

I 5 assi delle verdure

BROCCOLI



Calorie	56 (una tazza, cotti)
Carboidrati	12 g
Proteine	4 g
Fibre	5,2 g

Nutrienti principali 100 g di broccoli (bolliti) contengono 44 mg di vitamina C, più le vitamine A, B ed E, ferro, beta carotene e acido folico, magnesio, calcio, fosforo, potassio e zinco.

Notizie e suggerimenti

- I broccoli appartengono alla famiglia delle Crucifere, come il cavolfiore, i cavoletti di Bruxelles.
- Cottura a vapore per sette minuti; bollitura per quattro minuti, giusto il tempo di intenerirli un po' (con una cottura troppo lunga quel bel verde sparirà). L'acqua di cottura può essere utilizzata come condimento o, raffreddata, diventa una bevanda contenente nutrienti preziosi.
- **Conservazione:** nel frigo, dentro un sacchetto di plastica.

Per aumentarne il consumo

- Tagliarli a fettine sottili e prepararli, crudi, in insalata con cavolfiori crudi, carote, peperoni, pomodori... il tutto tagliato sottile; condimento a tua scelta.
- Per un piatto più gustoso, cospargi sui broccoli bolliti del parmigiano grattato o della salsa di formaggio.
- Minestra di broccoli per chi sta a dieta: taglia e fai scottare una cipolla o un porro, cuoci a vapore la cima di un broccolo, unisci e aggiungi la quantità che desideri di brodo vegetale; riscalda e servi.
- Taglia le cime dei broccoli in pezzi della grandezza di un boccone e servile insieme a carote e peperoni affettati da consumare insieme ad intingoli. Aggiungi a frittore leggero, flan, soufflé; prova anche la zuppa con broccoli e gorgonzola... deliziosa!

CAROTE



Calorie	55 (una tazza, cotte)
Carboidrati	13 g
Proteine	2 g
Fibre	4,7 g

Nutrienti principali Una carota cruda contiene il fabbisogno giornaliero di vitamina A! Ma anche: vitamina E, zolfo, calcio, potassio, ferro e zinco.

Notizie e suggerimenti

- Originarie dell'Afghanistan, le carote sono piante biennali della stessa famiglia del prezzemolo.
- Rispetto alle carote crude, quelle cotte rilasciano la quantità doppia di carotene.
- Ricche di provitamina A (conosciuta anche come beta carotene, prezioso nutriente antiossidante responsabile della pigmentazione vivace di frutta e verdura).
- Scegli carote piccole e snelle, lavale/grattale piuttosto che sbucciarle, poiché il maggior numero di nutrienti si trova nella buccia o immediatamente sotto di essa.
- **Conservazione:** scoperte, nello comparto del frigo per le verdure.

Per aumentarne il consumo

- Prova a preparare una torta di carota e zenzero – deliziosa!
- Ottimo snack al posto delle patatine fritte: tagliale a bastoncini e consumale come stuzzichino!
- Tagliale e mangiale con intingoli.
- Grattale e mettile in un panino al formaggio.
- Falle bollire con le patate e prepara un purè: aggiungono colore e sapore.
- Prendi delle carote piccole e dolci e centrifugale insieme ad arancia e zenzero, oppure prepara un succo di sole carote.

PEPERONI



Calorie	32 (uno di media grandezza, cotto)
Carboidrati	8 g
Proteine	1 g
Fibre	2,1 g

Nutrienti principali 50 g di peperoni (crudi) contengono 140 mg di vitamina C, più beta carotene, acido folico, calcio, vitamine B ed E.

Notizie e suggerimenti

- Originari del Sudamerica.
- I peperoni rossi e gialli hanno un contenuto di vitamina C doppio di quelli verdi!
- I peperoni verdi sono peperoni 'non maturi'. I peperoni neri diventano verdi quando vengono cotti, e danno più vivacità alle tue insalate.
- Falli asciugare per quattro ore nel forno a bassa temperatura, rivolgendo la parte tagliata verso il basso. Mettili in barattoli sterilizzati e ricopri con olio d'oliva; si mantengono in frigo per sei mesi.
- **Conservazione:** scoperti, nello scomparto del frigorifero per frutta e verdura.

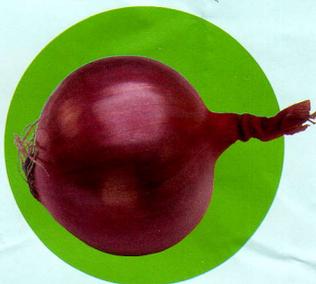
Per aumentarne il consumo

- Ottimi come snack in alternativa alla frutta
- Taglia via la parte superiore, leva i semi e riempi l'interno di riso o verdure; cuoci al forno.
- Condiscili con olio d'oliva ed erbe, preparali grigliati o al forno.
- Tagliarli a fette e mangiali con intingoli al posto delle patatine fritte.
- Tagliarli a fette e aggiungili alle tue insalate preferite.
- Tagliarli a pezzetti e aggiungili ai tuoi panini (ottimi con fette di carne).
- I peperoni a cubetti sono un ottimo condimento per la pizza.

POMODORI



CIPOLLE



Calorie	26 (uno di media grandezza, crudo)
Carboidrati	6 g
Proteine	1 g
Fibre	1,4 g

Nutrienti principali Contengono licopene, un carotenoide (i pomodori cotti sono preferibili come fonte di licopene), e anche beta carotene, acido folico, le vitamine B ed E, fosforo, zinco e potassio.

Notizie e suggerimenti

- Sono originari della regione andina del Sudamerica. Insieme a patate, peperoni e melanzane, i pomodori fanno parte della famiglia delle Solanacee.
- Per accelerare la maturazione, riponili in un sacchetto di carta da pane.
- I pomodori in scatola sono una delle poche verdure che mantengono alcuni dei nutrienti originali.
- Facili da coltivare all'aperto, i pomodori casalinghi sono più buoni e contengono più nutrienti... provare per credere!
- **Conservazione:** scoperti, nello scomparto del frigo per frutta e la verdura.

Per aumentarne il consumo

- Ideali come snack nutriente – al lavoro, porta con te un cestello di pomodori ciliegini.
- Tagliali a cubetti e gustali tiepidi nel toast a colazione..
- Tagliali a fette e mettili in panini, insalate, frittate leggere.
- Usali come ingrediente nei frullati di frutta o anche da soli.
- Prova a preparare in casa una salsa piccante di pomodoro (uniscili alle albicocche, puoi gustarli per tutto l'anno).

Calorie	41 (una di media grandezza, cotta)
Carboidrati	10 g
Proteine	1 g
Fibre	1,3 g

Nutrienti principali Contengono quercetina, un flavonoide con proprietà anti-infiammatorie, e composti dello zolfo, più le vitamine A e C, zolfo, selenio e ferro.

Notizie e suggerimenti

- Fanno parte della famiglia delle Alliacee, come l'erba cipollina, lo scalogno, il porro e l'aglio.
- Le cipolle sono un potente antibiotico naturale; quando hai mal di gola, prova a masticare una fetta di cipolla cruda!
- Per mantenere l'alito fresco, mangia la cipolla insieme al prezzemolo!
- Le cipolle rosse sono quelle con il contenuto più alto di flavonoidi.
- I flavonoidi sono nutrienti vegetali presenti, insieme alla vitamina C, in frutta e verdura.
- Una fetta di cipolla fresca su una puntura d'insetto procura un rapido sollievo.
- **Conservazione:** in un luogo fresco, asciutto e areato.

Per aumentarne il consumo

- Sovrapponi a strati alterni le fette di due cipolle e fettine sottili di patata; fai cuocere nel forno a bassa temperatura... completa con del formaggio!
- Tagliale a cubetti e aggiungile al riso bollito per dargli più sapore (usa la cipolla rossa per dare un tocco di colore).
- Tagliale a fettine sottili, aggiungi un po' d'olio e cuoci alla griglia con pomodori e funghi: ottimo per i toast!
- Prepara un'insalata con cipolla rossa piccante, arancia e olive.
- Zuppa di cipolle, cipolle arrosto, salsa di cipolle in purè... le possibilità sono infinite!

Fai in modo che le tue cinque porzioni al giorno siano più fresche possibile!

Taglio: dopo avere tagliato il prodotto fresco, preparalo e consumalo prima che puoi – quando l'ossigeno supera lo strato 'protettivo', il processo ossidativo 'arrugginisce' il prodotto fresco, riducendone il potenziale nutrizionale.

Cottura: non deve mai essere aggressiva! La cottura a vapore per un tempo minimo in una quantità d'acqua minima è l'ottimale; le verdure compatte e croccanti sono molto più benefiche.

Aggiungi sapore: fai attenzione alla quantità di olio o burro che usi con le verdure – usa succo di limone, senape, erbe e spezie per dare più gusto a cavoli o ad altre verdure dal sapore 'delicato'.

Quando cucini, pensa all'arcobaleno: più colori riesci a mettere nel piatto, maggiori sono i benefici che puoi trarne...

