

4 MARZO

GIORNATA MONDIALE DELL'OBESITA': PARLIAMO DI FRUTTA E VERDURA

LO SAPEVI...

Frutta e verdura sono alimenti che dovrebbero costituire la base della nostra alimentazione quotidiana sul modello della Dieta mediterranea. Sono ricche di fibra, acqua, sali minerali e vitamine preziosi per il nostro organismo.

“

La quantità giornaliera consigliata è di cinque porzioni, da suddividersi per esempio in due di frutta e tre di verdura o viceversa

”

Numerosi studi hanno riconosciuto l'efficacia di una dieta ricca di alimenti di origine vegetale nel proteggere dall'insorgenza delle principali malattie croniche e di sovrappeso/obesità. La verdura può essere consumata cruda o

cotta, come contorno, in insalata, come condimento di primi piatti asciutti, come zuppa/minestra/vellutata, come base di polpette, frittate, flan, sulla pizza o come spuntino.

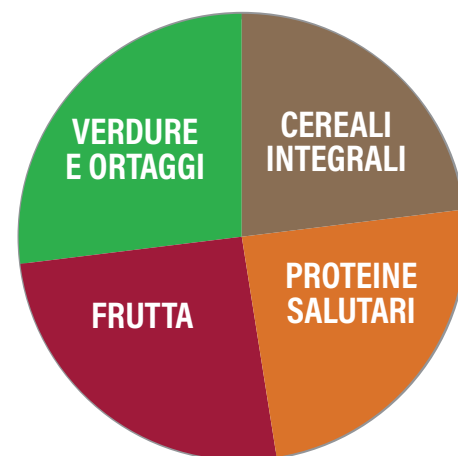
Anche la frutta può essere consumata sia cruda che cotta; attenzione ai prodotti sciroppati, che contengono zuccheri aggiunti, e ai succhi di frutta, che non possono essere considerati come porzione giornaliera di frutta.

La frutta può essere consumata a fine pasto, come spuntino, a colazione, nelle insalate in abbinamento alla verdura, come base di dolci e di frullati.

Si consiglia di consumare preferibilmente frutta e verdura di stagione, che sono più gustose, ricche di nutrienti e hanno un minore impatto ambientale. Inoltre consumare frutta e verdura di colori diversi è fondamentale perché ogni colore corrisponde a specifici fitocomposti con azioni protettive (antiossidanti, antinfiammatorie, antitumorali)

IL PIATTO SANO

- Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva). Limitate il burro
- Mangiate frutta fresca variandone i colori
- Mangiate molta verdura variandone i colori



- Bevete acqua, evitate le bibite gassate e i succhi di frutta
- Consumate latte e derivati (1-2 porzioni al giorno).
- Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane) Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)
- Preferite il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio. Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e le carni trasformate

A QUANTO EQUIVALE UNA PORZIONE DI VERDURA



mezzo piatto
di broccoli



una scodella grande
di insalata



2-3 pomodori

FONTE: Smartfood – IEO (Istituto Europeo Oncologico)

La ricetta di Beatrice e Sofia -2B - I.C. Moretta
Progetto Un Cuoco ... di Classe!

POLPETTE DI ZUCCHINE



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO:

- 2 zucchine
- 1 carota
- 1 patata
- 1 uovo
- pepe e sale
- parmigiano e pangrattato
- 100 grammi di piselli
- prezzemolo

PREPARAZIONE: Grattugiare le zucchine, la carota e la patata. Aggiungere all'impasto l'uovo e 100 grammi di piselli, il prezzemolo, sale e pepe, il parmigiano e pangrattato. Fare delle palline e passarle nel pangrattato, poi metterle nella teglia e condirle con un filo di olio extra vergine d'oliva. Infine cuocerle nel forno a 180 gradi per 25 minuti.

2B - Scuola Secondaria di Chiusa Pesio
Progetto Un Cuoco ... di Classe!

RATATUOILLE AL PROFUMO DEL MIO ORTO



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO:

- 2 melanzane
- 2 zucchine
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 2 cipolle
- 2 cucchiaini di uvetta
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di pinoli
- 1 cucchiaino di capperi sotto aceto
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 bustina di zafferano
- 1 bicchierino di olio di oliva
- Sale
- Qualche pomodorino ciliegino

PREPARAZIONE: Pulire e lavare tutte le verdure. Tagliare le cipolle a julienne. Tagliare a cubetti peperoni, melanzane e zucchine e fare una prima cottura in friggitrice ad aria per qualche minuto. Prendere i pomodorini e metterli a cuocere in forno o friggitrice ad aria per circa 30 minuti a 150 °C. In una padella mettere le cipolle con l'olio e aggiungere le verdure precedentemente tagliate, l'uvetta, i capperi, i pinoli, lo zafferano, il concentrato di pomodoro. Sfumare con l'aceto e il vino bianco e terminare la cottura aggiungendo poca acqua se necessario

Progetto "BIMBINGAMBA"

TORTA DI MELE E FARINA DI CASTAGNE



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO:

- 2 uova
- 90 g zucchero
- 100 ml olio di semi
- 100 ml latte
- 100 g farina 0
- 150 g farina di castagne
- 8 g lievito per dolci
- 2 mele a pezzetti
- 1 limone (scorza)

INGREDIENTI PER LA DECORAZIONE

- 2 mele a fettine

PREPARAZIONE: Versare le uova, lo zucchero, l'olio di semi e il latte in una ciotola capiente, e mescolare con un cucchiaino fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiungere la farina 0, la farina di castagne e il lievito per dolci setacciati e continuare a mescolare per eliminare i grumi. Incorporare le mele sbucciate e tagliate a pezzetti all'impasto e mescolare per distribuirle in modo uniforme. Versare l'impasto in una tortiera a cerniera con diametro di 24 centimetri, livellare la superficie e sistemare le fettine di mela a raggiera come decorazione. Cuocere per 50 minuti nel forno ventilato preriscaldato a 170 °C.