

Lamponi - Valori Nutrizionali & Calorie

Nutrizione

Inviato da : Giuseppe Ricci

Pubblicato il : 21/9/2024 10:10:00



Il lampone (*Rubus idaeus*) fa parte delle piante della famiglia delle Rosaceae ed è una pianta che affonda le sue radici nell'Europa continentale e nell'Asia minore. È un arbusto che nel primo anno presenta fusti semplici ed eretti, che diventano arcuati e ramificati al secondo anno d'età. Ha foglie verdi nella parte superiore e bianco-tormentose sulla parte inferiore, suddivise in 3-7 foglioline ovate, seghettate.



I fiori bianchi, piccoli, riuniti in grappoli, compaiono il secondo anno in primavera-estate. La pianta può raggiungere i 2 metri d'altezza ed i suoi frutti sono rosa carico, appena pelosi, formati da tante piccole drupe strettamente unite tra loro.

Esistono due varietà di piante di lamponi: le piante chiamate "unifera", che producono il frutto una sola volta all'anno, e lo fanno solitamente sul ramo dell'anno precedente.

Da questa varietà di piante derivano dei lamponi di grosse dimensioni che hanno delle caratteristiche particolari, quali ad esempio dei frutti senza spine, che sono adatti per l'industria, e per essere surgelati.

La varietà chiamata "biterza" o "biflorata" sono, invece, in grado di produrre il frutto due volte; nei mesi di giugno-luglio lo produce sui rami della stagione precedente mentre tra settembre e ottobre sui rami nuovi.

Lamponi - Valori Nutrizionali & Calorie

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11250>

Queste piante risultano essere inoltre molto produttive e in grado di adattarsi tranquillamente in qualsiasi ambiente e di produrre frutti molto meno delicati e resistenti.
Accanto ai più tipici lamponi rossi, si possono trovare in commercio anche dei particolari lamponi dal colore bianco-giallastro.

A

→ A Al momento dell'acquisto

Il lampono è un frutto molto delicato, non sopporta il calore, la manipolazione e il trasporto ed inoltre si danneggia stando a contatto con gli altri lamponi.
I lamponi si possono trovare facilmente freschi ed a prezzi modici quando è la loro stagione, nei luoghi dove si coltivano, mentre solitamente, soprattutto fuori stagione hanno un prezzo abbastanza elevato.
Al momento dell'acquisto, i lamponi devono risultare ben sodi e brillanti in quanto quelli molli e di colore spento sono troppo maturi se non già appassiti.
Se si ha la possibilità di raccoglierti, il momento migliore per farlo è il mattino in quanto i lamponi risultano più zuccherini e si conservano più a lungo.
L'importante è raccoglierti al giusto grado di maturazione perché una volta staccati dalla pianta non maturano più.

A

→ A Conservazione

Essendo un frutto molto delicato, il lampono, non va assolutamente esposto al sole e lasciato per tanto tempo a temperatura ambiente.
In frigorifero si mantengono al massimo per 2 giorni anche se bisogna comunque evitare di lavarli e, prima di tutto, eliminare i frutti danneggiati.
Se zuccherati leggermente si manterranno più a lungo.
Il lampono può essere anche congelato al naturale appena acquistato.
Al momento dell'utilizzo si può evitare di scongelarli completamente: in questo modo manterranno meglio la loro forma.
Il lampono può anche essere trasformato in una purea leggermente zuccherata con l'aggiunta di un po' di limone che aiuterà a mantenere il colore brillante al frutto.

A

↳ - A Uso in cucina

Il **lampono** in cucina ha un uso molto vario: deliziosi al naturale, possono essere serviti col **gelato**, la panna **montata**, possono essere aggiunti alle **torte**, alle **macedonie** e alle **crepe**.

Grazie alla quantità molto elevata di **pectina** che **A'** concentrata al loro interno, i lamponi sono molto utilizzati nella produzione di **marmellate** e **confetture**.

La **purea di lamponi A'** particolarmente adatta per la preparazione di **budini**, **gelati** e **bavaresi**.

Con i **lamponi** in Valle d'Aosta si prepara perfino un aceto, prodotto molto rinomato e ricercato.

Unendo le **foglie del lampono**, alle foglie della **mora** e della **fragola**, si ottiene un ottimo **infuso alla frutta**.

Oltre ad essere ricco di **vitamina C**, il **lampono** contiene anche **potassio**, **magnesio**, **provitamina A**, ed una piccola quantità di **calcio**.

Il **lampono A'** ritenuto un diuretico, **depurativo**, e **lassativo**.

In **primavera**, i **germogli teneri**, possono essere mangiati **crudi**, naturalmente debitamente **pelati** e **lavati**.

A

↳ - A Curiosità

Il **lampono**, nel passato, veniva consigliato alle **donne** che erano in attesa di un figlio poiché **A'** si pensava che l'assunzione di questo frutto scongiurasse il rischio di **aborto**.

A