



ANNO INTERNAZIONALE DELLA
FRUTTA E DELLA VERDURA

2021

RICETTIAMO IL TERRITORIO

IN SALUTE CON I PRODOTTI
TIPICI DEL TERRITORIO
DELL'ASL TO5

**Frutta e verdura,
alimenti essenziali
della tua dieta.**



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale di
Chieri, Carmagnola,
Moncalieri e Nichelino

#IYFV2021



**PREVENZIONE
PIEMONTE**



ANNO INTERNAZIONALE DELLA
FRUTTA E DELLA VERDURA

2021

L'ASL TO5 ha aderito all'Anno Internazionale della Frutta e della Verdura (AIFV) attraverso la Struttura Complessa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Le seguenti schede informative riportano una ricetta per ciascuno prodotti tipici, in ordine di stagionalità, oltre a informazioni e curiosità, per valorizzare i prodotti del territorio in tavola evitando gli sprechi.

**Frutta e verdura,
alimenti essenziali
della tua dieta.**

#IYFV2021



I COLORI DI FRUTTA E VERDURA



BIANCO/MARRONE

contengono polifenoli,
flavonoidi, composti
solforati nella cipolla e
nell'aglio, potassio,
vitamina C, selenio



BLU/VIOLA

contengono antocianine,
carotenoidi, vitamina C,
potassio e magnesio



VERDE

contengono carotenoidi,
magnesio, vitamina C,
acido folico e luteina



I COLORI DI FRUTTA E VERDURA



ROSSO

contengono licopene
e antocianine



ARANCIO/GIALLO

contengono flavonoidi,
carotenoidi (precursori
della vit. A)

**Tutte queste sostanze
contribuiscono alla salute
grazie alle proprietà anti
tumoriali e antiossidanti.
Variamo spesso i colori a
tavola!**

LE GIUSTE PORZIONI



VERDURA E ORTAGGI CRUDI O COTTI = 200 G

(circa mezzo piatto di
spinaci, 2-3 pomodori, 1
peperone, 7-10 ravanelli)



INSALATA A FOGLIA = 80 G

(una scodella/ciotola
grande, da 500 ml)



FRUTTA FRESCA = 150 G

(circa un frutto medio es
mela, 2 piccoli es.
albicocche)

**FONTE: LARN 2014 (LIVELLI DI
ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO DI
NUTRIENTI ED ENERGIA PER LA
POPOLAZIONE ITALIANA)**

PORRO

ZUPPA DI PORRI E CANNELLINI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 100 g Fagioli cannellini secchi o 300 g in scatola
- 2 Porri
- 10 g Pinoli
- Sale e pepe nero
- 2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Far soffriggere in olio evo il porro tagliato grossolanamente
- Unire i cannellini (ammollati e cotti o in scatola) e cuocere qualche minuto
- Coprire con brodo di verdura o l'acqua di cottura dei fagioli e cuocere un'ora a fuoco basso mescolando.
- Aggiustare di sale e servire caldo con una spolverata di pepe nero e i pinoli tostati in padella

NO SPRECO

Del porro non si butta via niente, la parte verde tagliata a fette sottili è ottima cruda in insalate e piatti in brodo

150-200 g di porro soddisfano un quinto dell'apporto giornaliero raccomandato di fibra

ASPARAGI

ASPARAGI ALLE MANDORLE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 2 mazzi di asparagi
- 50 g di pane raffermo
- 40 g di mandorle a lamelle
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di semi di cumino
- olio extravergine di oliva
- sale

PREPARAZIONE

- Mondare e pulire gli asparagi e cuocerli a vapore per 6-7 minuti
- Tritare grossolanamente il pane raffermo
- In una padella soffriggere olio e spicchio d'aglio schiacciato
- Unirvi cumino, pane e mandorle mescolando a fiamma moderata fino a doratura
- Unire gli asparagi al composto e farli insaporire per alcuni minuti girandoli alcune volte

NO SPRECO

Sapevi che il 40% della parte commestibile degli asparagi viene sprecata? Il gambo, seppur fibroso, è commestibile e molto saporito, utilizzali in vallutate e passati di verdure!

Una porzione copre più della metà del fabbisogno giornaliero di vitamina K

CILIEGIE

CI(OCCO)LIEGIE CON NOCCIOLA

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 12 ciliegie
- 12 nocciole
- 20 g cioccolato fondente

PREPARAZIONE

- Con l'aiuto di uno spiedino denocciolare le ciliegie (spingere via il nocciolo bucando il fondo)
- Inserire al posto del nocciolo una nocciola fresca o tostata
- Fondere il cioccolato a bagnomaria o al microonde
- Immergere le ciliegie fino a ricoprirle di cioccolato
- Lasciare raffreddare e consumare come spuntino

CURIOSITÀ

È vero che quando mangio ciliege devo evitare di bere acqua? **FALSO**
Non c'è motivo per farlo, forse il consiglio deriva dalla tendenza ad esagerare con le porzioni, ricordiamo che una porzione di frutta è 150 g, circa un bicchiere di ciliegie.

buona quota di antocianine, che oltre a dare colore al frutto proteggono l'apparato cardiovascolare.

PESCHE

SORBETTO ALLE PESCHE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 300 g di pesche
- 180 ml di acqua
- 110 g di zucchero

PREPARAZIONE

- Lavare le pesche, sbucciarle e tagliarle a pezzetti
- Aggiungere lo zucchero e l'acqua e frullare tutto con il frullatore ad immersione.
- Quando il composto è omogeneo versate nella gelatiera per 20-30 minuti , in alternativa versare in un contenitore o negli stampini da gelato e far raffreddare in freezer per una notte

LO SAPEVI?

La buccia "pelosetta" da fastidio?

Lavala con acqua strofinandola sul palmo e non sarà necessario rimuoverla.

La buccia è una delle parti più saporite, provare per credere.

Ricche di beta-carotene, precursore della vitamina A, utile alla salute di occhi, pelle, ossa e sistema immunitario

POMODORO

GAZPACHO

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 1 kg di pomodori
- 1 cetriolo
- 1 cipollina novella
- 1 limone
- 1 cucchiaino di basilico tritato
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 3 cucchiai d'olio
- sale e pepe

PREPARAZIONE

- Spellare i pomodori, eliminare i semi e frullare la polpa
- Tagliare cetriolo e cipollina a fettine sottili
- In una ciotola emulsionare olio e succo di limone, aggiungendo sale e pepe
- Unire tutti gli ingredienti mescolando bene e condire con prezzemolo e basilico tritati, quindi regolare di sale e pepe
- Servire freddo

LO SAPEVI?

La cottura e l'aggiunta di grassi, come olio EVO, ne aumentano la biodisponibilità del licopene.

Ricchi di licopene, molecola responsabile del colore rosso e dagli effetti antitumorali.

PEPERONE

PEPERONI E HUMMUS

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 1 peperone
- 250 g di ceci (cotti o in scatola)
- 2 spicchi d'aglio
- succo di 1 limone
- 2 cucchiaini di Olio EVO
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale, pepe nero e paprika

PREPARAZIONE

- Cuocere in forno il peperone intero, far raffreddare, pelare e tagliare a fette larghe
- Preparare l'hummus frullando insieme ceci, olio, succo di limone, prezzemolo e spezie
- Disporre le fette di peperone su un vassoio e coprire con un abbondante cucchiaino di hummus, spolverare con prezzemolo e spezie

CONSIGLIO

Sono ricchi di carotenoidi (vitamina A) che resistono alle alte temperature, anzi la cottura può aumentarne la biodisponibilità. L'aggiunta di un filo d'olio a crudo ne permettere l'assorbimento.

Una porzione consumata cruda copre interamente il fabbisogno giornaliero di vitamina C

CIPOLLA

CIPOLLE RIPIENE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 4 Cipolle
- Zucchine, Carote e Sedano
- 2 uova
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- 2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

- Sbollentare le cipolle intere e privarle della buccia, quindi scavarle all'interno.
- Cuocere in padella la polpa scartata e tagliata a pezzi insieme ad un trito di carote, zucchine e sedano e un po' di olio.
- Mescolare il composto con pan grattato, formaggio grattugiato e uovo e riempirvi le cipolle
- Cuocere in forno a 200° per 20 minuti.

CONSIGLIO

Quando la tagliamo la cipolla libera dei fattori lacrimogeni, per inattivarne una parte il modo migliore è metterla per 10 minuti in freezer prima del taglio e bagnare con acqua coltello e tagliere

Contiene
allicina e quercetina,
che proteggono cuore
e vasi e inulina che
"nutre" i batteri
intestinali

RAVANELLO

RAVANELLI IN SALSA YOGURT

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 2 manciate di ravanelli
- 1 yogurt bianco non zuccherato
- 1 ciuffo di erba cipollina
- Pepe nero
- 1 cucchiaino di Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Preparare la salsa mescolando yogurt, olio, erba cipollina tritata finemente e pepe
- Tagliare a fette molto sottili i ravanelli
- Condirli e lasciare riposare in frigo per qualche minuto
- Servire freschi con una spolverata di trito di erba cipollina

NO SPRECO

Utilizza anche le foglie, basta sbollentarle per preparare diversi ottimi piatti:

- un contorno condendole con olio e sale
- una frittata
- una zuppa
- crocchette di patate

Contengono componenti bioattivi, tra i più studiati ci sono i glucosinolati, che proteggono nei confronti di diverse forme tumorali.

LATTUGHINO

CREMA FREDDA DI LATTUGHINO

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 100 g lattughino
- 1 Porro
- 100 g patate
- 10 g Pinoli
- Sale e pepe nero
- 2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Tritare finemente il porro e soffriggere in olio
- Aggiungere le patate tagliate a tocchetti, la lattuga e un mestolo di brodo
- Lasciare insaporire per 5 minuti poi aggiungere circa 140 ml di brodo, sale e pepe
- Far cuocere per circa 20 minuti aggiungendo brodo all'occorrenza
- Una volta cotto, frullare fino ad ottenere una crema.
- Servire con pinoli tostati e pepe

REGROWING

Sapevi che da un cespo di lattuga puoi ottenerne un altro? Basta tagliare il fondo, metterlo in acqua e appena radica spostarla in un vaso, si rigenererà nel giro di 2-3 settimane

Contiene quercetina, che abbassa la pressione e migliora l'elasticità dei vasi e la fluidità del sangue.

CARDO

CREMA DI CARDI E TOPINAMBUR

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 1 cardo
- 4 topinambur
- 2 spicchi d'aglio
- 4 fette di pane raffermo
- 750 ml di brodo
- succo di 1 limone
- 2 Cucchiaini di olio, sale, pepe e timo q.b.

PREPARAZIONE

- Pulire cardo e topinambur tagliarli a pezzetti e mettere i cardo in acqua e succo di limone, quindi lessare tutto per un'ora e frullare
- In una casseruola cuocere per 30 min brodo e pane spezzettato
- Soffriggere aglio, olio e timo; unire la crema e cuocere per 5 minuti. Eliminare l'aglio e trasferire nella casseruola con pane e brodo.

Cuocere ancora per 30 minuti a fuoco dolce

PULIZIA

Il cardo non sarà uno degli ortaggi più semplici da pulire, ma ne vale la pena per il suo sapore particolare.

Inizia togliendo le foglie laterali, privalle delle lamine, poi elimina i filamenti come con il sedano

ricchi di inulina, fibra solubile che nutre selettivamente i batteri buoni del nostro intestino

CAVOLFIORE

CAVOLFIORE SABBIOSO

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 1 cavolfiore
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- una grossa presa di origano
- sale e pepe nero
- olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Dividere il cavolfiore in piccole cimette
- A parte mescolare pangrattato, sale, spezie e origano
- In una ciotola mescolare bene le cimette di cavolfiore con il preparato a base di pangrattato
- Disporre su una teglia, condire con olio e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 30-40 minuti

NO SPRECO

Perché buttare le foglie? Sono ottime sbollentate, se non le gradisci così come sono usale all'interno di una zuppa o di una frittata, oppure per creare sfiziosi involtini!

Una porzione di cavolfiore crudo copre interamente il fabbisogno giornaliero di vitamina C

SCORZOBIANCA

SCORZOBIANCA IN UMIDO

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 500 g di scorzobianca
- 40 g di cipolla
- 100 ml di brodo vegetale
- 2 Cucchiaini di olio extravergine di oliva
- prezzemolo tritato e sale q.b.

PREPARAZIONE

- Pulire la scorzobianca, tagliarla in bastoncini sottili e porla in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone, quindi scolarla
- Tritare la cipolla e farla imbiondire con l'olio in una casseruola per 2-3 min
- Aggiungere il prezzemolo e i bastoncini di scorzobianca, salare e lasciar stufare per 15 min con il coperchio
- Bagnare con il brodo caldo e cuocere senza coperchio a fuoco basso finché non sarà tenera

UTILIZZO

La buccia va rigorosamente tolta e si consiglia di mettere la polpa a bagno in acqua e limone per evitare che si annerisca.

A differenza della scorzonera, va consumata solo cotta

Ricca di inulina, fibra solubile che nutre selettivamente i batteri buoni del nostro intestino