

ORTAGGI E FRUTTA

PREMESSA

I bilanci alimentari indicano per gli Italiani un consumo annuo pro-capite piuttosto elevato di prodotti ortofrutticoli: 213 kg di ortaggi e patate, 132 kg di frutta. Va sottolineato che negli ultimi 20 anni questi consumi hanno fatto registrare un notevole aumento.

Tali quantitativi medi, che ci collocano fra i maggiori consumatori mondiali di questi prodotti, mascherano peraltro un consumo che varia notevolmente tra i diversi gruppi di popolazione, a seconda della collocazione geografica, delle possibilità economiche e soprattutto dell'età. Ne consegue ovviamente che mentre vi sono individui che assumono frutta e verdura in misura più che notevole, ve ne sono altri che ne fanno un uso molto ridotto, limitando così l'introito di quelle sostanze nutritive che vengono apportate principalmente dai prodotti ortofrutticoli.

Varie sono le cause che determinano questa situazione: dalla insufficienza del reddito di taluni strati di popolazione alla spesso tradizionale indifferenza ed anche all'avversione per il consumo della frutta, e soprattutto delle verdure, principalmente in certe fasce di età (ragazzi, adolescenti, ecc.).

Mentre a livello governativo si sviluppano le politiche atte ad incrementare la produzione ed a facilitarne la distribuzione sull'intero territorio nazionale, questo opuscolo vuole ulteriormente richiamare l'attenzione dei consumatori italiani sulla importanza che frutta e ortaggi rivestono per il mantenimento di uno stato di buona salute. Il suo scopo - nel riassumere le conoscenze circa la qualità e il valore nutritivo di questi prodotti - è quello di mettere i lettori in condizioni di acquisire piena coscienza dei grandi pregi che i prodotti ortofrutticoli hanno nella nutrizione umana, e di metterli in guardia circa gli effetti negativi che derivano da un loro insufficiente consumo.

In questo modo ciascuno potrà trarre da sé le giuste conclusioni e, occorrendo, modificare convenientemente il proprio comportamento alimentare.

Caratteristiche generali della frutta e degli ortaggi

La frutta forma un gruppo di alimenti più omogeneo che non gli ortaggi e le verdure. Esistono però differenze nel suo valore nutritivo e nella possibilità di conservazione, in relazione al tipo di buccia (la frutta a buccia spessa è meno fragile di quella a buccia sottile), al colore (la frutta molto colorata è più ricca di vitamina A e di vitamina C), alla diversità della selezione genetica.

E' alla piena maturità che la frutta raggiunge il massimo delle sue qualità gustative e nutritive.

Gli ortaggi non hanno una struttura biologica comune, ma derivano da parti diverse di molte piante: di alcune (cavolo, lattuga, spinaci) si usano le foglie; di altre (carote, rape) le radici; di altre ancora (peperoni, pomodori, cetrioli, melanzane, zucchine) i frutti; del sedano si utilizza il fusto; dei legumi il seme; del cavolfiore, del broccolo e del carciofo il fiore o inflorescenza.

Comuni sono invece le caratteristiche nutrizionali, tranne quelle dei semi e dei tuberi: molta acqua (fino a oltre il 90%), poche proteine, pochi grassi, amido praticamente assente (con l'eccezione delle patate).

Nel loro complesso sono molto digeribili e, grazie al loro volume, contribuiscono notevolmente al senso di sazietà senza elevare sensibilmente il livello calorico della dieta.

Alcuni vengono consumati crudi, mentre altri, per divenire commestibili, richiedono cotture anche prolungate che riducono notevolmente il loro contenuto in vitamine e sali minerali.

Valore nutritivo della frutta e degli ortaggi

I principi nutritivi fondamentali che l'organismo umano deve ricavare dai cibi sono, come è noto, proteine, grassi e carboidrati - i cosiddetti principi nutritivi energetici, i quali si ritrovano più o meno in tutti gli alimenti, sia pure in misura differente, e sono per lo più scarsi negli ortaggi e nella frutta - minerali, vitamine e acqua - i cosiddetti principi nutritivi non energetici negli ortaggi e nella frutta sono ben rappresentati, insieme alla fibra.

Per questa loro tipica composizione, ortaggi e frutta sono per lo più definibili come alimenti a scarsa densità energetica (ossia con basso potere calorico per porzione) e ad elevato volume, e quindi anche ad elevato potere saziante. Queste caratteristiche li rendono particolarmente idonei per chi voglia controllare il proprio peso, perché è possibile un loro maggiore consumo senza che il livello calorico della dieta si elevi sensibilmente.

I minerali sono sostanze inorganiche che non forniscono energia ma svolgono nell'organismo importanti funzioni, partecipando a processi vitali e alla regolazione dei liquidi corporei.

L'organismo li elimina e li rinnova in continuazione, e non può fabbricarli da sé (sono «essenziali»): quindi essi devono essere introdotti regolarmente con la dieta.

I minerali sono presenti in diversa misura sia negli alimenti animali che in quelli vegetali. Frutta e ortaggi ne contengono notevoli quantità, con particolare riferimento al calcio, al potassio, al fosforo ed anche al magnesio, al ferro, al fluoro, al manganese. Va peraltro ricordato che il calcio e il ferro contenuti in alcuni ortaggi sono di difficile assimilazione, perché legati ad altri composti che ne diminuiscono l'assorbimento intestinale.

Le vitamine sono sostanze organiche molto diverse fra loro indispensabili in piccole quantità all'organismo per facilitare e consentire lo svolgimento di processi di vitale importanza e la sintesi di molti componenti fondamentali per la vita e per la salute. Non forniscono energia e devono essere introdotte preformate (o come precursori) con regolarità, perché il nostro organismo non è capace di sintetizzarle ex-novo: anch'esse sono quindi «essenziali».

Le vitamine sono contenute, in misura variabile, sia negli alimenti animali che in quelli vegetali. La frutta e gli ortaggi sono, di volta in volta, soprattutto generosi fornitori di vitamina A, di vitamina C, di vitamina B2 ed anche di vitamina E, di vitamina B1, di niacina, di vitamina B12, di acido pantotenico e di biotina.

Occorre ancora ricordare che negli ortaggi sottoposti a prolungata cottura in acqua si verificano notevoli perdite di vitamine (per distruzione termica) e di minerali (per solubilizzazione).

L'importanza dell'adeguato introito di alimenti di origine vegetale è confermata da una robusta mole di evidenze scientifiche che descrivono come la mortalità per malattie degenerative sia inversamente associata al consumo di frutta e verdura. Quello che non è affatto chiaro è il meccanismo d'azione attraverso il quale si esercita tale effetto protettivo e soprattutto quali ne siano i composti responsabili. Tra le varie ipotesi proposte, una delle maggiormente accreditate, "l'ipotesi antiossidante", si basa sull'assunto che le popolazioni che seguono un regime alimentare ove abbondano alimenti di origine vegetale, ricchi in antiossidanti, abbiano un basso rischio di mortalità per malattie degenerative. La causa sarebbe da imputare alla riduzione dei processi ossidativi dovuta agli alti livelli di antiossidanti plasmatici conseguenti all'ingestione di frutta e verdura. Non a caso il Codice Europeo emanato dalla CEE per la prevenzione dei tumori ha inserito, fra i tre unici suggerimenti di tipo alimentare che contiene, l'incitamento a consumare maggiori quantità di frutta e di verdura.

L'acqua è il componente corporeo presente in maggiore quantità, ed è essenziale, perché tutte le reazioni chimiche che sono alla base della vita si svolgono regolarmente solo in presenza di appropriate quantità di acqua. Oltre a ciò, l'acqua agisce come mezzo di trasporto dei nutrienti e delle sostanze da espellere, e come regolatore della temperatura corporea.

L'acqua viene persa e consumata in continuazione e in grandi quantità, e deve quindi essere reintegrata attraverso le bevande e gli alimenti.

I prodotti ricchi di acqua, come la frutta e gli ortaggi che sono costituiti di acqua per l'80-90% sono quindi preziosi per mantenere in equilibrio il bilancio idrico del nostro organismo.

Frutta e ortaggi sono poi anche generosi fornitori di fibra alimentare, un componente degli alimenti vegetali che rappresenta prevalentemente la parte strutturale delle piante e che non può essere digerita dall'apparato gastrointestinale dell'uomo.

Esistono diversi tipi di fibra, suddivisibili in due grandi categorie: la fibra insolubile in acqua (che svolge una efficace azione nel normalizzare le funzioni intestinali, aiutando a prevenire malattie disturbi dell'apparato digerente quali stipsi, emorroidi, diverticolosi, cancro del colon) e la fibra formante gel (solubile), che agisce soprattutto abbassando le concentrazioni di glucosio e di colesterolo nel sangue.

Vi sono frutta e ortaggi ricchi di entrambi i tipi di fibra (quali mele consumate con la buccia, kiwi, patate, melanzane, carote, ecc.), frutta e ortaggi ricchi soprattutto di fibra insolubile (insalate crude, funghi, ecc.) e frutta e ortaggi ricchi soprattutto di fibra solubile (agrumi, carciofi, pesche, albicocche, ecc.).

Gruppo della frutta e degli ortaggi ricchi in vitamina A

Comprende la frutta e gli ortaggi colorati in giallo arancione o verde scuro, quali:

- albicocche;
- cachi;
- zucca gialla;
- carote;
- bietta;
- peperoni gialli e verdi;
- foglie di broccoli di rapa;
- cicoria;
- spinaci;
- cicorione;
- agretti;
- indivia;
- radicchio verde;
- lattuga;
- fiori di zucca;
- insalata da taglio;
- pomodori maturi;
- melone giallo.

Gruppo della frutta e degli ortaggi ricchi in vitamina C

Comprende la frutta a carattere prevalentemente acidulo e gli ortaggi prevalentemente a gemma (alcuni alimenti del gruppo forniscono anche quantità importanti di vitamina A), quali:

- arance
- limoni;
- mandarini
- clementine;
- pompelmi;
- fragola;
- lamponi;
- ananas;

- cavoletti di Bruxelles;
- lattuga da taglio;
- lattuga a cappuccio;
- peperoni;
- pomodori;
- radicchio verde;
- spinaci;
- broccoli;
- cavolfiori;
- uva;
- banane;
- fichi.

Riassumendo, il valore nutritivo complessivo delle frutta e degli ortaggi è di particolare rilievo soprattutto per la vitamina A (circa la metà dell'apporto totale in questa vitamina è assicurato da questi prodotti), per la vitamina C (essi ci forniscono praticamente la quantità totale di questa vitamina), e per il potassio, il calcio, il magnesio e il ferro (circa 1/5 della quantità raccomandata di questi minerali è assicurata da frutta e ortaggi), oltre che per l'apporto in fibra alimentare, in acqua e, per la frutta polposa, in zuccheri semplici.

Inoltre la frutta, in particolare, con il suo contenuto in acidi organici (acido citrico, acido malico, acido tartarico, acido benzoico, ecc.) svolge una importante azione nel mantenere l'equilibrio acido-basico dell'organismo, combattendo l'azione acidificante legata al consumo di alimenti di origine animale.

Frutta e verdure sono alimenti ricchi di sali minerali e di vitamine. Queste frutta, ad esempio forniscono rispettivamente, per ogni 100 g di parte edibile: figura 1.

E questi ortaggi forniscono per ogni 100 grammi di parte edibile: figura 2.

Aspetti particolari di alcune specie di ortaggi e frutta

Per quanto riguarda gli ortaggi:

PATATE - originarie del Perù vennero importate dapprima in Inghilterra e quindi si diffusero in tutta l'Europa. Relativamente ricche di carboidrati, sotto forma di amido, contengono anche modeste quantità di vitamina C, di potassio e di fosforo. Altre caratteristiche favorevoli sono la disponibilità in ogni periodo dell'anno, la varietà delle preparazioni di cucina che esse consentono e la loro attitudine a diventare parziali sostituti del pane.

LEGUMI - freschi, ma soprattutto secchi sono buona fonte di proteine di notevole quantità di amido, di ferro, di calcio, di alcune vitamine del gruppo B (B1, B2 e niacina) e di fibra alimentare.

CAROTE - particolarmente allo stato crudo sono fonte ricchissima di carotene (o pro-vitamina A), essenziale tra l'altro per la protezione dei tessuti, per assicurare la visione notturna e per l'accrescimento.

BROCCOLI - broccoletti di rapa e broccoli sono prodotti ricchi in vitamina C e in pro-vitamina A, e contengono anche buone quantità di altre vitamine (B1 e B2), di calcio e di ferro. Sono inoltre buona fonte di fibra alimentare.

POMODORI - sono una fonte notevole di vitamina A e soprattutto di vitamina C, le cui funzioni essenziali sono quelle di assicurare il buono stato delle ossa, dei denti e dei vasi sanguigni e di svolgere una azione antiossidante e di protezione nei confronti delle infezioni. Le ampie possibilità che i pomodori offrono per un consumo sia allo stato crudo (in insalata, in succo e come frutti) che allo stato cotto (in salse, conserve, ecc.) permettono di sfruttare al meglio queste loro qualità nutritive.

INSALATE - disponibili in ogni stagione, costituiscono una risorsa preziosa, in quanto il loro consumo allo stato crudo conferisce volume e potere saziante al pasto con un apporto calorico estremamente limitato, e assicura anche un certo contributo in calcio, fosforo potassio, vitamina A e vitamina C, ossia in nutrienti che vengono invece notevolmente a ridursi negli altri ortaggi in seguito alla cottura.

Per quanto riguarda la frutta:

ALBICOCHE - per il loro elevatissimo contenuto in pro-vitamina A (carotenoidi) e per il buon contenuto in vitamina C (sono uno dei pochissimi prodotti a fornire contemporaneamente quantità rilevanti di queste due vitamine), in potassio e in fibra solubile, sono fra la frutta di maggior pregio.

FRAGOLE - benché disponibili per un breve periodo dell'anno, questi frutti saporosi e fragranti debbono essere largamente consumati, quando possibile, allo stato fresco, essendo ottime fonti di vitamina C e buone fonti di zucchero e di potassio. Sono adatte per moderare il livello energetico della dieta, perché forniscono poche calorie.

AGRUMI - la loro caratteristica fondamentale è la ricchezza in vitamina C ma sono anche provvisti di altre vitamine, quali la vitamina A, e di sali minerali, quali potassio ed anche calcio. Digestivi, dissetanti, gustosi questi frutti, disponibili pressoché tutto l'anno, sono un grande aiuto per la salute e non devono perciò mai mancare nella nostra dieta, e particolarmente in quella dei bambini.

MELE - il loro contenuto in certe vitamine (B1 e anche C), la loro ricchezza in sali di acidi organici, la deliziosa fragranza delle polpe, l'abbondanza di fibra (soprattutto se consumate con la buccia), il modesto apporto calorico e la prevalenza del potassio sul sodio ne fanno un alimento utile per la salute, anche in quanto capace di svolgere azione antidiarroica e di regolazione della colesterolemia.

Le mele hanno anche il vantaggio di essere largamente disponibili, e a prezzi molto convenienti, in ogni stagione.

CILIEGIE - contengono molti zuccheri semplici e molto potassio, oltre ad una discreta quantità di vitamina C. Il loro caratteristico sapore è dovuto alla presenza di acidi organici.

PERE - contengono l'11% di zuccheri semplici (quasi tutto fruttosio), il 2-3% di fibra, molta acqua e poche calorie. Sono quindi adatte a chi soffre di intestino pigro e a chi non vuole ingrassare, grazie anche al loro buon potere saziante.

UVA - contiene una notevole quantità di zuccheri (una miscela di glucosio e di fruttosio con pochissimo saccarosio), molta acqua, acidi organici liberi (soprattutto acido tartarico e acido malico), poco sodio e molto potassio e piccole quantità di vitamine (soprattutto vitamina C e

niacina). Il suo apporto calorico varia da 250 a 700 Kcal al chilo a seconda della varietà e del grado di maturazione. L'uva è tradizionalmente ben vista dai medici anche per certe sue azioni terapeutiche antiuriche, antichetogeniche, diuretiche e di stimolo all'appetito .

Calendario delle disponibilità delle principali specie di frutta e ortaggi: figura 3.

Conservazione della frutta e degli ortaggi

Nel nostro Paese le favorevoli condizioni di clima consentono, in ogni stagione, di disporre di frutta e ortaggi freschi. Ciò nonostante, osservando i calendari che abbiamo innanzi offerto al lettore di questo opuscolo, si nota che di talune frutta come di taluni ortaggi non è possibile disporre in tutti i mesi. E poiché il gusto e l'utilità di taluni prodotti sono sempre validi, è buona regola approfittare delle larghe disponibilità di prodotti freschi che si hanno nella stagione per conservare gli ortaggi e le frutta preferiti onde disporne in qualunque epoca e assicurarsi così, insieme alla gioia della vista e del palato, il beneficio del loro ruolo nutritivo.

L'industria alimentare moderna offre larga disponibilità di prodotti conservati. Ma ogni massaia può prepararli da sé, spesso con notevole economia e con assoluta garanzia di genuinità e di igiene.

Ortaggi e frutta, se ben conservati, mantengono un elevato valore nutritivo, anche se le vitamine subiscono perdite di entità variabile.

Si ritiene pertanto di fare cosa utile segnalando qui i metodi corretti di conservazione delle frutta e degli ortaggi.

Per le frutta vi sono vari metodi di conservazione:

- a) conservazione in sciroppo di zucchero;
- b) essiccazione al calore od al sole;
- c) conservazione in alcool;
- d) trasformazione in gelatina, marmellata e confettura.

I succhi di frutta

Le preziose sostanze nutritive contenute nelle frutta possono essere assunte non soltanto consumando i frutti interi sia allo stato fresco che conservato, ma anche con i loro succhi, che rappresentano una forma di conservazione che permette di avere a disposizione l'apporto nutritivo di ogni tipo di frutta per tutto l'arco dei 12 mesi.

Per succhi di frutta si devono intendere quelli che vengono ricavati dai frutti con procedimento meccanico, e che hanno colore, aroma e gusto caratteristici dei frutti di provenienza. Non vanno confusi con le numerose bevande del commercio tipo "aranciata", "limonata", ecc., che sono invece soluzioni acquose di saccarosio cui è stata mescolata la polpa del frutto indicato sulla etichetta.

Un succo di frutta ben ottenuto e ben conservato riflette sostanzialmente le proprietà della frutta di origine, fino a riprodurne da vicino il valore nutritivo complessivo.

In particolare il patrimonio in minerali non viene compromesso (nei succhi c'è molto potassio e ci sono discrete quantità di magnesio, fosforo, ferro e altri minerali), e anche quello in vitamine viene

discretamente conservato: nella lavorazione si fa particolare attenzione a rispettare la vitamina C, che è molto sensibile al calore e all'ossigeno, mentre la B1 e la A sono sufficientemente resistenti.

Neanche la conservazione prolungata incide sensibilmente sul contenuto vitaminico dei succhi di frutta, a patto che sia effettuato in maniera corretta (ambienti freschi, contenitori non esposti alla luce solare diretta).

I succhi di frutta contengono anche una certa quantità di zuccheri semplici (glucosio e fruttosio soprattutto) e di acidi organici, che svolgono un ruolo prezioso nel regolare l'equilibrio acido-basico del sangue, contrastando l'instaurarsi della cosiddetta "acidosi". Questo perché gli acidi organici "deboli" presenti negli ortaggi, nelle frutta e nei relativi succhi vengono spostati e sostituiti dagli acidi "forti" presenti nell'organismo, i quali, combinandosi con le "basi" rimaste libere, vengono neutralizzati e poi eliminati come sali.

Inoltre tutti i succhi di frutta, apportando elevate quantità di acqua e un buon contenuto di potassio unito a scarse quantità di sodio, sono utili per l'equilibrio idro-salino dell'organismo.

Sarebbe utile che anche presso di noi si diffondesse l'abitudine di consumare più spesso succhi di frutta, ad esempio in occasione della colazione del mattino ed anche nell'intervallo fra i pasti, nel corso - perché no? - di una delle tante visite al bar che si compiono nel corso della giornata. I sali minerali e le vitamine contenuti nelle verdure vanno in gran parte perduti se queste vengono preparate e cotte con metodi errati. Per ovviare a tale grave inconveniente si indicano qui di seguito i più convenienti:

METODI DI UTILIZZAZIONE DELLE VERDURE

ERRATI

conservarle in luogo caldo e secco, o lasciarle a lungo a temperatura ambiente

tagliarle in parti piccolissime

scartare le foglie verdi grandi

immetterle nella pentola in acqua fredda

metterle a cuocere in molta acqua

farle cuocere a lungo

buttar via l'acqua di cottura o conservarle a lungo dopo cotte

CORRETTI

conservarle in luogo fresco e umido, o meglio in frigorifero

tagliarle in pezzi di media grandezza

utilizzare tutte le foglie verdi

immetterle nella pentola quando l'acqua è bollente

usare per la cottura poca acqua

arrestarne la cottura appena tenere

utilizzare l'acqua di cottura per preparare salse e condimenti

servirle in tempi brevi.

... da tenere presente quando si acquistano ortaggi e frutta:

1) Comprate a peso piuttosto che a misura. Il peso potrebbe essere maggiore. Un rapporto al volume, specialmente per agrumi, lattughe, cavoli;

2) comprate ortaggi e frutta di stagione. Questi non soltanto sono meno costosi ma superiori in qualità rispetto a quelli primaticci o tardivi;

3) ortaggi e frutta di media grandezza sono i migliori. Ortaggi e frutta molto grandi sono duri e fibrosi. Quelli di grandezza inferiore al normale possono essere immaturi e comunque antieconomici;

4) le foglie degli ortaggi freschi sono cresse, fragili, di un bel verde, le radici o il torsolo sodi, lisci, di color chiaro. Foglie e radici flaccide o legnose, più o meno ingiallite, indicano prodotti non freschi e che hanno perduto gran parte del loro valore nutritivo;

5) acquistando frutta e verdure non perdetevi di vista il loro valore nutritivo, e, a parità di questo, acquistate le specie meno costose. Non lasciatevi però ingannare da certe offerte vantaggiose. Queste spesso concernono prodotti non freschi o nei quali vi è uno scarto enorme. Prodotti di questo genere, per quanto buono possa apparire il prezzo, sono in realtà molto costosi;

6) alla frutta e agli ortaggi fuori stagione preferite di regola gli stessi prodotti conservati nella stagione loro propria.

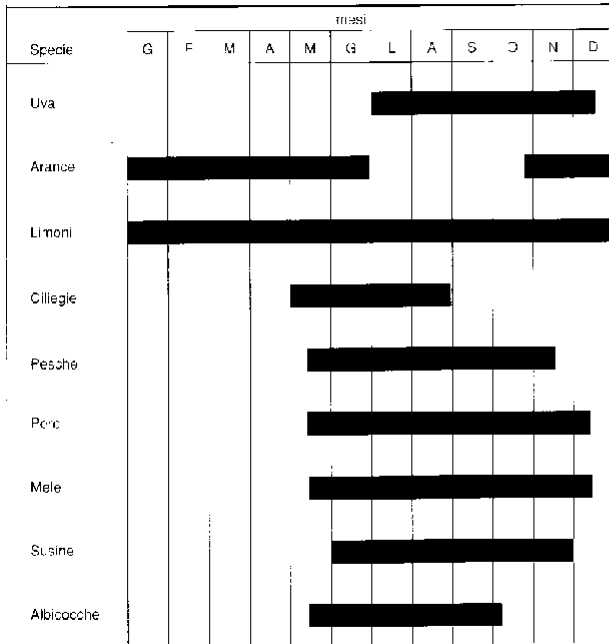
Per giudicare della convenienza dei prezzi di alcuni prodotti orto-frutticoli si tengano presenti le seguenti percentuali approssimative di scarto: figura 4.

Tipi di frutta	Energia	Minerali			Vitamine				
	Kcal	Potassio(mg)	Ferro(mg)	A(mcg)	B1(mg)	B2(mg)	PP(mg)	C(mg)	
Arance	34	200	0,2	71	0,06	0,05	0,2	50	
Limoni	11	140	0,1	0	0,04	0,01	0,3	50	
Ciliegie	38	229	0,6	19	0,03	0,03	0,5	11	
Pesche	27	260	0,4	27	0,01	0,03	0,5	4	
Pere	41	130	0,3	tracce	0,01	0,03	0,1	4	
Fragole	27	160	0,8	tracce	0,02	0,04	0,5	54	
Mele	45	120	0,3	8	0,02	0,02	0,3	5	
Susine	42	190	0,2	16	0,08	0,05	0,5	5	
Uva	61	192	0,4	4	0,03	0,03	0,1	6	

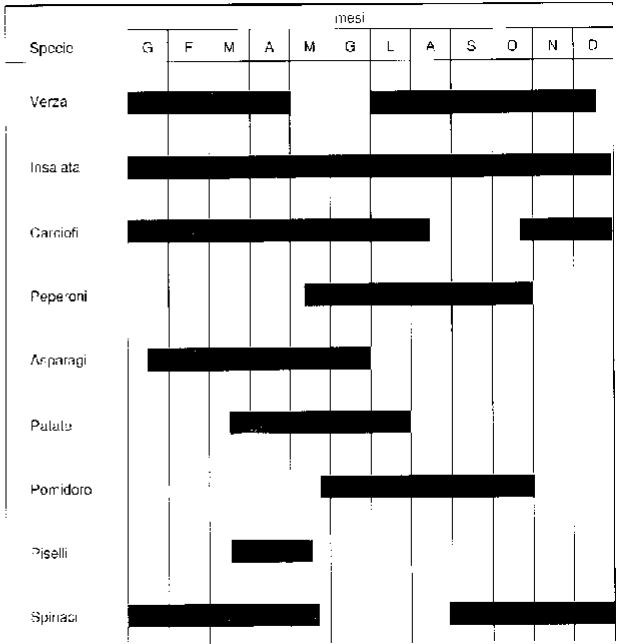
7

Tipi di ortaggi	Energia		Minerali			Vitamine				
	Kcal	Calcio(mg)	Fosforo(mg)	Ferro(mg)	Potassio(mg)	A(mcg)	B1(mg)	B2(mg)	PP(mg)	C(mg)
Spinaci	31	78	62	2,9	530	435	0,07	0,37	0,4	54
Melanzane	15	14	33	0,3	184	tracce	0,05	0,05	0,6	11
Bietola	17	67	29	1,0	381	253	0,03	0,19	1,8	24
Cavolo verde	19	60	29	1,1	260	19	0,06	0,04	0,6	47
Cavolfiore	25	44	69	0,8	350	tracce	0,10	0,10	1,2	59
Funghi freschi	20	10	102	1,2	320	0	0,10	0,13	4,2	4
Cicoria	10	74	31	0,7	170	219	0,03	0,19	0,3	17
Peperoni	22	17	28	0,7	210	139	0,05	0,07	0,5	151
Carciof	22	86	67	1,0	376	18	0,06	0,10	0,5	12
Asparagi	24	24	65	1,0	250	13	0,27	0,25	0,9	24

FRUTTA

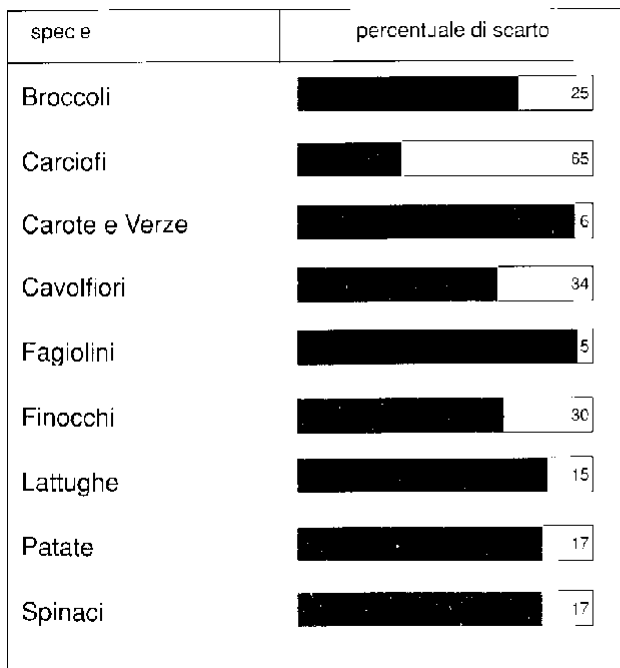


ORTAGGI



Il soprariportato calendario delle disponibilità delle principali specie di frutta e ortaggi potrà riuscire di un certo interesse per il lettore, soprattutto quando si desidera far provviste di alcuni prodotti che si vogliono conservare per il consumo fuori stagione e che nei periodi di massima abbondanza possono essere acquistate con minore spesa.

ORTAGGI



FRUTTA

