

**AVANTI FRUTTA**

**Le nostre polveri**

*“L'intuito non mente allorché ci bisbiglia:  
'Non sei polvere, tu sei magia!'”*



## **Come creiamo le nostre polveri naturali**

*Le nostre polveri nascono dalla selezione attenta delle migliori materie prime, frutta e verdura freschissime, coltivate in modo naturale. Ogni ingrediente viene accuratamente lavato e preparato, per preservarne purezza e qualità.*

*Successivamente, la materia prima viene essiccata con metodi delicati, a basse temperature, così da conservare intatte vitamine, minerali, colori e aromi naturali. L'essiccazione è il segreto per mantenere tutte le proprietà nutrizionali e benefiche della frutta e della verdura originale.*

*Infine, il prodotto essiccato viene triturato finemente fino a ottenere una polvere uniforme, versatile e facile da utilizzare. Il risultato è una polvere naturale, concentrata e ricca di nutrienti, pronta per arricchire ricette dolci e salate, smoothie, zuppe o preparazioni funzionali, senza perdere nulla delle virtù della materia prima.*

## POLVERE DI MIRTILLI (*Vaccinium myrtillus* L.)

---

### PROPRIETA' PRINCIPALI

**Antiossidante potente** – ricca di antociani e flavonoidi, protegge le cellule dai radicali liberi.

**Antinfiammatoria** – utile per l'apparato digerente e circolatorio.

**Protettiva della vista** – gli antociani sostengono la salute degli occhi e la visione notturna.

**Depurativa e regolatrice intestinale** – favorisce la digestione e la motilità intestinale.

**Cardioprotettiva** – aiuta a mantenere il tono dei vasi sanguigni e la pressione arteriosa.

**Tonicante e immunostimolante** – migliora le difese naturali e il metabolismo.

### USI IN CUCINA

**Dolci e biscotti:** muffin, torte, pancake, barrette energetiche.

**Pane e focacce dolci:** fino al 10% per colore e sapore naturale.

**Smoothie e frullati:** 1–2 cucchiaini per colore, fibre e antiossidanti.

**Porridge, muesli e yogurt:** arricchisce di nutrienti e colore.

**Salse e coulis:** per dessert, panna cotta o gelati.

**Decorazioni naturali:** polverizzata su dolci o creme al posto dei coloranti artificiali.



## POLVERE DI CIPOLLA (*Allium cepa* L.)

---

### PROPRIETA' PRINCIPALI

**Antiossidante** – grazie ai composti solforati e flavonoidi come la quercetina.

**Antibatterica e antivirale** – utile per sostenere il sistema immunitario.

**Digestiva** – stimola la secrezione dei succhi gastrici.

**Depurativa e diuretica** – aiuta l'eliminazione delle tossine.

**Cardioprotettiva** – può contribuire a regolare pressione e colesterolo.

**Ipoglicemizzante** – supporta il controllo dei livelli di zucchero nel sangue.

### USI IN CUCINA

**Zuppe, minestre e vellutate** – per insaporire naturalmente.

**Sughi e condimenti** – dona aroma intenso senza aggiungere acqua.

**Carni e verdure** – ottima per marinate, panature e gratin.

**Salse e creme** – ideale per miscele di spezie e aromi.

**Snack e burger vegetali** – aggiunge sapore senza grassi.

**Pane e focacce** – miscelato con farine tradizionali per un impasto morbido e profumato.



## POLVERE DI ZUCCA (Cucurbita maxima / Cucurbita moschata)

---

### PROPRIETA' PRINCIPALI

**Ricostituente e nutriente** – ricca di vitamine, fibre e minerali, utile nei periodi di stanchezza o convalescenza.

**Antiossidante** – grazie a betacarotene, vitamina E e C, aiuta a contrastare l'invecchiamento cellulare.

**Antinfiammatoria** – utile nel ridurre infiammazioni lievi dell'apparato digerente e urinario.

**Depurativa e diuretica** – favorisce l'eliminazione dei liquidi e delle tossine.

**Regolatrice intestinale** – le fibre migliorano il transito e la flora intestinale.

**Sostenitrice del sistema immunitario** – per il contenuto di zinco, vitamina A e carotenoidi.

### USI IN CUCINA

**Pasta e gnocchi:** mescolata ad altre farine per dare colore e sapore delicato.

**Pane e focacce:** sostituisce il 10–30% della farina tradizionale per un impasto morbido e profumato.

**Dolci e biscotti:** ideale per torte autunnali, muffin, pancake o biscotti naturali.

**Zuppe e vellutate:** come addensante naturale e per arricchire di fibre.

**Smoothie o frullati:** un cucchiaino aggiunto dona cremosità e nutrienti.

**Panature e impasti vegetali:** ottima per burger vegetali, polpette o crocchette.



## POLVERE DI ORTICA (*Urtica dioica* L.)

---

### PROPRIETA' PRINCIPALI

**Ricostituente e remineralizzante** – ricca di ferro, silicio, magnesio e calcio.

**Depurativa e diuretica** – stimola l'eliminazione delle tossine e la funzionalità renale.

**Antinfiammatoria** – utile per articolazioni e tessuti connettivi.

**Rinforzante dei capelli e delle unghie** – grazie a minerali e silice naturale.

**Antianemica** – contiene ferro facilmente assimilabile, utile in stati di affaticamento.

**Immunostimolante e tonica** – sostiene il metabolismo e le difese naturali.

### USI IN CUCINA

**Pasta fresca e gnocchi verdi:** mescolata ad altre farine (5–15%) per colore e apporto nutritivo.

**Pane e focacce rustiche:** 5–10% dell'impasto per una nota aromatica e un colore verde brillante.

**Crêpes, piadine, pancake salati:** per un gusto ricco e un effetto scenico naturale.

**Zuppe, vellutate e risotti:** come addensante e per arricchire di minerali.

**Burger e polpette vegetali:** unisce e insaporisce gli impasti.

**Smoothie verdi o frullati detox:** un cucchiaino aggiunto per un effetto remineralizzante



## POLVERE DI BARBABIETOLA (Beta vulgaris L.)

---

### PROPRIETA' PRINCIPALI

**Antiossidante e depurativa** – ricca di betaina e polifenoli, favorisce la detossinazione epatica.

**Ricostituente e tonica** – utile in caso di affaticamento, anemia o carenze minerali.

**Rinforzante del sistema immunitario** – grazie alla vitamina C e ai pigmenti naturali.

**Antinfiammatoria** – sostiene l'equilibrio dell'apparato digerente e circolatorio.

**Regolatrice intestinale** – il contenuto di fibre favorisce la motilità e la flora intestinale.

**Sostenitrice del benessere cardiovascolare** – i nitrati naturali aiutano la circolazione e la pressione arteriosa.

### USI IN CUCINA

**Pane, focacce e cracker:** aggiunta al 5–15% per un colore rosato e un gusto delicato.

**Pasta fresca, gnocchi o ravioli colorati:** dona colore e dolcezza naturali.

**Dolci e biscotti:** nei muffin, torte o pancake per colore e morbidezza.

**Smoothie e frullati:** 1–2 cucchiaini per arricchire di minerali e pigmenti antiossidanti.

**Zuppe e vellutate:** come addensante o per intensificare il colore.

**Decorazioni naturali:** per colorare glasse, impasti o creme senza coloranti artificiali.



## POLVERE DI CAROTA (*Daucus carota* L.)

---

### PROPRIETA' PRINCIPALI

**Ricostituente e rimineralizzante** – ricca di vitamine e sali minerali, utile in periodi di affaticamento.

**Antiossidante** – grazie all'elevato contenuto di **betacarotene** e **vitamina E**, contrasta i radicali liberi.

**Protettiva della pelle e della vista** – il betacarotene favorisce la produzione di melanina e protegge la vista.

**Depurativa e digestiva** – stimola delicatamente la funzione epatica e intestinale.

**Immunostimolante** – sostiene le difese naturali dell'organismo.

**Dolcemente energizzante** – per la presenza di zuccheri naturali e fibre.

### USI IN CUCINA

**Pane e focacce:** sostituire il 5–15% della Polvere base per un impasto morbido e aromatico.

**Dolci, muffin e pancake:** perfetta per dolcificare naturalmente e donare colore.

**Pasta fresca o gnocchi:** per un tono aranciato e un gusto leggero.

**Zuppe, creme e vellutate:** come addensante e fonte di fibre.

**Smoothie e frullati:** un cucchiaino aggiunto aumenta vitamine e colore.

**Preparazioni per bambini:** per pappe, biscotti o omogeneizzati naturali.



## POLVERE DI SPINACI (Spinacia oleracea L.)

---

### PROPRIETA' PRINCIPALI

**Ricostituente e remineralizzante** – ricca di ferro, magnesio e potassio, utile in caso di stanchezza o carenze minerali.

**Depurativa** – favorisce l'eliminazione delle tossine e sostiene la funzione epatica.

**Antiossidante** – grazie a clorofilla, vitamina C ed E, contrasta i radicali liberi.

**Tonica e rinvigorente** – ideale per chi pratica sport o segue diete vegetariane.

**Sostenitrice del sistema immunitario** – per l'apporto di folati e vitamina A.

**Amica della pelle e della vista** – contiene luteina e zeaxantina, protettive per occhi e tessuti.

### USI IN CUCINA

**Pasta fresca e gnocchi verdi:** mescolata con altre farine (5–15%) per colore e apporto nutrizionale.

**Pane, cracker e focacce:** aggiunta al 5–10% per dare colore naturale e un gusto leggermente erbaceo.

**Crêpes, pancake e piadine:** per una variante verde ricca di ferro e fibre.

**Zuppe, minestre e vellutate:** come addensante e fonte di minerali.

**Smoothie e frullati detox:** 1 cucchiaino per un effetto energizzante e depurativo.

**Ripieni e salse:** utile per colorare naturalmente e arricchire di clorofilla.



## POLVERE DI PEPERONCINO (*Capsicum annum L.*)

---

### PROPRIETA' PRINCIPALI

**Stimolante e tonica** – favorisce la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti.

**Antiossidante** – ricca di carotenoidi e vitamina C, contrasta i radicali liberi.

**Antinfiammatoria e analgesica** – grazie alla **capsaicina**, che agisce come calmante naturale.

**Digestiva** – stimola la secrezione gastrica e favorisce la digestione.

**Metabolica e termogenica** – accelera il metabolismo e aiuta a bruciare calorie.

**Antibatterica e immunostimolante** – rafforza le difese naturali dell'organismo.

### USI IN CUCINA

**Salse, sughi e condimenti piccanti:** per paste, carni e verdure.

**Pane, cracker e grissini speziati:** 1–3% nell'impasto per un gusto deciso.

**Marinate e mix di spezie:** combinata con erbe e sale aromatico.

**Insaporitore per legumi e zuppe:** dona calore e colore.

**Cioccolato o dolci speziati:** in piccole dosi per contrasti aromatici.

**Olio o burro al peperoncino:** per condimenti naturali e gourmet.



## POLVERE DI MENTA (*Mentha piperita* L.)

---

### PROPRIETA' PRINCIPALI

**Digestiva e carminativa** – favorisce la digestione e riduce gonfiore e fermentazioni intestinali.

**Tonificante e rinfrescante** – stimola mente e corpo, utile nei periodi di stanchezza.

**Antisetica e antibatterica** – sostiene il benessere delle vie respiratorie e del cavo orale.

**Antiossidante** – ricca di polifenoli e oli essenziali che contrastano i radicali liberi.

**Calmante naturale** – aiuta ad alleviare lievi tensioni e favorisce la concentrazione.

**Decongestionante e balsamica** – utile in caso di raffreddore o lievi disturbi respiratori.

### USI IN CUCINA

**Tisane, infusi e smoothie:** 1 cucchiaino per un effetto rinfrescante e digestivo.

**Dolci e biscotti:** aggiunge freschezza a creme, torte e cioccolato.

**Pasta, cous cous e taboulé:** per un tocco aromatico e mediterraneo.

**Carni bianche, pesce e verdure:** come erba aromatica secca.

**Salse e yogurt aromatizzati:** perfetta per salse fredde o dressing estivi.

**Cocktail e bevande:** per profumare limonate, tè freddi o mojito analcolici.





**Azienda Agricola Sociale Avanti Frutta**  
Via Quadri 36, 20872 Cornate d'Adda (MB)

Cell. +393314345945  
Sito: [www.avantifrutta.it](http://www.avantifrutta.it)

