma soprattutto acido folico.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

ASPARAGI DI BOSCO

La pianta di *Asparagus acutifoliu* presenta alcune peculiarità che gli conferiscono i diversi nomi con cui è conosciuto: innanzitutto è caratterizzata dalla presenza di numerosissime spine, da cui deriva il suo nome, di asparago pungente o spinoso inoltre il crescere spontaneamente, in primavera nell'area mediterranea, gli attribuisce anche l'appellativo di asparago selvatico. Dal sapore leggermente amarognolo simile al carciofo ma più delicato e molto profumato, è ricchissimo di vitamine e sali minerali.

RAVANELLO

FIORI DI ZUCCA

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

CRAUTI

I crauti sono un alimento ottenuto per salatura e fermentazione lattica del cavolo cappuccio crudo. Dal sapore acidulo e leggermente salato, sono ricchissimi di fibre, sali minerali, vitamine: Betacarotene (provitamina A), E, C, K e B e mostrano molteplici proprietà benefiche.

CARDI

Il cardo è un ortaggio invernale dalla forma simile al sedano. La parte commestibile del cardo è il gambo che si mostra lungo, duro biancastro, e leggermente amarognolo con un sapore che ricorda quello del carciofo. Ricco di fibre, sali minerali: calcio, magnesio, potassio**,** antiossidanti e acido folico.

RADICCHIO ROSSO

Il radicchio rosso si presenta come un vegetale dalla pigmentazione di color rubino o violaceo, e dal caratteristico aroma amarognolo, di cui si consumano le foglie, sia cotte che crude, invece la forma (lunga, tonda, ecc.) cambia in base alla varietà. Possiede notevoli quantità di fosforo, calcio, rame, zinco e magnesio, oltre alle molteplici vitamine: C, E, K e diverse vitamine del gruppo B, nonché molteplici sostanze antiossidanti.

* In figura la varietà tonda

RADICCHIO VERDE

Con il termine "radicchio verde" includiamo le varietà di cicoria verde amara, ad esclusione di alcune distinte per caratteristiche morfologiche peculiari, di cui si consumano le foglie. Il radicchio verde è caratterizzato da un colore verde brillante e vivace e foglie consistenti. Sembra più digeribile, e chimicamente più completo del radicchio rosso, grazie all'apporto più considerevole di ferro, calcio, carotenoidi e vitamina C.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

BROCCOLETTI DI RAPA (O CIME DI RAPA)

I broccoletti o cime di rapa sono la parte verde ancora non fiorita della rapa. Le parti della cima di rapa commestibili sono le foglie, i "bottoni" fiorali ed i fiori. Esistono diverse classificazioni delle cime di rapa (es. in base alla località di coltivazione, al ciclo vegetativo, ecc.) tutte simili tra loro ma con alcune peculiarità che le rendono diverse l'una dall'altra. In generale hanno un buon odore e un sapore molto caratteristico, leggermente amarognolo e piccante, e vanno sicuramente consumate cotte. Ricche di sali minerali, soprattutto calcio**,** fosforo e ferro, e vitamine, in particolare A, B2 e C, hanno inoltre un buon contenuto di acido folico.

FRIARIELLI NAPOLETANI

Il broccolo friariello napoletano viene coltivato in Campania. Questi sono delle infiorescenze poco sviluppate delle cime di rapa, simili a quest'ultime, ma più piccoli, con gambo più tenero e un di sapore un pò più amaro. Ricchissimi in sali minerali soprattutto: Calcio, Potassio, Ferro, Magnesio e diverse vitamine.

BROCCOLO A TESTA

I broccoli fanno parte della famiglia delle Crucifere e sono caratterizzati da un'unica infiorescenza irregolarmente sferica e globosa di colore verde, in alcune varietà anche color violetto. Originari dell'area mediterranea hanno una stagionalità autunnale/invernale in quanto con l'arrivo della primavera, il broccolo inizia a sviluppare i fiori e non è più commestibile. Il broccolo è un alimento dalle proprietà nutrizionali e salutari elevate infatti contiene vitamina C, vitamina A, potassio, magnesio ferro e fosforo, e molte sostanze antiossidanti e antitumorali. Di sgradevole possiede il caratteristico e forte odore emanato durante la cottura, ma il sapore è intenso ma delicato.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

CAVOLO BROCCOLO VERDE RAMOSO

Il cavolo broccolo ramoso è simile al cavolfiore, si differenzia per il colore verde azzurro delle sue teste e per i piccoli germogli laterali chiamati broccoletti. Esso varia a seconda della varietà (in figura la varietà conosciuta come romana). Si coltiva da maggio fino a settembre. Dalle proprietà antitumorali è caratterizzata da un gusto dolce, ed è ricco di vitamine e sali minerali.

CAVOLFIORE

Il cavolfiore è il fiore commestibile della pianta erbacea *Brassica oleracea* L., appartenente alla famiglia delle *C*rucifere. Si presenta di forma tondeggiante e colore bianco, con peso variabile intorno ad 1 kg. Tipicamente invernale, è proprio il gelo che rende lo rende più saporito poiché trasforma gli acidi in essi contenuti in zuccheri e ciò conferisce loro un gusto più dolce, e migliora sua consistenza: che diventa più morbida.
Il cavolfiore è ricco di minerali, acido folico, fibre, ferro, fosforo, calcio, potassio, magnesio, fosforo, vitamina C e vitamina B9. Durante la cottura emana un odore non particolarmente gradevole, ma il sapore che risulta particolare, è più gradevole.

INDIVIA

L'indivia (Cichorium endivia L.) è una pianta erbacea dalla forma aperta a "cespo" o chiusa a "germoglio", dal colore bianco, giallo e (solo ai vertici del cespo) tendente al verde, e dal sapore leggermente amaro. Ricca di vitamine e minerali e acqua, comprende due sottospecie: - Indivia scarola (Cichorium endivia latifolium) - Indivia ricciuta (Cichorium endivia crispum).

LATTUGA RICCIA

La lattuga riccia viene impropriamente chiamata indivia riccia, ma appartiene al gruppo della lactuca acephala. È caratterizzata da foglie arricciate, spesse e molto bollose, che non si chiudono nemmeno a pieno sviluppo e dal sapore amarognolo. Viene quasi sempre consumata cruda, ma anche cotta, ed è ricca di vitamine e sali minerali.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

LATTUGA CAPPUCCIO

La lattuga cappuccio o incappucciata è una pianta a cespo, dalla forma tonda e foglie molto larghe, concave e rugose e margine più o meno ondulato. Mentre le foglie esterne sono verdi, quelle che formano il cuore sono bianco-gialline. Ricca di betacarotene, vitamine E, C, B1 e B9 e fibre. La lattuga fornisce, oltre a ciò, un contenuto considerevole di sali minerali come potassio, calcio, magnesio e sodio e ferro. Date le numerose varietà è reperibile tutto l'anno.

*Una varietà molto conosciuta è una lattuga cappuccia di forma tonda e dalla consistenza croccante, nota come lattuga iceberg.

CAROTE

- Gialla
- Viola
- Arancione

SCAROLA

La scarola, varietà di indivia autunno-invernale, si presenta come un cespo a "rosetta" con foglie allungate di colore verde e con margine interno dentato, che presentano nervature evidenti di colore bianco. È caratterizzata da una consistenza croccante e dal sapore leggermente amarognolo. Le varietà di indivia scarola autunnali formano cespi più voluminosi, aperti e con foglie lunghe, mentre quelle invernali sono di dimensioni più contenute e hanno foglie più corte e cespi chiusi.

CAVOLO CAPPUCCIO VERDE

Il cavolo cappuccio è una sottospecie della *Brassica Oleracea L.*, pianta appartenente alla famiglia delle *Brassicacee.* Di grandi dimensioni, infatti cresce fino a 30 cm con peso medio intorno ai 2 kg, è di forma tonda e foglie verdi. Ottima fonte di fibre e ricchissima di calcio e vitamine C, B6 ed E.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO

Il cavolo cappuccio rosso è un ortaggio della famiglia delle Crucifere e ha caratteristiche quasi identiche a quelle della varietà bianca o verde, si differenzia solo per la testa più compatta e per il colore caratteristico, dovuto a sostanze coloranti idrosolubili. La stagionalità, in genere, va da settembre a marzo-aprile. Dal sapore piuttosto dolce, possiede un elevato contenuto vitaminico, soprattutto di vitamina A, quelle del gruppo B, e in particolare di vitamina C e di sali minerali.

CAVOLO DI BRUXELL

I cavoletti di Bruxelles, tipici della stagione invernale, sono coltivati soprattutto nell'Europa centro-settentrionale, hanno la grandezza di una noce e foglie verde brillante molto compatte. A differenza del cavolfiore e del broccolo, i cavoletti di Bruxelles costituiscono i germogli di colore verde chiaro e non il fiore della pianta, mentre a differenza del cavolo cappuccio, verza ecc., i cavolini di Bruxelles producono numerosi, talvolta fino a 40 per volta, e piccoli germogli, e non un unico grosso germoglio centrale. Dal sapore amarognolo, contengono fibra, numerosi antiossidanti, vitamina C, K, E e vitamina B9 e sono una riserva di ferro e Sali minerali.

BARBABIETOLA ROSSA

La barbabietola rossa (o rapa rossa) è un tubero, dal colore rosso brillante che può variare di intensità fino al rosso/violaceo. Dal sapore dolciastro, possiede molteplici proprietà benefiche ed è ricca di antiossidanti, vitamine soprattutto A, B, C, folati, sali minerali e fibre solubili e insolubili.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

BIETOLA

La bietola è una varietà di barbabietola, dal gambo corposo e commestibile che varia dal rosso al bianco, giallo e foglie grandi e di un verde brillante intenso. Le foglie possono essere raccolte a diverse fasi di maturità. Essa è ricca di fibre, antiossidanti, carotenoidi, clorofilla, vitamine, sali minerali soprattutto calcio potassio, manganese, fosforo, ferro e acido folico.

***Varietà bietola**

FUNGHI CHIODINI

Il chiodino, è un fungo autunnale commestibile, non pregiato e poco costoso, di facile reperibilità e con sapore più dolce negli esemplari giovani.
Il cappello può raggiungere un diametro di 10 cm e la sua carne è bianca, leggermente fibrosa e un po' acidula, il gambo non è commestibile e caratterizzato da un anello biancastro nella parte superiore. L'apporto di minerali e quello vitaminico non è dei migliori, ma possiede un'elevata concentrazione di vit. PP.

FUNGHI GALLINACCI

I funghi gallinacci crescono in estate e in autunno a piccoli gruppi. Il cappello si presenta piccolo, e irregolarissimo, di colore giallo-arancio o giallo-oro. Il gambo è concolore al cappello, tozzo, assottigliato alla base e talora brevissimo. La carne è bianca, alquanto fibrosa, invece è giallastra sotto la cuticola. L' odore è subnullo da crudo diventa intenso ed aromatico dopo la cottura, in ogni caso gradevole. Il sapore è agro-dolce da crudo, dolce e fruttato dopo cottura.

FUNGHI OVULI

I funghi ovuli crescono in estate e in autunno, difficili da trovare in quanto crescono solo in determinati posti e in determinate condizioni. Il cappello appare decisamente arancione e con la crescita assume una forma sferoidale, mentre il gambo di colore giallo e dalla forma cilindrica, misura all'incirca 9-15 cm. Il sapore è dolciastro ma non particolare.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

PORCINELLI

I funghi porcinelli crescono nei boschi umidi, nella stagione estate-autunno. Dal cappello aranciato o rosso-marrone, e dal gambo biancastro fittamente ricoperto di squamule dapprima biancastre, poi bruno-rossastre a quasi nerastre, presenta una carne piuttosto soda nel cappello, molto più fibrosa nel gambo. Il suo odore è tenue, il suo sapore gradevole.

PORCINI

I funghi porcini sono la varietà di funghi più ricercata e apprezzate per il loro sapore intenso e gradevole e il loro profumo inconfondibile, intenso e piacevole. Cresce principalmente sotto castagni, querce e sugheri, nei mesi maggio/giugno, o da fine estate al primo autunno. Dal colore variabile, mostrano una superficie liscia, gambo largo e panciuto talvolta più grande del cappello. Poco proteici e poco calorici, si caratterizzano per la loro ricchezza in potassio, sodio e fibre insolubili e rispetto ad altri tipi di funghi, i porcini contengono un maggiore quantitativo di minerali e vitamine del gruppo B. La sua carne è bianca e non annerisce dopo il taglio.

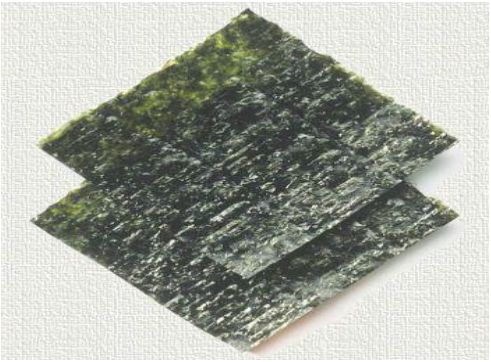
PRATAIOLI

Il Prataiolo è un fungo dal cappello carnoso con una colorazione variabile che va dal bianco al rosso-bruno, a forma di globo quando è ancora giovane per raggiunge poi fino ai 10 centimetri di diametro.
Le lamelle al di sotto del cappello sono dapprima di color biancastro ed in seguito, con la maturazione delle spore, passano dal rosa al viola per divenire quasi nere al termine della crescita.
La sua carne è bianca, di odore e sapore gradevole, ma una volta tagliata venuta a contatto con l'aria assume un colore rosaceo, quasi rosso in alcune zone.

SPUGNOLI

Sono funghi primaverili che crescono isolati ai margini del bosco dopo i temporali, su terreni ghiaiosi o sabbiosi, ma anche su terreno bruciato. La sua forma può essere ovale, a pera o a cono appuntito. È caratterizzato da un cappello completamente saldato al gambo, dalla forma conica dal colore giallognolo/brunastro con rientranze ed alveoli che ricordano una spugna o il favo di un alveare mentre il gambo è chiaro e liscio. La sua carne è di colore bianco-sporco, spesso fragile, presenta un odore forte e un sapore dolciastro.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

	SHITAKE Lo shiitake è un fungo diffuso soprattutto in Giappone e in Cina, che cresce su alberi dal legno duro morti o morenti durante l'inverno e la primavera. Il cappello è inizialmente marrone scuro, ma col tempo si schiarisce. Ha un ottimo sapore, molto particolare tra il piccante e l'acidulo. Inoltre è un fungo molto nutriente, ricco di aminoacidi essenziali, minerali e vitamine come ferro, potassio, calcio, zinco, vitamine del gruppo B, provitamina D e acido folico.
	**NORI** L'alga Nori è un'alga marina rossa denominata anche "lattuga di mare", tipica della cucina giapponese dove è prevalentemente utilizzata per la preparazione del sushi. E' ricchissima di proteine**,** tanto che il contenuto proteico è elevatissimo sul peso secco. Oltre ad essere fonte di minerali e vitamine quali vitamina A (sotto forma di Beta-Carotene), vitamina C, vitamina PP, acido folico e iodio e quantità considerevoli di fibre vegetali e di acidi grassi omega3.
	PORRI Il porro è un vegetale appartenente alla famiglia delle Liliaceae, dal gusto molto simile a quello della cipolla, ma più delicato. Del porro si mangia quasi tutto, eliminando solo le radici e le punte delle foglie. Innanzitutto il porro è ricchissimo d'acqua e contiene buone quantità di sali minerali in particolare ferro, magnesio**,** calcio e potassio. Elevata anche la presenza di vitamine, in particolare della Vitamina A ma anche C e K, mentre scarseggiano quelle del gruppo B.
	SEITAN Il seitan è un alimento altamente proteico, e povero di grassi, ricavato dal glutine del grano tenero o da altri cereali, un vero e proprio concentrato alternativo alle tradizionali fonti proteiche di origine animale. Secondo la ricetta tradizionale, il seitan si ottiene estraendo il glutine dalla farina di frumento, e successivamente lo si impasta e lo si lessa in acqua insaporita con salsa di soia, alga kombu e altri aromi. Di aspetto simile alla carne, il suo sapore è invece più delicato e la sua consistenza più morbida, anche se spesso quest'ultima varia da un tipo di seitan all'altro.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

ALGA DULSE

È una alga alimentare rossa che cresce a ciuffi abbondanti nell'Atlantico del Nord e nel Pacifico Nord-Occidentale, attaccata alla roccia. Da giugno a ottobre, l'alga Dulse viene raccolta a mano durante la bassa marea. Le fronde vengono pulite e fatte essiccare, e infine selezionate e arrotolate in larghe balle. Le fronde di dimensioni variabili (20-40 cm), appaiono piatte, lisce e morbide, la loro colorazione può variare dal rosa al rosso porpora. L'alga Dulse può essere gustata sia cruda grazie anche alla sua consistenza morbida, infatti non richiede neanche ammollo prima della cottura che cotta. Il suo gusto è caratteristico e deciso, quasi piccante, e si colloca tra le alghe come una delle più ricche in ferro presentando allo stesso tempo un buon contenuto di potassio e di magnesio.

ALGA KOMBU

L'alga Kombu è un'alga marina bruna, raccolta a mano nelle acque al largo della costa sud-orientale del Giappone. Dalle lunghe foglie e dal sapore leggermente dolciastro, una volta essiccata si presenta sotto forma di strisce scure e spesse. L'alga kombu è ricca di fibre, vitamine, sali minerali quali iodio, potassio, fosforo, ferro, calcio ma anche di acido alginico e glutammico.

TOPINAMBUR

Il topinambur conosciuto anche come rapa tedesca, patata del Canada o carciofo di Gerusalemme è una pianta originaria del Nord America. I suoi fiori sono gialli e simili al girasole mentre la parte sotterranea, il vero e proprio tubero, assomiglia un po' allo zenzero. Una volta tolta la buccia, la polpa all'interno è bianca e ha un sapore abbastanza delicato che ricorda quello del carciofo. Il topinambur è ricchissimo di vitamine del gruppo A e B, potassio, magnesio, ferro, fosforo e fibre.

DRAGONCELLO

Il dragoncello (o estragone) è una pianta erbacea perenne originaria dell'Asia centrale. I fiori del dragoncello sono piccoli e di color verde-giallo, riuniti in infiorescenze che ricordano la forma della pannocchia. Le foglie sono verdi smeraldo, brillanti e molto sottili dal profumo molto intenso. Il dragoncello è una spezia dal profumo delicato e dal sapore pungente e aromatico, a metà tra il sale e il pepe. Contiene quasi tutte le vitamine del gruppo B e molti Sali minerali come ferro, magnesio, manganese, potassio e zinco.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

CORIANDOLO

Il coriandolo (*Coriandrum sativum* L.) è una pianta molto utilizzata nel continente asiatica, poco diffusa in Europa. Del coriandolo sono utilizzate sia le foglie, dal gusto piccante e simile a quello del prezzemolo, e dall'aroma pungente che gli conferisce l'altro nome con cui è conosciuto, prezzemolo cinese e molto apprezzate soprattutto in Oriente, che semi, che altro non sono che i frutti, granelli piccoli come una sfera e ricchi di scanalature simili al pepe, giallini e dal sapore dolciastro dal vago sentore di scorza d'arancia e limone, ma meno piccanti delle foglie, che vengono utilizzati come spezia. Il coriandolo è reperibile sia fresco in foglie sia sotto forma di semi, interi ma anche già macinati. Ricco in sali minerali, Vitamina C, ferro, acido oleico e linoleico ha innumerevoli proprietà benefiche.

ORTICA

L'ortica è una pianta erbacea selvatica perenne che cresce spontaneamente. Caratterizzata da stelo eretto e sottile, sul quale sono inserite foglie di forma triangolare e seghettate sul margine. La parte edibile della pianta è costituita dalle foglie giovani che si colgono in primavera o all'inizio dell'estate. Le foglie giovani, private dello stelo, si possono utilizzare crude, cotte, ma anche essiccata. Una volta raccolte le foglie, perdono le proprietà urticanti nell'arco di 12 ore circa, stesso effetto hanno la cottura che distrugge i peli urticanti, e l'essiccazione. L'ortica è particolarmente ricca di sali minerali: calcio, ferro, potassio, fosforo, rame, zinco e vitamina A, C e K**.**

DENTE DI LEONE

Il dente di leone o Tarassaco è molto utilizzato come pianta officinale. Le foglie di sapore amaro, si raccolgono in primavera, invece i frutti costituiti da piccole bacche di color nero-violaceo riunite in grappoli giungono a maturazione in autunno sono caratterizzate dal sapore acidulo, e sono molto ricche di vitamine. La pianta è ricchissima di vitamina k, vitamine A e C.

IZIKI

L'alga Iziki è un'alga bruna che cresce in estremo oriente, soprattutto in Giappone e si riconosce dal colore scuro e dalle foglie dure, dalla forma cilindrica, simili a stringhe sottili, che crescono a profondità maggiori rispetto alle altre alghe. Si tratta di un'alga dal sapore deciso**,** e dai grandi pregi nutritivi possiede infatti un elevato contenuto di minerali e oligoelementi, soprattutto calcio e ferro.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

ARAME

L'alga Arame è un'alga bruna che viene raccolta in Giappone, in Perù e nella costa settentrionale del Pacifico. Possiede foglie piuttosto larghe, anche fino a 30 centimetri, che vengono tagliate in strisce sottili, cotte e fatte essiccare al sole. Tra le alghe provenienti dall'oriente, l'Arame è tra le più gradite agli occidentali, in quanto più delicata, più dolce e meno forte rispetto alle altre. Essa è particolarmente ricca di potassio, iodio e calcio.

AGAR AGAR

L'agar agar è un polisaccaride insapore, completamente vegetale, ottenuto grazie ad un trattamento abbastanza complesso di lavorazione ed essiccamento delle alghe rosse appartenenti a diversi generi. Utilizzato come gelificante naturale all'interno di molte preparazioni, soprattutto nella cucina vegetariana e vegana, non ha nessun impatto calorico e viene assorbito in minima parte dall'organismo, inoltre, essendo privo di glutine è utilizzabile anche dai celiaci. Allo stato naturale l'alga ha un sapore eccessivamente forte, infatti va trattata per ammorbidire le fibre di amido e neutralizzare il sapore. È molto nutriente, infatti contiene moltissimi sali minerali.

SCORZONERA

La scorzonera deve il suo nome alla buccia nera che la ricopre anche se all'interno la polpa della radice è bianca. Quando la si taglia, fuoriesce un liquido lattiginoso e appiccicoso che diventa marroncino all'aria e lascia macchie. Dalla forma molto simile a quella di una carota particolarmente contorta, la scorzonera ha un caratteristico sapore, leggermente amaro ma gradevole. La scorzonera è ricca in fibre, vitamina A, vitamina del gruppo B, C e E, nonché sali minerali come potassio, calcio, magnesio e ferro.

AGRETTI

Gli agretti, dal colore verde carico, quasi brillante, con base rossiccia e dura, sono una verdura tipica del bacino mediterraneo e della stagione primaverile che devono il loro nome al loro sapore leggermente acre. Posseggono ottime proprietà nutrizionali infatti sono ricchissimi di vitamine A e B e di sali minerali tra cui potassio, calcio, magnesio e ferro e fibre. Si tratta di una verdura che si acquista solo fresca e che deperisce facilmente.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

LATTE DI MANDORLA

Il latte di mandorla è una bevanda ricavata dalle mandorle, dall'elevato contenuto di calcio, molto presente nella dieta vegana e vegetariana**.** Contiene inoltre molti altri nutrienti come fibre, vitamina E, magnesio, selenio, manganese, zinco, potassio, ferro, fosforo e un buon apporto degli acidi grassi: oleico e linoleico.

I SEMI DI LINO

Dalle innumerevoli e diverse proprietà benefiche posseggono un alto contenuto di minerali, in particolare: fosforo, rame, magnesio e manganese, vitamine e acidi grassi polinsaturi. Esistono principalmente due varietà di semi di lino: quelle di color marrone e quella di color giallo dorato, che differiscono leggermente tra di loro.

SEMI DI GIRASOLE

I semi di girasole sono semi oleosi raccolti dal girasole comune hanno molteplici effetti benefici per la nostra salute, e sono una buona fonte di: antiossidanti, vitamina A, D, E, vitamine del gruppo B, manganese, ferro, rame, magnesio, selenio, fosforo e acido folico. Inoltre contengono acido linoleico.

*N.B. Esistono diverse varietà (bianchi, neri, striati…) ognuna differisce leggermente dall'altra e ha anche effetti benefici diversi per la diversa composizione.

SEMI DI SESAMO

I semi di sesamo posseggono innumerevoli proprietà benefiche e sono ricchissimi di antiossidanti, rappresentano una fonte naturale di aminoacidi, alcuni essenziali, vitamine: del gruppo B**,** A e sali minerali: calcio, manganese, zinco, selenio, fosforo; inoltre contengono una discreta quantità di acido oleico e acido linoleico. Troviamo diverse varietà di semi di sesamo: quella bianca è largamente utilizzata nella cucina occidentale e orientale; quella più scura viene usata soprattutto in Cina e Giappone. Essendo privi di glutine**,** sono particolarmente indicati ai celiaci.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

	POMODORO DA INSALATA Pomodoro da insalata tipo il tondo robin o il be-red sono famiglie di pomodori spesso usate a fette per insalate o per panini.
	POMODORO ARAWAK Pomodoro tipo Arawak appartiene alla famiglia dei pomodori cuore di bue con caratteristiche molto pronunciate che si differenzia da altri cuore di bue.
	POMODORI MATURI Per pomodori maturi si intendono quelli tipo i San Marzano, oppure simili a quelli scatolone o fiorella che appartengono sempre ad una famiglia simile a quella del San Marzano.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

*

LE FARINE

Le farine differiscono anche per la raffinatezza. Il livello di raffinazione delle farine va dalla farina più raffinata a quella meno raffinata e sono in ordine: tipo 00, tipo 0, tipo 1, tipo 2 e la farina integrale, che contiene tutte le parti del chicco di grano.

- **Farina 00**: questa farina è la più raffinata ottenuta grazie alla macinazione del chicco di grano di cui si eliminano tutte le parti migliori a livello nutrizionale: germe (ricco di vitamine, sali minerali e aminoacidi) e crusca (ricca di fibre). Rimane solo l'amido, ovvero carboidrati semplici ricchi di zuccheri che contribuisce al rialzo della glicemia.
- **Farina 0:** questa farina è un po' meno raffinata della precedente ma che ugualmente ha perso gran parte dei suoi principi nutritivi, contiene comunque una piccola percentuale di crusca. I tempi di lievitazione per la farina di grano tipo 0 sono maggiori rispetto alla farina 00.
- **Farina 1:** meno raffinata delle due precedenti, possiede una percentuale maggiore di crusca.
- **Farina 2:** questa è conosciuta anche come farina semi-integrale.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

INTOLLERANZA AL GLUTINE

Alimenti permessi

- Riso in chicchi
- Mais (granoturco) in chicchi
- Amaranto in chicchi
- Sorgo in chicchi
- Miglio in semi
- Quinoa in semi
- Manioca /Cassava
- Fieno greco
- Farina di castagne
- Farina di ceci
- Farina di carruba
- Farina di cocco
- Farina di riso
- Farina di soia
- Farina di mais fine
- Farina di grano saraceno
- Fiocchi di riso (senza aggiunta di malto)
- Polenta
- Patate, Carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti
- Prosciutto crudo
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (a esclusione dei solfiti)
- Uova
- Latte, yogurt, formaggi freschi e stagionati
- Frutta (fresca e secca) e verdura
- Funghi freschi, secchi, surgelati tal quali
- Legumi (freschi, secchi e in scatola): carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, piselli, soia
- Vino, spumante e distillati (cognac, gin, grappa, rhum, tequila, whisky, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze
- Miele, zucchero
- Spezie ed erbe aromatiche
- Caffè, caffè decaffeinato,

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

Alimenti a rischio

- Maizena
- Tapioca
- Avena *
- Farina di avena *
- Prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli)
- Gallette dei cereali permessi
- Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola
- Conserve di carne
- Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, addizionato di altre sostanze (a esclusione dei solfiti)
- Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate
- Uova (intere, tuorli o albumi) in polvere
- Surimi
- Yogurt con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
- Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili, vegetali (tofu)
- Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
- Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng, caffè solubili
- Dolcificanti
- Salse (maionese, senape, ketchup, ecc.), Mostarda
- Dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali)
- Lecitina di soia
- Miso, tamari, salsa di soia
- Curry

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

Alimenti vietati

- Frumento (grano)
- Farina di grano tenero integrale
- Farina di semola di grano duro
- Farina di frumento tenero tipo 0
- Farina di frumento tenero tipo 00
- Farina frumento tenero, tipo 2
- Farina di grano duro
- Farina frumento tenero tipo 1
- Crusca di grano pura
- Semolato di grano duro
- Farina di farro semola integrale
- Fiocchi di crusca di grano duro
- Fiocchi di riso e/o mais (con aggiunta di malto)
- Manitoba
- Orzo
- Farina di segale
- Pane di segale
- Farina di kamut
- Germe di grano
- Bulgur
- Couscous
- Seitan
- Prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, cereali aggregati)
- Carne o pesce impanati o infarinati o miscelati con pangrattato o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate
- Verdure (minestroni, zuppe, ecc.) con cereali vietati
- Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti cereali vietati (es. orzo o malto)
- Bevande e preparati a base di cereali vietati (es. malto, orzo, segale); orzo solubile e prodotti analoghi

AVENA *

La tossicità dell'avena per i celaci è tuttora oggetto di dibattito. In passato l'avena veniva esclusa dalla dieta del celiaco, mentre oggi da diversi studi è emerso che essa può essere introdotta dal soggetto celiaco. *Nel dubbio, prestare la massima attenzione, in attesa di certezze*. Si consiglia di attenersi a ciò che sostiene il Ministero della Salute: "*Per quanto riguarda l'avena, le evidenze sperimentali indicano che la stragrande maggioranza dei celiaci può tollerarla, tuttavia si preferisce precauzionalmente non includerla nella dieta priva di glutine soprattutto per il rischio di contaminazione*".

ALLERGIA / INTOLLERANZA AL NICHEL

Alimenti contenenti nichel (anche in piccole %)

- Alimenti in scatola [soprattutto se si tratta di un alimento acido, incrementa il rilascio di nichel dal contenitore.]
- Cereali integrali e i prodotti da essi derivati: farina integrale, farina di soia, farina di mais, avena, crusca, grano saraceno, germe di grano, miglio, pane speciale, integrale, con semi (ad esempio quelli di girasole o di sesamo) e farine particolari.
- Vegetali: Asparagi, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavoli, Cavolfiore, Cipolla, Fagiolini, Finocchio, Funghi, Lattuga, Pomodoro, Radicchio, Rucola, Sedano, Spinaci. Invece Cetrioli, Melanzane, Peperoni, Patate (non bollite con la buccia), Zucca rossa, Zucchine, contengono una minore quantità di nichel e in genere potrebbero essere tollerati.
- Legumi quali lenticchie, piselli, fagioli, soia e i suoi derivati (tofu e salsa inclusi), mentre i ceci [sembrano essere tollerati in alcuni pazienti]
- Frutta: Pere, prugne, uva passa, fichi, albicocche, kiwi, ananas; tutta la frutta secca in guscio noci, nocciole, arachidi e in particolare anacardi.
- Formaggi fusi, formaggini, yogurt al malto e cereali
- Cioccolato (soprattutto fondente), cacao, liquirizia, tè
- Frutti di mare, crostacei e pesci: cozze, aringhe, ostriche, granchio, salmone e pesce azzurro.
- Pesce in scatola come sgombro, tonno
- Margarina
- Lievito chimico

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Alimenti contenenti lattosio

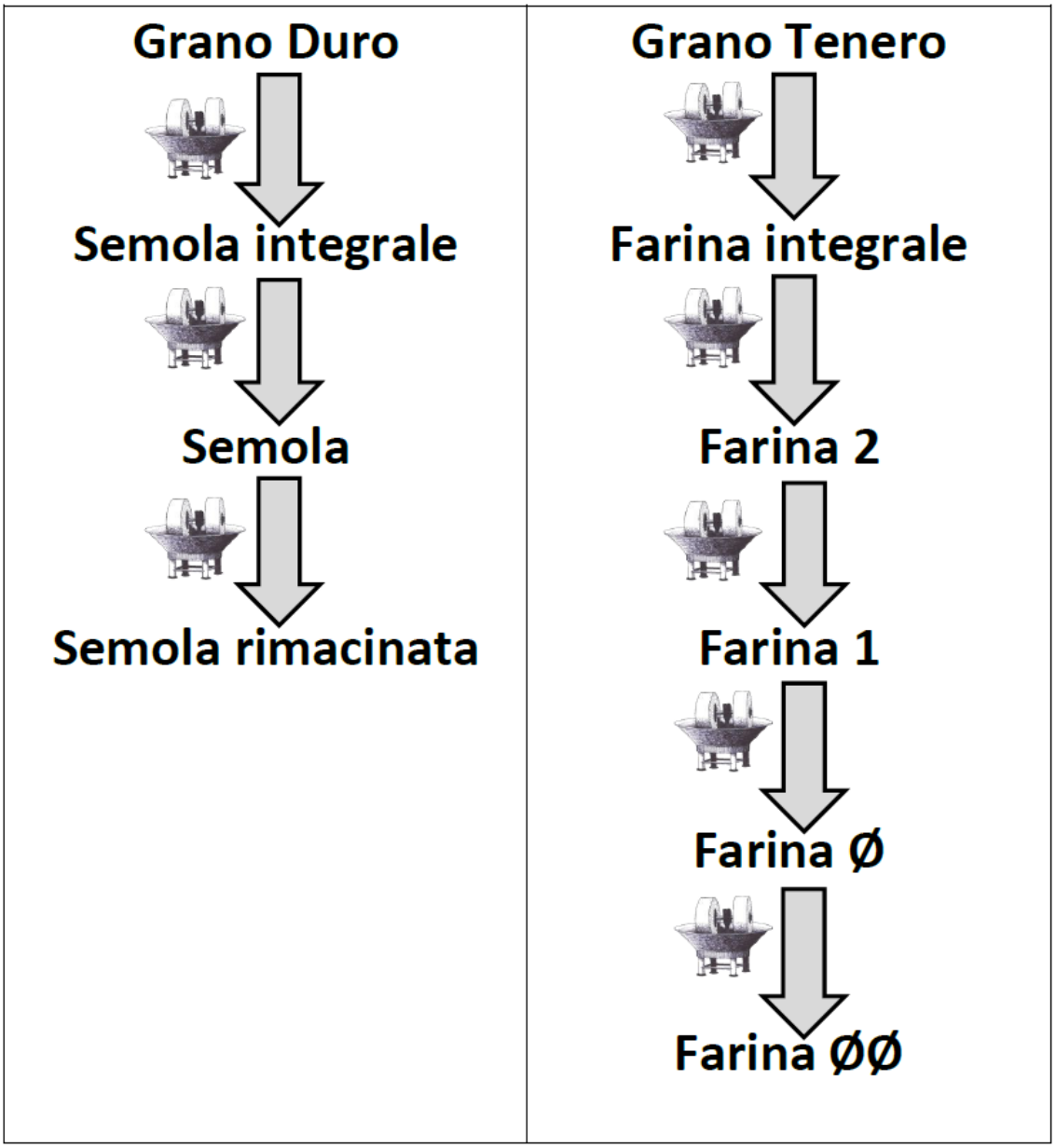
- Latte e derivati
- Yogurt (solo alcuni tipi es. dolci/alla frutta) [Anche se nello yogurt il lattosio è già parzialmente scomposto, quindi ha una migliore tollerabilità rispetto al latte, il soggetto può provare]
- Formaggi freschi, spalmabili (Più un formaggio è fresco più contiene lattosio, i formaggi stagionati vanno bene per (quasi) tutti i soggetti intolleranti, dipende molto dalla stagionatura: scegliere il formaggio più stagionato)
- Burro e Margarina contenente lattosio
- Cereali da colazione contenenti latte in polvere
- Maionese
- Cioccolato (soprattutto gianduia)
- Insaccati (soprattutto prosciutto cotto, mortadella, wurstel)
- Dadi da brodo

In ogni caso i livelli di tolleranza al lattosio variano da un soggetto ad un altro e quindi alcuni alimenti che contengono bassi quantitativi o tracce di lattosio potrebbero essere ben tollerati dall'organismo di alcuni soggetti, pertanto, quest'ultimo, potrebbe provare ad introdurre alimenti in cui il contenuto di lattosio è minimo, e fare una valutazione. Si consiglia in ogni caso di valutare ogni caso singolarmente, di leggere sempre attentamente le etichette, e di scartare il prodotto ove compaia la dicitura latte, lattosio, ecc.

DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com

FARINE DI GRANO

Il grano raccolto, una volta tolta la parte della crusca, si divide in grano tenero e grano duro; dal grano tenero (macinandolo) si ottiene la farina integrale (nel test viene chiamato FARINA DI GRANO TENERO, INTEGRALE), se ulteriormente macinata si ottiene la farina di tipo 2 (FARINA DI FRUMENTO TENERO TIPO 2), poi la tipo 1, successivamente la farina zero ed infine la doppio zero. Dal ramo del grano duro, invece, (nel test chiamata FARINA DI GRANO DURO) si ottiene, dalla ulteriore macinazione per renderla più sottile, la semola integrale (dal test chiamata SEMOLA INTEGRALE) successivamente si ottiene la semola (nel test chiamata FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO) e ancora da un ulteriore passaggio si ottiene quello che viene comunemente chiamata semola rimacinata (nel test indicato come SEMOLATO DI GRANO DURO oppure SEMOLA RIMACINATA DI GRANO DURO).



DAPHNE LAB c/o ELDAVIA - Via Milano, 2 - 81030 Lusciano CE
Tel. 02.37920609 - 06.87811887 - Fax 02.45509949 - 06.99334733
www.daphnelab.com - info@daphnelab.com