



©

®

WWF

VUOI SAPERNE DI PIÙ? Ecco i codici QR per:

il sito del WWF
Future Foods



il sito della scuola
Orto e Alimentazione



il sito della scuola
Progetto Semitica



ELENCO dei FUTURE FOODS in ordine di apparizione

Cavolo riccio

Catalogna

Ceci

Soia

Triticale

Grano saraceno

Mais

Lino da olio

Miglio

Daikon

Fave

Pisello giallo

Yacón

Sorgo

Pastinaca

Papavero

Chia

Noce da frutto

Funghi coltivati

Lenticchie

Zucca da olio

Girasole

Canapa

Camelina Sativa

Avena

Lupino

Patata dolce

Pak choi

Scorzanera

Nocciola

Cavolo riccio

Scheda informativa

Nome latino Brassica oleracea var. sabellica

Gruppo di coltura ortaggio

Calorie per 100 g 44 kcal

Valori nutrizionali per 100 g

- Grassi: 0,9 g
- Fibra alimentare: 4,2 g
- Proteine: 4,3 g
- Carboidrati: 2,5 g

Stagionalità Novembre - febbraio



Il cavolo riccio è una verdura estremamente versatile che può essere utilizzata in vari modi in cucina. Può essere consumato crudo in insalate fresche, cotto a vapore come contorno o aggiunto a zuppe e stufati per un tocco di sapore e consistenza. Inoltre, è possibile trasformarlo in deliziose chips croccanti, semplicemente infornandolo con un po' di olio e spezie. Prima di utilizzarlo è importante lavarlo accuratamente e rimuovere i gambi più duri.

Papavero

Scheda informativa

Nome latino Papaver somniferum

Gruppo di coltivazione Semi oleosi

Calorie per 100 g 525 kcal

Valori nutrizionali per 100 g
Grassi: 42 g
Fibra alimentare: 20 g
Proteine: 18 g
Carboidrati: 4,2 g

Stagionalità tutto l'anno



Come si può preparare il papavero?

I semi di papavero sono spesso utilizzati per arricchire, pane, dolci e dessert. Una leggera tostatura ne esalta il sapore di nocciola. Possono essere utilizzati sia macinati che interi, offrendo così versatilità in cucina.

Catalogna

Scheda informativa

Nome latino Cichorium intybus

Gruppo di coltura Ortaggi

Calorie per 100 g 20 kcal

Valori nutrizionali per 100 g

- Grassi: 0,3 g
- Fibra alimentare: 2,1 g
- Proteine: 1,8 g
- Carboidrati: 3,8 g

Stagionalità Tutto l'anno



Come si può preparare il catalogna?

La catalogna, una verdura amara, dovrebbe essere lavata accuratamente prima della preparazione e privata dei gambi più duri. Può essere servita cruda in insalata o cotta come contorno. Per ammorbidire il sapore amaro, sbollentatela brevemente o fatela saltare in padella con olio d'oliva e aglio.

Chia

Scheda informativa

Nome latino Salvia hispanica

Gruppo di coltura Semi oleosi

Calorie per 100 g 482 kcal

Valori nutrizionali per
100 g

- Grassi: 34,1 g
- Fibra alimentare: 40,9 g
- Proteine: 21,4 g
- Carboidrati: 1,8 g

Stagionalità Maggio - ottobre



Come si può preparare il chia?

I semi di Chia, quando vengono immersi in ammollo in acqua o in liquidi come yogurt o frullati, assumono una consistenza gelatinosa. Questa caratteristica li rende perfetti per preparazioni come budini, muesli o come sostituto delle uova nelle ricette vegane.

Ceci

Scheda informativa

Nome latino Cicer arietinum

Gruppo di coltura Legumi

Calorie per 100 g 327 kcal

Valori nutrizionali per
100 g

- Grassi: 4,9 g
- Fibra alimentare: 15,5 g
- Proteine: 18,6 g
- Carboidrati: 44,3 g

Stagionalità Tutto l'anno



Come si può preparare il ceci?

Che siano frullati in hummus o utilizzati interi in curry o insalate, i ceci sono incredibilmente versatili. Prima della cottura è consigliabile lasciarli in ammollo per una notte. La farina di ceci, inoltre, può essere impiegata come efficace legante vegano in varie ricette.

Noce da frutto

Scheda informativa

Nome latino Juglans regia

Gruppo di coltura Noci

Calorie per 100 g 709 kcal

Valori nutrizionali per
100 g

- Grassi: 67,3 g
- Fibra alimentare: 6,7 g
- Proteine: 15,7 g
- Carboidrati: 6,9 g

Stagionalità tutto l'anno



Come si può preparare il Noce da frutto?

Le noci possono essere consumate crude o tostate. Sono ideali per insaporire insalate, prodotti da forno, salse e dessert. Per esaltarne il sapore, si consiglia di tostarle brevemente.

Soia

Scheda informativa

Nome latino Glycine max

Gruppo di coltura Legumi

Calorie per 100 g 157 kcal

Valori nutrizionali per 100 g
Grassi: 7,3 g
Fibra alimentare: 8,8 g
Proteine: 15,0 g
Carboidrati: 3,3 g

Stagionalità Agosto - settembre



Come si può preparare il soia?

Nelle nostre latitudini, i semi di soia sono principalmente noti come snack di edamame e per prodotti trasformati come latte di soia o tofu. In cucina, si prestano bene per arricchire insalate, zuppe o stufati. Prima della cottura, vanno messi in ammollo per circa 1 o 2 ore, finché non diventano morbidi.

Funghi coltivati

Scheda informativa

Nome latino -

Gruppo di coltura Funghi

Calorie per 100 g 25 kcal

Valori nutrizionali per
100 g (valor medi)

- Grassi: 0,3 g
- Fibra alimentare: 2,5 g
- Proteine: 2,2 g
- Carboidrati: 0,6 g

Stagionalità Varia a seconda del tipo di fungo



Come si può preparare il funghi coltivari?

I funghi coltivati, come champignon, shiitake e pioppini, sono molto versatili in cucina. Possono essere utilizzati in una varietà di piatti, come ragù, salse, ripieni per torte, con pasta o sulla pizza. Oltre alla loro versatilità culinaria, i funghi sono anche nutrienti e a basso contenuto calorico, rendendoli un'ottima scelta per arricchire le pietanze.

Triticale

Scheda informativa

Nome latino xTriticosecale

Gruppo di coltura Cereale

Calorie per 100 g 338 kcal

Valori nutrizionali per
100 g Grassi: 2,5 g
 Fibra alimentare: 11,5 g
 Proteine: 2,5 g
 Carboidrati: 60,6 g

Stagionalità tutto l'anno



Come si può preparare il triticale?

I chicchi di triticale possono essere utilizzati in insalate, stufati o come contorno. Sono pronti dopo 30-40 minuti di cottura, ma prima devono essere lavati accuratamente. Come farina, il triticale è ottimo per pane, frittelle o altri prodotti da forno e può essere usato come sostituto della farina di grano. Se il triticale viene lasciato germogliare, produce germogli nutrienti ideali per insalate o panini.

Lenticchie

Scheda informativa

Nome latino Lens culinaris

Gruppo di coltura Legumi

Calorie per 100 g 324 kcal

Valori nutrizionali per
100 g Grassi: 1,5 g
 Fibra alimentare: 17,0 g
 Proteine: 24,4 g
 Carboidrati: 44,8 g

Stagionalità tutto l'anno



Come si può preparare il lenticchie ?

Le lenticchie non devono essere messe a bagno prima della cottura, ma lavate accuratamente. Il tempo di cottura dipende dal tipo di lenticchia. Sono ottime per stufati e insalate.

Grano saraceno

Scheda informativa

Nome latino Fagopyrum esculentum

Gruppo di coltura Pseudocereale

Calorie per 100 g 346 kcal

Valori nutrizionali per
100 g

- Grassi: 1,7 g
- Fibra alimentare: 3,7 g
- Proteine: 9,8 g
- Carboidrati: 71,0 g

Stagionalità tutto l'anno



Come si può preparare il grano saraceno?

Il grano saraceno può essere utilizzato intero, in forma di fiocchi o come farina. La farina di grano saraceno è un'ottima alternativa senza glutine per i prodotti da forno.

Zucca da olio

Scheda informativa

Nome latino Cucurbita pepo var. styriaca

Gruppo di coltura Semi oleosi

Calorie per 100 g 615 kcal

Valori nutrizionali per 100 g

- Grassi: 49,1 g
- Fibra alimentare: 6,0 g
- Proteine: 35,6 g
- Carboidrati: 4,7 g

Stagionalità agosto - febbraio



Come si può preparare il zucca da olio?

La zucca della Stiria è principalmente conosciuta per la produzione di olio di semi di zucca.

Tuttavia, nei frutti giovani e teneri è possibile consumare anche la polpa. I semi di zucca essiccati e tostiti sono un'aggiunta invitante a salse o insalate, non solo per il loro aspetto, ma anche per il sapore e la consistenza.

Mais

Scheda informativa

Nome latino	Zea mays
Gruppo di coltura	Cereali
Calorie per 100 g	92 kcal
Valori nutrizionali per 100 g	Grassi: 1,2 g Fibra alimentare: 2,8 g Proteine: 3,3 g Carboidrati: 15,7 g
Stagionalità	agosto - ottobre



Come si può preparare il mais?

Il mais può essere utilizzato in cucina in una grande varietà di modi. Il mais dolce fresco viene spesso bollito o grigliato in estate. Anche la polenta, che si ottiene dalla semola di mais, è un accompagnamento ideale per i piatti a base di salsa. La farina o l'amido di mais sono utilizzati nei prodotti da forno e come addensante per salse.

Girasole

Scheda informativa

Nome latino Helianthus annuus

Gruppo di coltura Semi oleosi

Calorie per 100 g 621 kcal

Valori nutrizionali per 100 g
Grassi: 54,5 g
Fibra alimentare: 8,0 g
Proteine: 5,5 g
Carboidrati: 11,6 g

Stagionalità tutto l'anno



Come si può preparare il girasole?

I semi di girasole possono essere utilizzati crudi, tostiti o salati. Sono ideali come snack, nel muesli, nelle insalate o come guarnizione per yogurt e prodotti da forno. A differenza di molti altri semi oleosi, l'olio può essere riscaldato e quindi può essere utilizzato anche in piatti caldi.

FUTURE FOODS (WWF)

		Contenuti in 100 g:					
Future food	Gruppo coltura	calorie (kcal)	grassi (g)	fibra (g)	proteine (g)	carboidrati (g)	
 cavolo riccio	ortaggio	44	0.9	4.2	4.3	2.5	
 papavero	semi oleosi	525	42	20	18	4.2	
 catalogna	ortaggio	20	0.3	2.1	1.8	3.8	
 chia	semi oleosi	482	34.1	40.9	21.4	1.8	
 ceci	legumi	327	4.9	15.5	18.6	44.3	
 noce da frutto	noci	709	67.3	6.7	15.7	6.9	
 soia	legumi	157	7.3	8.8	15	3.3	

Contenuti in 100 g:						
Future food	Gruppo coltura	calorie (kcal)	grassi (g)	fibra (g)	proteine (g)	carboidrati (g)
 lenticchie	legumi	324	1.5	17	24.4	44.8
 grano saraceno	cereale	346	1.7	3.7	9.8	71
 zucca da olio	semi oleosi	615	49.1	6	35.6	4.7
 mais	cereali	92	1.2	2.8	3.3	15.7
 girasole	semi oleosi	621	54.5	8	5.5	11.6
 lino da olio	semi oleosi	533	42.2	26.9	21.3	3.6
 canapa	semi oleosi	68	53	3.5	31	3
 miglio	cereale	360	3.9	3.8	10.6	72.6

Contenuti in 100 g:						
Future food	Gruppo cultura	calorie (kcal)	grassi (g)	fibra (g)	proteine (g)	carboidrati (g)
 camelina sativa	semi oleosi	408	34	21.8	22	3.5
 daikon	ortaggio	28	0	1.2	2	5
 avena	cereale	381	7.5	10.5	13.5	59.5
 fave	legumi	88	0.7	8	8	11.7
 lupino	legumi	366	1.5	28	40	12
 pisello giallo	legumi	90	0.7	6	6	18
 patata dolce	piante tuberose	81	0.1	3	1.6	17.1
 yacón	piante tuberose	84	0.2	0	1.5	10

Contenuti in 100 g:						
Future food	Gruppo coltura	calorie (kcal)	grassi (g)	fibra (g)	proteine (g)	carboidrati (g)
	ortaggio	84	0.5	1.1	1	1.3
	cereale	349	3.2	3.7	11	70
	ortaggio	55	0.4	18.3	1.4	2.1
	ortaggio	62	0.4	2.1	1.3	12.1
	noci	661	59.1	9.7	16.4	10.1

Lino da olio

Scheda informativa

Nome latino Linum usitatissimum

Gruppo di coltura Semi di lino

Calorie per 100 g 533 kcal

Valori nutrizionali per 100 g

- Grassi: 42,2 g
- Fibra alimentare: 26,9 g
- Proteine: 21,3 g
- Carboidrati: 3,6 g

Stagionalità tutto l'anno



Come si può preparare il lino da olio?

I semi di lino possono essere utilizzati interi, macinati o sotto forma di olio di lino. I semi di lino macinati sono ideali per arricchire muesli, frullati o per essere usati come alternativa vegana alle uova nelle preparazioni da forno.

Canapa

Scheda informativa

Nome latino Cannabis sativa L.

Gruppo di coltura Semi oleosi

Calorie per 100 g 68 kcal

Valori nutrizionali per 100 g
Grassi: 53 g
Fibra alimentare: 3,5 g
Proteine: 31 g
Carboidrati: 3 g

Stagionalità tutto l'anno



Come si può preparare il canapa?

I semi di canapa possono essere utilizzati in cucina in diverse forme: come semi interi, olio o farina. I semi possono essere consumati crudi o tostati e sono ottimi come condimento per insalate, yogurt o smoothie. L'olio di canapa si usa a freddo per condimenti o salse, la farina di canapa per la cottura senza glutine.

Miglio

Scheda informativa

Nome latino Panicum miliaceum

Gruppo di coltura cereale

Calorie per 100 g 360 kcal

Valori nutrizionali per
100 g

- Grassi: 3,9 g
- Fibra alimentare: 3,8 g
- Proteine: 10,6 g
- Carboidrati: 72,6 g

Stagionalità tutto l'anno



Come si può preparare il miglio?

Il miglio è un alimento estremamente versatile. Una volta cotto, i chicchi rappresentano un'ottima alternativa al riso. Crudo, può essere trasformato in fiocchi o in farina.

Camelina Sativa

Scheda informativa

Nome latino Camelina sativa

Gruppo di coltura Semi oleosi

Calorie per 100 g 408 kcal

Valori nutrizionali per 100 g
Grassi: 34 g
Fibra alimentare: 21,8 g
Proteine: 22 g
Carboidrati: 3,5 g

Stagionalità Tutto l'anno



Come si può preparare il Camelina satvia?

La camelina è poco conosciuta. Viene utilizzata principalmente per la produzione di olio, ma i semi possono essere consumati anche crudi o tostati. L'olio, che ha un leggero sapore di piselli, è molto versatile in cucina a freddo, ad esempio nei condimenti per insalate, nelle salse o nel muesli.

Daikon

Scheda informativa

Nome latino Raphanus sativus var. sativus

Gruppo di coltura Ortaggi

Calorie per 100 g 28 kcal

Valori nutrizionali per
100 g

- Grassi: 0,0 g
- Fibra alimentare: 1,2 g
- Proteine: 2,0 g
- Carboidrati: 5,0 g

Stagionalità Ottobre - febbraio



Come si può preparare il daikon?

Il daikon può essere utilizzato crudo nelle insalate, come spuntino o come contorno. Può anche essere messo sott'aceto o fermentato per intensificarne il sapore.

Avena

Scheda informativa

Nome latino Avena sativa

Gruppo di coltura Cereale

Calorie per 100 g 381 kcal

Valori nutrizionali per 100 g

- Grassi: 7,5 g
- Fibra alimentare: 10,5 g
- Proteine: 13,5 g
- Carboidrati: 59,5 g

Stagionalità Tutto l'anno



Come si può preparare il avena?

L'avena può essere utilizzata in diverse forme: come chicco intero, fiocchi o farina. Mentre l'uso in fiocchi, per esempio nei muesli, è molto comune. La preparazione dell'avena come chicco è meno conosciuta. Bolliti in acqua, i chicchi sono adatti alle insalate o come contorno.

Fave

Scheda informativa

Nome latino	Vicia faba
Gruppo di coltura	Legumi
Calorie per 100 g	88 kcal
Valori nutrizionali per 100 g	Grassi: 0,7 g Fibra alimentare: 8,0 g Proteine: 8,0 g Carboidrati: 11,7 g
Stagionalità	Tutto l'anno



Come si può preparare il fave?

Le fave sono ideali per arricchire insalate, zuppe e stufati. Grazie al loro sapore delicato e leggermente nocciolato questi legumi versatili possono essere utilizzati in diverse preparazioni culinarie. Prima della preparazione, è consigliabile sbucciarle e sbollentare brevemente.

Lupino

Scheda informativa

Nome latino Lupinus spp.

Gruppo di coltura Legumi

Calorie per 100 g 366 kcal

Valori nutrizionali per 100 g

- Grassi: 1,5 g
- Fibra alimentare: 28,0 g
- Proteine: 40,0 g
- Carboidrati: 12,0 g

Stagionalità Tutto l'anno



Come si può preparare il lupino?

I lupini sbucciati e cotti possono essere utilizzati in insalata, come contorno ricco di proteine o in purea. I legumi devono essere lavati accuratamente prima della preparazione e poi messi a bagno. La farina di lupini può essere utilizzata per la panificazione senza glutine e come sostituto delle uova nelle ricette vegane.

Pisello giallo

Scheda informativa

Nome latino Pisum sativum

Gruppo di coltura Legumi

Calorie per 100 g 90 kcal

Valori nutrizionali per
100 g

- Grassi: 0,7 g
- Fibra alimentare: 6,0 g
- Proteine: 6,0 g
- Carboidrati: 18,0 g

Stagionalità Tutto l'anno



Come si può preparare il pisello giallo?

I piselli gialli devono essere lavati accuratamente prima della cottura e lasciati in ammollo per almeno due ore. Dopo la cottura, hanno una consistenza morbida, adatta a zuppe, stufati o puree.

Patata dolce

Scheda informativa

Nome latino Ipomoea batatas

Gruppo di coltura Piante tuberose

Calorie per 100 g 81 kcal

Valori nutrizionali per 100 g

- Grassi: 0,1 g
- Fibra alimentare: 3,0 g
- Proteine: 1,6 g
- Carboidrati: 17,1 g

Stagionalità Settembre - febbraio



Come si può preparare il patata dolce?

Le patate dolci sono super versatili. Possono essere utilizzate per preparare piatti gustosi: bollite, al vapore, al forno o arrostate. Possono anche essere utilizzate per preparare patatine fritte e purè di patate.

Yacón

Scheda informativa

Nome latino Smallanthus sonchifolius

Gruppo di coltura Piante tuberose

Calorie per 100 g 84 kcal

Valori nutrizionali per 100 g
Grassi: 0,2 g
Fibra alimentare: 0 g
Proteine: 1,5 g
Carboidrati: 10 g

Stagionalità Settembre - novembre



Come si può preparare il Yacón?

I tuberi di radice di yacon possono essere consumati crudi in insalata o come spuntino, poiché sono croccanti e hanno un sapore dolce. È anche possibile ricavare uno sciroppo dal tubero e utilizzarlo come dolcificante naturale per dessert o frullati.

Pak choi

Scheda informativa

Nome latino Brassica rapa subsp. chinensis

Gruppo di coltura Ortaggio

Calorie per 100 g 84 kcal

Valori nutrizionali per
100 g

- Grassi: 0,5 g
- Fibra alimentare: 1,1 g
- Proteine: 1,0 g
- Carboidrati: 1,3 g

Stagionalità Maggio - settembre



Come si può preparare il pak choi?

Il pak choi o cavolo cinese, può essere consumato crudo, cotto al vapore o saltato in padella.

Le sue foglie tenere e i gambi croccanti mantengono la loro consistenza con una breve cottura, e sono un ottimo accompagnamento per i piatti della cucina asiatica.

Sorgo

Scheda informativa

Nome latino Sorgo bicolore

Gruppo di coltura Cereale

Calorie per 100 g 349 kcal

Valori nutrizionali per
100 g Grassi: 3,2 g
 Fibra alimentare: 3,7 g
 Proteine: 11 g
 Carboidrati: 70,0 g

Stagionalità Tutto l'anno



Come si può preparare il sorgo?

Il sorgo può essere cucinato come cereale integrale o utilizzato come farina nei prodotti da forno. La farina di sorgo è anche un'interessante alternativa senza glutine per i prodotti da forno. I chicchi devono essere lavati accuratamente prima della cottura.

Scorzonerera

Scheda informativa

Nome latino Scorzonera hispanica

Gruppo di coltura Ortaggio

Calorie per 100 g 55 kcal

Valori nutrizionali per
100 g Grassi: 0,4 g
 Fibra alimentare: 18,3 g
 Proteine: 1,4 g
 Carboidrati: 2,1 g

Stagionalità Ottobre - marzo



Come si può preparare la Scorzonera?

La scorzonera è ideale per zuppe, stufati o come contorno. Se ridotta in purea, può essere utilizzata come base per piatti cremosi. Ha bisogno di 20-30 minuti per ammorbidirsi. La scorzonera nera deve essere sbucciata con i guanti prima della preparazione.

Pastinaca

Scheda informativa

Nome latino Pastinaca sativa

Gruppo di coltura Ortaggio

Calorie per 100 g 62 kcal

Valori nutrizionali per
100 g

- Grassi: 0,4 g
- Fibra alimentare: 2,1 g
- Proteine: 1,3 g
- Carboidrati: 12,1 g

Stagionalità Ottobre - marzo



Come si può preparare la pastinaca?

La pastinaca può essere utilizzata cruda in insalata o cotta come contorno. Prima di essere preparata, deve essere sbucciata. Bollita o cotta al vapore, richiede circa 20-30 minuti per ammorbidirsi. Ridotta in purea, è un'aggiunta deliziosa alle zuppe o come contorno cremoso.

Nocciola

Scheda informativa

Nome latino Corylus avellana

Gruppo di coltura Noci

Calorie per 100 g 661 kcal

Valori nutrizionali per 100 g

- Grassi: 59,1 g
- Fibra alimentare: 9,7 g
- Proteine: 16,4 g
- Carboidrati: 10,1 g

Stagionalità Tutto l'anno



Come si può preparare il nocciola?

Le nocciole possono essere utilizzate intere, tritate o macinate. Sono adatte alla tostatura per spuntini, come guarnizione per insalate e dessert, o come ingrediente per prodotti da forno come torte e biscotti. Il burro di nocciole può anche essere utilizzato come base cremosa per creme spalmabili o frullati.

