



IL MAGAZINE PER MANGIAR SANO IN FAMIGLIA



a cura di Francesca Ghelfi, nutrizionista e divulgatrice scientifica

Sappiamo bene che frutta e verdura dovrebbero essere **presenti con regolarità** nella dieta di tutti. Sono **alla base della piramide alimentare**, dovrebbero essere varie, colorate e consumate almeno cinque volte al giorno. Eppure, tra il dire e il fare, c'è di mezzo una vita quotidiana fatta di corse contro il tempo, stanchezza e, soprattutto, i "no" decisi di bambine e bambini davanti a un piatto di broccoli o a una mela sbucciata. Spesso, anche quando riusciamo a fare una spesa perfetta, i vegetali restano a guardarci dal cassetto del frigorifero, perché i bambini non li apprezzano o perché noi stessi, scoraggiati dai loro rifiuti, finiamo per mollare il colpo e cucinare sempre le solite cose che sappiamo verranno accettate senza proteste. **Ma perché è così complicato?**

I falsi miti che ci bloccano

Da un lato, ancora molti falsi miti aleggiano sulla scelta di frutta e verdura, complicandoci inutilmente la vita. Uno dei suggerimenti più diffusi, ma spesso controproducenti per chi ha poco tempo, è quello di acquistare esclusivamente **prodotti freschi** e non lavorati, magari ancora da pulire. Questa visione rigida ci porta a credere che se non passiamo mezz'ora a pulire spinaci o a sbucciare piselli, non stiamo curando la salute dei nostri figli e figlie.

Allo stesso modo, molti tendono a limitare i **prodotti surgelati** perché si crede, erroneamente, che siano meno sani del fresco. In realtà, la tecnologia del freddo permette di bloccare i nutrienti nel momento della massima maturazione del prodotto.

Il circolo vizioso dei "no"

Dall'altro, quando i bambini in casa non apprezzano i vegetali, i genitori tendono gradualmente a "mollare un po' il colpo". Per evitare sprechi alimentari e tensioni durante i pasti, smettiamo di acquistarli con regolarità e, di conseguenza, smettiamo di proporli. Questo innesca un circolo vizioso: se la verdura scompare dalla tavola, anche i **genitori** stessi smettono di mangiarla, perdendo il ruolo fondamentale di **"modello" per i propri figli**. Senza l'esempio costante degli adulti, per un bambino sarà ancora più difficile imparare ad accettare nuovi sapori.

“
**Non cerchiamo la perfezione,
ma un equilibrio familiare più
colorato, sano e, finalmente, sereno.**
”



Un nuovo approccio sostenibile

In questo magazine affronteremo punto per punto queste difficoltà. Non parleremo solo di nutrizione, faremo riflessioni su come riuscire a rendere la presenza di frutta e verdura una costante reale e sostenibile nella vita di tutti i giorni. Troverete consigli pratici per cuocere e riutilizzare le verdure riducendo il tempo in cucina, idee per coinvolgere i bambini alla scoperta della frutta e tante altre strategie da applicare subito per una dieta familiare ricca di vegetali.

Frutta: perché consumarla e come proporla

La frutta fresca è la nostra scorta naturale di **vitamina C**. Questa vitamina è importante perché contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario ma ha un "punto debole": è termolabile, cioè si rovina con il calore. Visto che la frutta viene consumata tendenzialmente cruda, è in assoluto la fonte migliore che abbiamo a disposizione.

Ma i benefici non finiscono qui. La frutta è uno scrigno di **fibra**, fondamentale per il benessere dell'intestino, ed è molto ricca di **acqua**, quindi consumandola si contribuisce alla corretta idratazione del corpo.

Mix facili e deliziosi:

- **Mix Cremosità:** Banana, kiwi, latte (o bevanda vegetale) e un pizzico di cacao.
- **Mix Dolcezza:** Pera, mirtillo e un cucchiaino di crema 100% mandorle.
- **Mix Estate:** Fragole, melone, un filo d'acqua e qualche fogliolina di menta fresca.

Succhi, puree e frullati: facciamo chiarezza

Spesso ci si chiede se un succo confezionato o una purea in bustina possano valere quanto un frutto intero. La risposta è: dipende. Un frullato di frutta fresca o una spremuta mantengono gran parte delle vitamine e una buona dose di fibre. Nei prodotti confezionati a lunga conservazione invece, la fibra viene filtrata via e la vitamina C degradata dal calore durante i processi di produzione (anche se in alcuni casi viene poi aggiunta al prodotto finito).

Ma la vera, grande differenza risiede nell'**esperienza del consumo**. La masticazione è un segnale fondamentale per il cervello perché contribuisce al senso di sazietà. Bere la frutta non sazia quanto mangiarla; anzi, la velocità con cui viene ingerita può portare a richiederne quantità maggiori senza sentirsi mai davvero "pieni". Inoltre, l'esperienza sensoriale del pezzetto di frutta – la consistenza, la buccia, il succo che scende – è totalmente diversa e non paragonabile a quella di una cannuccia. Questo non significa che i frullati siano un problema: vanno bene ogni tanto per comodità o come passaggio intermedio per i bambini che mostrano forti avversioni o rigidità verso la frutta intera. Sono un ottimo compromesso per "**fare amicizia**" con i sapori prima di passare al frutto tal quale. Se invece parliamo di succhi e puree confezionate, la standardizzazione di sapori e consistenze non aiuta ad allenare i bambini alla varietà, quindi non andrebbero considerati dei sostituti della frutta fresca ma delle bevande dolci, da consumare occasionalmente.

Frutta frullata: sperimentare insieme

Manipolare la frutta, a tavola o in cucina, è un ottimo modo per permettere ai bambini di conoscerla e farci amicizia, anche se non si ottiene subito l'assaggio. Realizzare insieme un frullato, per esempio, può essere una strategia efficace per associare esperienze ed emozioni positive alla frutta. Ecco qualche suggerimento per trasformare questo momento in un gioco educativo:



Manipolare: Prima di accendere il frullatore, invitiamo bambine e bambini a lavare, sbucciare, tagliare la frutta, a osservarne i colori brillanti e a sentire il profumo intenso.



Curiosità sensoriale: Possono annusare, toccare o persino leccare il frutto per conoscerlo meglio, senza la pressione di doverlo masticare per forza.



Osservare: Guardiamo insieme come si trasforma la frutta nel frullatore, se diventa cremosa o resta densa.



Creatività: Possiamo proporre di aggiungere del latte, delle spezie o delle creme di frutta a guscio per ammorbidire o insaporire il frullato.



Come trasformare le nostre case in un ambiente amico della frutta

Esiste un segreto magico per portare bambine e bambini a mangiare più frutta senza troppe insistenze? La scienza si è posta più volte questa domanda e ha condotto diverse indagini. Il risultato è molto più semplice di quanto potremmo immaginare: il fattore principale che determina quanta frutta viene consumata in famiglia è la sua **disponibilità**.

Sembra un concetto scontato, eppure la ricerca parla chiaro: più la frutta è presente in casa, più è visibile e già pronta al consumo, più la famiglia finirà per mangiarla. Quando i bambini vedono che la frutta è una presenza costante e che noi adulti la consumiamo con piacere, inizieranno per imitazione a fare lo stesso. Se nel momento della fame troviamo una mela già sul tavolo o delle fragole lavate in una ciotola, la nostra scelta cadrà su di loro con molta più naturalezza.

Organizzare una spesa strategica

Puntiamo sulla varietà: Proviamo a non acquistare sempre lo stesso tipo di frutta, magari le mele rosse non attirano l'attenzione, ma le verdi sì. Magari il kiwi verde non piace ma quello giallo viene apprezzato. Insomma, se variamo è più probabile che qualche frutto prima o poi sarà gradito.

Tutto a portata di mano: Una volta tornati a casa, dedichiamo qualche minuto a sistemare la frutta in un bel cesto colorato, posizionato proprio al centro del tavolo o su un ripiano ad altezza bambini.

Coinvolgiamo i più piccoli: Facciamo insieme la lista della spesa, possiamo anche andare insieme al mercato o al supermercato e chiedere ai bambini quale frutto vorrebbero provare.



Sperimentare con la frutta

Coinvolgere i bambini nella preparazione è il modo più efficace per incuriosirli e abbassare le difese verso i cibi nuovi. Ecco alcune idee pratiche per rendere la frutta un momento di condivisione:

Gli Spiedini Arcobaleno

bastano stecchini e frutta a tocchetti di vari colori. I bambini potranno creare spiedini colorati infilando la frutta che preferiscono, e poi decorarli con del cocco grattugiato, del cioccolato fuso o della granella di nocciola.



La Scarpetta Dolce

offriamo della frutta a stick o a fettine, come mela, pera, banana, e proponiamo di intingerla nelle creme di mandorle, nocciole, arachidi.



Frutta "nascosta" nella sfoglia

divertitevi ad avvolgere delle fette di mela, pesca o pera con della pasta sfoglia pronta, cospargete con zucchero e cannella e infornate.



Yogurt Decorato

basta disporre in tavola diverse ciotoline con frutta a pezzi, cereali soffiati come riso o farro, zuccherini colorati oppure gocce di cioccolato, i bambini potranno arricchire il loro yogurt bianco a piacere.



Frutta "Insieme a" e non "In sostituzione di"

Dobbiamo sfatare l'idea che esistano le merende sane e noiose da un lato, e quelle buone ma non sane dall'altro. La strategia vincente è offrire la frutta **insieme ad altri alimenti**. Abbiniamo per esempio un biscotto al cioccolato a qualche mandarino, oppure dei cubetti di formaggio insieme a dei chicchi d'uva, o ancora dei tarallini sfiziosi insieme a delle albicocche. Questo mix di sapori rende la merenda meno noiosa, soddisfa il palato e abitua i bambini a vedere la frutta come una parte normale e piacevole di ogni loro pasto.

Alla scoperta di frutta a guscio ed essiccata: come sceglierle e usarle in cucina

Spesso chiamate impropriamente "frutta secca" in modo generico, la frutta essiccata e la frutta secca a guscio sono in realtà molto diverse tra loro.

Categoria	Esempi comuni	Caratteristiche principali
Frutta essiccata	Prugne, albicocche, fichi, uvetta, datteri, mango, mela	Frutta fresca a cui è stata tolta l'acqua. Non vengono aggiunti zuccheri, ma si concentrano a causa della disidratazione, per questo hanno un sapore dolce
Frutta secca a guscio	Noci, mandorle, nocciole, anacardi, arachidi, pistacchi, pinoli	Gran parte della loro energia è data dai grassi, di cui sono molto ricche. Contengono una piccola quota di proteine



Attenzione all'inganno: essiccata o candita?

La differenza è sostanziale. La frutta candita infatti viene immersa in uno sciroppo di zucchero quindi il risultato è molto più dolce. Quando facciamo la spesa per gli spuntini di tutti i giorni, è ideale quindi prediligere la frutta essiccata non zuccherata.

Come usarle nella quotidianità? Due albicocche secche a tocchetti da aggiungere allo yogurt, un cucchiaino di uvetta dentro il porridge, oppure qualche prugna secca insieme a dei crackers per uno spuntino veloce e comodo.

Energia concentrata: occhio alle porzioni

Sia la frutta a guscio che quella essiccata hanno una caratteristica comune: sono povere di acqua. Questo significa che i nutrienti e l'energia sono molto concentrati e proprio per questo motivo, le porzioni suggerite sono piccole (circa una manciata). Proprio perché prive di acqua, non danno lo stesso senso di sazietà della frutta fresca; il consiglio è quindi di non usarle come unico spuntino, ma di considerarle come un **eccellente accompagnamento** per arricchire merende o altri piatti.



Frutta secca a guscio e grassi: niente paura

I grassi contenuti nella frutta a guscio sono chiamati buoni perché nelle giuste dosi aiutano la salute cardiovascolare di tutta la famiglia. In particolare, le noci sono ricche di **Omega-3**, grassi essenziali che supportano lo sviluppo del sistema nervoso e del cervello nei bambini. Le mandorle invece contribuiscono a rafforzare le ossa grazie al **calcio**. Ne basta una piccola manciata, variandone la tipologia, per fare il pieno di salute!

Il mondo delle creme di frutta a guscio 100%

Un'ottima alternativa al frutto intero sono le creme spalmabili (di arachidi, mandorle, anacardi, pistacchi, nocciole...). Sono comodissime, soprattutto da inserire nei pasti dei bambini, ma è importante **leggere bene l'etichetta**. È ideale infatti scegliere prodotti che hanno come unico ingrediente la frutta secca a guscio. Spesso è presente la dicitura 100%, oppure possiamo controllare nella lista degli ingredienti che non sia presente altro, come zuccheri, oli vegetali, sale. Queste creme di frutta a guscio sono perfette spalmate sul pane, insieme a un velo di marmellata, oppure mescolate allo yogurt. Si trovano ormai facilmente sugli scaffali dei supermercati.



Verdure: perché è importante consumarle e come proporle

Quando parliamo di alimentazione dei più piccoli, le verdure rappresentano spesso la sfida più grande. Sappiamo tutti che sono importanti, ma non si tratta solo di “mangiare sano”. Le verdure sono una fonte di **fibra**, che nutre i batteri buoni del tratto digestivo e aiuta la regolarità intestinale. Sono ricche di **vitamine e sali minerali** che supportano tantissime attività e funzioni del corpo. Contengono inoltre migliaia di composti bioattivi, i **fitocomposti**, spesso responsabili dei vari colori degli ortaggi (da qui il suggerimento di variarne i colori). In ultimo, un aspetto spesso sottovalutato è che le verdure sono composte per la maggior parte da **acqua**. Questa caratteristica è preziosissima: l'acqua e le fibre contenute nei vegetali aiutano a modulare l'energia dei pasti e a contribuire al senso di sazietà di bambine e bambini (e di noi adulti!).

Stagionalità: è così fondamentale?

Seguire la stagionalità dei vegetali è più sostenibile e può aiutare a variare la dieta, ma non deve diventare un limite rigido. Oggi abbiamo a disposizione tecniche di surgelazione che permettono di ottenere prodotti paragonabili al fresco, dal punto di vista nutrizionale, tutto l'anno. Insomma, non c'è nulla di male nel mangiare anche delle verdure surgelate se questo aiuta a mantenere l'abitudine quotidiana di portare i vegetali in tavola.

Il dilemma: verdure nascoste o in bella mostra?

È molto comune che pur di far mangiare un po' di spinaci o di zucchine ai propri figli, si provi a “nasconderli” dentro polpette, sughi o vellutate. Ma è la strategia giusta? Sì e no. Va benissimo inserire le verdure in preparazioni frullate o sminuzzate, come un pesto di broccoli o dei muffin alle carote: questo ci rassicura sul fatto che i bambini stiano almeno assumendo un po' di minerali e di fibra. Tuttavia, è fondamentale che le verdure compaiano **anche “tal quali” in tavola**, ben visibili nel piatto. L'accettazione passa attraverso la **familiarità**: vedendo noi genitori mangiarle con naturalezza, i piccoli iniziano a considerare quel cibo come “normale” e sicuro. Se le facciamo sparire dalla vista, non daremo mai loro una possibilità.

Esempi pratici per abituarli alla vista:

Aperitivo: mettiamo in tavola qualche stick di verdura cruda o anche dei ciuffetti di broccoli lessati mentre aspettiamo che la cena sia pronta. Magari fame e curiosità spingeranno i bambini all'assaggio.

Pinzimonio creativo: proponiamo delle salsine, anche semplici con olio e limone, oppure guacamole, hummus, yogurt con sale e olio. Chiediamo ai bambini se vogliono intingere le verdure e assaggiarle.

Contorno sempre in tavola: invece di portare a tavola i pasti già impiattati, mettiamo sempre una verdura in mezzo al tavolo, può essere una padella di carote, un piatto di pomodori, un vassoio di broccoletti. Noi ci serviremo la verdura nel piatto e potremo proporre ai bambini di servirsi un piccolo assaggio nel loro.

Non forziamo all'assaggio: alcuni bambini faticano con colori, odori o consistenze specifiche, soprattutto in certe fasi della crescita. Forzare l'assaggio non solo non funziona, può addirittura essere controproducente e creare tensioni a tavola. È sufficiente tenere le verdure in tavola e consumarle noi con piacere. Lasciamo che i piccoli le sperimentino anche solo annusandole, toccandole o leccandole, senza pretendere che arrivino sempre a mangiarle.



Spesa intelligente e alleati salva-tempo per mangiare più verdure

È molto comune che davanti al banco frigo o nel reparto ortofrutta del supermercato ci assalgano dubbi di vario genere. Sto scegliendo bene? Mi potrò fidare di quel prodotto economico? Quella verdura già pulita sarà ancora nutriente? Con tutta la varietà di offerta, un po' di confusione è normale. Ma con una rapida occhiata alla confezione e la conoscenza di ciò che sta dietro a un prodotto in vendita, possiamo attuare una spesa più serena, economica e consapevole. Facciamo qualche esempio.

Fresche, surgelate o "già pronte"? Nonostante l'utilizzo diffuso, capita spesso che i surgelati vengano percepiti come un prodotto di serie B. In realtà, dal punto di vista nutrizionale gran parte dei prodotti surgelati che possiamo acquistare confezionati sono paragonabili alla loro controparte fresca, e apportano inoltre numerosi vantaggi pratici. Ci permettono di risparmiare il tempo di pulizia, essendo già pronti da cuocere, pensiamo per esempio a carciofi o fagiolini. In alcuni casi troviamo anche verdure già cotte, come quelle grigliate. Se le scegliamo non condite, quindi senza sale o grassi aggiunti, sono davvero paragonabili a delle verdure grigliate in casa, con il vantaggio di risparmiare tempo nella preparazione casalinga e di ridurre gli sprechi, perché si può facilmente scongelare solo la porzione necessaria. In questo discorso non rientrano tutti quei surgelati più elaborati a base di verdura, come broccoletti in pastella o spinaci filanti. Non possiamo paragonarli alla verdura fresca, o surgelata al naturale, poichè sono da considerarsi veri e propri piatti pronti.

Ma, oltre al surgelato, oggi abbiamo a disposizione tantissime opzioni che ci aiutano a **risparmiare tempo senza rinunciare alla qualità**. Pensiamo alle **verdure di "quarta gamma"** (quelle già pulite e lavate) o a quelle cotte al vapore e sottovuoto. Sono dei veri alleati salva-vita: gli spinaci freschi già lavati in busta, la zucca già pulita e tagliata a tocchetti, o ancora i carciofi già puliti e cotti al vapore. Spesso è proprio la fatica della preparazione a farci desistere dal mangiare verdura; scegliere questi prodotti già lavorati ci permette di portare il benessere in tavola anche nelle giornate più frenetiche, riducendo al minimo gli sprechi e la fatica.



Mangiare verdura non deve essere un lusso

Spesso si pensa che mangiare verdura ogni giorno sia costoso o che sia un'abitudine riservata a chi ha un budget elevato, in realtà non deve essere per forza così. Magari capita di scegliere i prodotti più costosi perché c'è l'idea che un prezzo basso sia sinonimo di scarsa sicurezza o qualità. In realtà **un prezzo elevato non è sinonimo di una maggiore qualità** nutrizionale, e in Italia come in Europa i controlli sono rigorosissimi su tutta la filiera. Anche le marche "primo prezzo" o quelle del discount ci offrono prodotti sicuri perché devono rispettare gli stessi standard di legge: sceglierle ci permette di mangiare vegetali quotidianamente senza appesantire il bilancio familiare.



Verdure: meglio crude o cotte?

La risposta è: **benissimo entrambe!** Alcune vitamine (come la C per esempio) si degradano con il calore o si perdono parzialmente nell'acqua di cottura, quindi consumare verdura cruda, come peperoni o pomodori, è un ottimo modo per farne il pieno. Tuttavia, la cottura non è una "nemica". Al contrario, aumenta la biodisponibilità di alcuni composti: per esempio, il licopene del pomodoro o il beta-carotene delle carote vengono assorbiti molto meglio dal nostro corpo se l'ortaggio è cotto. La strategia vincente è **variare**: un giorno un'insalata croccante, il giorno dopo una teglia di verdure al forno.

Strategie per semplificarsi la vita in cucina: sfruttare le stesse verdure per più giorni

L'idea di dover cucinare una verdura diversa ogni sera può essere stancante, ma al tempo stesso non si è mai sicuri di quanto e come mantenere in frigo le preparazioni casalinghe. Subentra inoltre la noia di dover mangiare lo stesso contorno per più giorni, quindi come organizzarsi? Possiamo cuocere una quantità maggiore di verdura in una sola volta, avendo cura di mantenere una **cottura al dente** e dei **condimenti neutri**. Una base cotta in modo semplice, abbastanza croccante e senza troppe spezie o salse, è molto più facile da conservare e trasformare nei giorni successivi. Questo permette di avere in frigo verdure semi-pronte da riutilizzare in piatti diversi, per esempio nel risotto, in una torta salata o semplicemente da ripassare in padella.

Gestire la scorta: sicurezza e conservazione

Perché questo metodo funzioni, dobbiamo però gestire la conservazione in totale sicurezza.

Il raffreddamento: dopo la cottura, le verdure andrebbero riposte in frigo entro massimo 2 ore, che si riducono a 30 minuti quando la temperatura ambiente è molto alta, come d'estate. Non mettiamole in frigo ancora bollenti invece, per non alzare la temperatura interna dell'elettrodomestico.

Il contenitore: sfruttiamo contenitori e sacchetti a chiusura ermetica.

La conservazione: in frigo abbiamo almeno 48 ore di sicurezza. Questa tempistica ci permette di utilizzare le verdure il giorno stesso in cui le cuociamo, più i due giorni successivi. Ovviamente controlliamo sempre alla vista e all'odore, che non ci sia nulla di sospetto.

Il riutilizzo: quando vogliamo utilizzare le verdure conservate in frigo, preleviamo dal contenitore solo la quantità che ci serve, e riponiamo il resto in frigo. Evitiamo di lasciare tutto il contenitore a temperatura ambiente per molto tempo, per poi riporlo in frigo ancora mezzo pieno.



Le cotture ideali che facilitano il riutilizzo

Ricordiamoci che più tagliamo piccole le verdure, più la cottura sarà omogenea e veloce, più il raffreddamento sarà rapido. Ecco quali sono le tecniche di cottura migliori per creare una base versatile da trasformare durante la settimana:

Tipologia di cottura	Verdure ideali	Suggerimenti pratici	Spunti per il riutilizzo
Cottura in padella	Peperoni, melanzane, zucchine, rape, spinaci, erbe, biette, coste, zucca, carote, carciofi	<ul style="list-style-type: none"> Non mescolare verdure diverse, spesso hanno tempi di cottura diversi Utilizza solo olio ed eventualmente sale, sarà più facile insaporirle diversamente in base alle preparazioni Lascia le verdure al dente 	<p>Giorno 1: come semplice contorno</p> <p>Giorno 2: da aggiungere nella piadina, con hummus e formaggio a fette</p> <p>Giorno 3: da inserire nell'impasto di una frittata o di una farinata di ceci</p>
Cottura in acqua bollente/ al vapore	Broccoli, cavolfiori, cime di rapa, carote, fagiolini, asparagi, carciofi	<ul style="list-style-type: none"> Per una cottura più rapida, taglia le verdure a tocchetti oppure dividi i singoli ciuffetti/cimette Lascia le verdure al dente, non superare i 10 min di cottura Riutilizza l'acqua di cottura per cuocere la pasta, il risotto, o per le zuppe 	<p>Giorno 1: in tavola così semplici, da condire a piacere con olio e limone, senape, aceto balsamico</p> <p>Giorno 2: da ripassare in padella come contorno con curcuma e salsa di soia</p> <p>Giorno 3: da frullare con legumi in scatola per creare delle polpette vegetali</p>
Cottura al forno	Melanzane, zucchine, peperoni, zucca, cavolfiori, carote	<ul style="list-style-type: none"> Puoi mescolare più tipologie di verdure Nei cavolfiori aggiungi un po' di acqua quando li condisci, così non si secceranno in cottura Disponibile su un solo strato, senza che siano ammassate 	<p>Giorno 1: come contorno</p> <p>Giorno 2: come ripieno di una torta salata, con ricotta e uova</p> <p>Giorno 3: saltate in padella con dell'orzo perlato, o altri cereali in chicco, e dei legumi in scatola</p>

AVVENTURE CON L'APE MILLA



Protagonisti del territorio: carote e bietole

Utilizzare cotture versatili e basi neutre permette di trasformare gli **ingredienti del territorio** in piatti sempre diversi, riducendo il tempo passato ai fornelli. Di seguito alcune **proposte pratiche** per preparare e riutilizzare le carote e le bietole.

Carote

Si possono tagliare le carote a stick, condirle in una ciotola con olio e pangrattato, stenderle in teglia e gratinarle al forno. Preparandone in quantità abbondante, si possono mantenere in frigo e riutilizzare in vari modi:

Giorno 1: servire le carote **gratinate come contorno** semplice, sfruttando l'utilizzo del forno per preparare un pasto completo, per esempio con delle cosce di pollo, del pesce o una frittata al forno.

Giorno 2: hummus di ceci alle carote. Frullare dei ceci in scatola sgocciolati con una spruzzata di limone, olio extravergine d'oliva e un pizzico di curcuma. Unire le carote al forno e se serve allungare con un filo d'acqua per rendere la crema cremosa, da servire su del pane o per intingere degli stick di verdura.

Suggerimento a crudo: le carote si possono grattugiare con la grattugia a grana grossa e aggiungere crude a **frittate, farinate** di ceci oppure per realizzare insalate, per esempio con cannellini sgocciolati. Sono ottime anche aggiunte al **risotto** durante la cottura, ecco 2 versioni: 1. Risotto con carote grattugiate e lenticchie rosse decorticate, che cuociono insieme al riso; 2. Risotto con carote grattugiate, mantecato a fine cottura con stracchino.



Bietole

Si possono lavare, tagliare grossolanamente e cuocere le bietole direttamente in padella con la sola acqua rimasta dal lavaggio e un filo d'olio, mantenendole neutre. Preparandone in quantità, si possono riutilizzare in vari modi:

Giorno 1: servire le bietole come **contorno semplice**, portando in tavola del limone fresco per permettere a ogni persona di insaporirle al momento.

Giorno 2: torta salata. Utilizzare le bietole già cotte insieme a della zucca cruda tagliata a cubettini, mescolare in una ciotola con ricotta (o altro formaggio fresco) e un uovo. Versare in teglia il composto, sopra una base di sfoglia pronta, spolverare con formaggio grattugiato e cuocere in forno.

Suggerimento per zuppe: tagliare le bietole crude a strisciole sottili e aggiungerle direttamente a zuppe di **farro, legumi o pasta** e fagioli verso fine cottura. La foglia sottile cuocerà in pochi minuti nel brodo caldo, arricchendo il piatto di colore e fibre.



La nutrizionista risponde.

Hai dubbi su come variare le verdure nella settimana, curiosità su come inserire la frutta a guscio o vuoi un consiglio pratico per consumare più frutta?

Invia le tue domande a:
388 7375939 (WhatsApp) misurefrutta@scuola.net (mail)

Raccoglieremo tutti i vostri messaggi e risponderemo durante il webinar **"Più frutta e verdura in famiglia: strategie pratiche per pasti sereni"** che si terrà in tre repliche.

Non perdere l'occasione di ricevere consigli per tutta la famiglia! Iscriviti al webinar

Martedì 28 aprile
ore 12.30 - 13.30

Mercoledì 6 maggio
ore 18.00 - 19.00

Giovedì 14 maggio
ore 12.30 - 13.30

Inquadra



il QRcode

