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

Più verdura a merenda

Lun 05/09/2022 - 09:48

Per restare in salute e prevenire malattie legate all'alimentazione, si consiglia di mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno ("5 al giorno"). Questo, poiché mele, carote, cavoli ecc. portano in tavola varietà, colore, gusto e una serie di ingredienti benefici per la salute. "Idealmente andrebbero inserite anche nel box porta-merenda per la ricreazione: frutta e verdura di stagione dovrebbero costituire ogni giorno parte fissa della merenda scolastica", sostiene Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

Grazie alla loro consistenza solida, carote, cavolo rapa, ravanelli e mele si prestano bene a essere tagliati a bastoncini o striscioline da sgranocchiare. Peperoni, cetrioli, pomodori (non troppo maturi), pere e banane possono invece essere tagliati a fettine e utilizzati per farcire il panino assieme a formaggio a fette o da spalmare.

Inoltre, gli ingredienti comunemente usati per farcire fette di pane o panini (burro, marmellata, miele, formaggio, salumi...) possono essere sostituiti di tanto in tanto da creme spalmabili a base di verdure: con la giusta ricetta, si possono preparare a casa senza impiegare tanto tempo, per poi tenerle anche come scorta.

Per una **crema spalmabile a base di peperoni e noci** (fonte ricetta: bzfe.de), ad esempio, si frullano in un mixer o un frullatore a immersione 200 grammi di peperone (lavato e pulito) e 30 grammi di noci assieme a due cucchiai di olio d'oliva, sale e pepe, fino a formare una massa omogenea. Nel caso in cui la crema non risulti sufficientemente compatta, si può incorporare un cucchiaio di pangrattato o briciole di cracker.

Per una **crema spalmabile a base di zucca e ceci** (fonte ricetta: utopia.de) vengono ridotti in purea 200-250 grammi di ceci cotti (per es. in barattolo) e 250 grammi di zucca Hokkaido cotta assieme a un po' d'olio d'oliva, sale, pepe e spezie a piacere (per es. cumino). Sistemate in barattoli di vetro con tappo a vite, le puree spalmabili possono essere conservate in frigorifero per alcuni giorni.

I più golosi apprezzeranno nel proprio contenitore per la merenda una porzione di frutta secca o una miscela di noci e frutta secca. È vero che la frutta essiccata contiene una quantità relativamente alta di

zucchero, ma è anche ricca di minerali, vitamine e fibre. Le squisite **palline energetiche**, come quelle che ormai si trovano in vendita nei negozi di prodotti biologici, si possono preparare a casa spendendo meno. Si lasciano ammorbidire nell'acqua per qualche ora 200 grammi di frutta secca (ad es. uva sultanina, datteri, fichi, albicocche) e 100 grammi di noci o semi e poi li si frulla in un mixer. Con l'impasto ottenuto si formano piccole palline con le mani e le si passa nella farina di cocco o nel cacao in polvere, a seconda dei gusti. Queste palline energetiche vanno conservate in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico e consumate entro una o due settimane.

La maggior parte degli alimenti solidi, peraltro, può essere sistemata nel porta-merenda senza essere avvolta in ulteriori involucri. Molto pratici sono i contenitori con scomparti divisori modulari.