Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Frutta e verdura – 5 volte al giorno: come si fa?

Lun 18/01/2021 - 10:09

Il 2021 è l'anno internazionale della frutta e della verdura, come annunciato dalle Nazioni Unite. Questo poiché le mele, le carote, i cavoli, come anche il resto della frutta e della verdura, rivestono un'importanza significativa per l'alimentazione umana, portando in tavola varietà, colore, gusto e una molteplicità di ingredienti che hanno effetti benefici sulla salute.
Per salvaguardare la salute e prevenire malattie causate dall'alimentazione, si consiglia di mangiare quotidianamente cinque porzioni di frutta e verdura ("5 volte al giorno"). Secondo quanto evidenziano diverse ricerche, tuttavia, solo una piccola parte della popolazione mangia effettivamente così tanta frutta e verdura.

Come si fa a mettere in pratica nel quotidiano il "5 volte al giorno"?
"Una porzione di verdura o di frutta è definita come la quantità che sta in una mano: una mela di medie dimensioni, per esempio, o un piccolo cavolo rapa", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "In base alla grandezza della propria mano, le porzioni risultano quindi più grandi per gli adulti e più piccole per i bambini". Per la frutta di piccole dimensioni come i frutti di bosco o per le verdure voluminose come la lattuga, una porzione è costituita da entrambe le mani accostate l'una all'altra.
Si consigliano due porzioni di frutta e tre porzioni di verdura al giorno, poiché quest'ultima contiene più sostanze nutritive e meno zucchero rispetto alla frutta.

Una buona giornata inizia con una colazione nutriente e variopinta. Il muesli, il porridge di cereali freschi, i fiocchi d'avena ammollati il giorno prima ("overnight oat") o il porridge cotto si abbinano molto bene con la frutta fresca di stagione. Frutta e verdura sono anche ottimi condimenti per il pane, come ad esempio fettine sottili di ravanello (in primavera), pesca (in estate), pera (in autunno) oppure valeriana (in inverno) su pane integrale con crema di formaggio o ricotta. Chi storce il naso se viene servita frutta e verdura, forse, potrebbe prediligere un frullato di frutta o verdura fresche, il cosiddetto smoothie. La merenda mattutina può essere arricchita con della verdura: sono piacevoli da sgranocchiare, ad esempio, le carote o il cavolo rapa tagliati a striscioline. A pranzo è consigliabile fare un gustoso pasto a base di verdure, come ad esempio la ratatouille. I classici piatti casalinghi (come i canederli) possono essere accompagnati da un'insalata e/o un contorno di verdure, nella stagione

fredda ad esempio dai crauti. Nel pomeriggio ci si può gustare un frutto, una macedonia di frutta di stagione o della composta. Le verdure crude o cotte possono arricchire anche la cena, quando ad esempio al posto della pizza margherita si può optare per una pizza alle verdure con abbondanti zucchine, peperoni e zucca. Se il tempo per cucinare è poco, non c'è motivo per non ricorrere di tanto in tanto alle verdure surgelate.
Abbonarsi a un servizio che consegna la merce ordinata a domicilio è un modo molto comodo per disporre settimanalmente di frutta e verdura (biologiche) fresche, risparmiando peraltro tempo.