



COMUNICATO STAMPA

Cucina colorata contro il grigiore della nebbia

Berna, 11 novembre 2010. **Più il cielo è grigio, più il piatto è colorato: scacciamo l'umore grigio con i colori vivaci di un bel piatto di carote, sedano, cavolfiore e pomodori oppure di un cesto di frutta pieno di mele, prugne, uva e pere. I colori di frutta e verdura, dovuti alle sostanze vegetali secondarie, oltre a essere belli sono anche sani.**

La nebbia di novembre fa il cielo plumbeo e se dura a lungo influisce negativamente anche sul nostro umore. È il momento ideale per godersi un piatto multicolore. I colori di verdura e frutta non sono solo belli da vedere ma anche sani perché forniscono all'organismo molte preziose sostanze vegetali secondarie. Di queste sostanze vitali, circa 10'000 sono presenti nei cibi che assumiamo: ad esempio i carotenoidi, i flavonoidi, i solfuri e i glucosinolati. I **carotenoidi** sono particolarmente concentrati nella zucca, nelle carote, nei pomodori e nella verdura verde come il cavolo verde e gli spinaci ma anche nel pompelmo, i **flavonoidi** si trovano nelle melanzane, nel cavolo rosso, nelle bacche e nell'uva rossa, i **solfuri** nelle cipolle e nel porro e i **glucosinolati** in tutti i tipi di cavolo, nel rafano e nei rapanelli.

Le sostanze vegetali secondarie conferiscono alla frutta e alla verdura i diversi colori e aromi e le proteggono dalla luce del sole, da batteri, funghi, parassiti e malattie. Una volta assunte con l'alimentazione, queste sostanze svolgono diverse funzioni anche nel nostro organismo. La maggior parte delle sostanze vegetali secondarie ha un'azione antinfiammatoria e antibatterica. Per esempio dai carotenoidi il corpo produce anche la vitamina A, molto importante per la vista e per la pelle.

Più multicolori sono le verdure e la frutta, più vario è il loro contenuto di sostanze vegetali. E se ne assumiamo di diversi colori e in quantità sufficiente possono contribuire a preparare il corpo a superare l'inverno. E questo modo di proteggersi è adatto anche ai bambini e può essere divertente: Quanti colori diversi riesco a mettere nel piatto? Rosso, giallo, verde, blu e bianco – combinando diversi tipi di verdura e di frutta è davvero facile. Basta provare e lasciarsi guidare dalla fantasia.

Chi non se lo può immaginare trova un suggerimento nel riquadro. E al sito www.5algiorno.ch vi sono tante altre ricette multicolori per le giornate grigie d'autunno, per esempio quella dei «[frutti bollenti col gelato](#)».

(((KASTEN)))

Patate con ratatouille

(ricetta per 4 persone, equivale a 2 porzioni di verdura a persona)

- 4 grosse patate
- un po' di olio d'oliva
- sale alle erbe
- pepe
- 1 cipolla (bianca)
- 1 spicchio d'aglio (bianco)
- 1 melanzana (viola)
- 1-2 zucchini (verde)
- 1 peperone (giallo)
- 250 g di pomodori (rosso)
- 1 cucchiaio di formaggio grattugiato
- ½ mazzetto di basilico

Una campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta
della Lega svizzera contro il cancro e l'Ufficio federale della sanità pubblica.



Preparazione

Lavare bene le patate, tagliarle a metà in senso longitudinale e metterle in una teglia con la parte tagliata verso l'alto. Spennellarle con un po' d'olio d'oliva e condirle col sale alle erbe e col pepe. Cuocere nel forno preriscaldato a 210 °C per 30 - 40 minuti.

Fare un battuto con la cipolla e l'aglio e far rosolare in padella senza aggiungere grassi.

Tagliare a dadini la melanzana, gli zucchini, i peperoni e i pomodori, farli rosolare brevemente nella padella assieme alla cipolla e l'aglio e poi disporli sulle patate.

Cospargere il formaggio grattugiato e gratinare per circa 10 minuti a 210 °C.

Fare un battuto col basilico e cospargerlo sul gratin immediatamente prima di servirlo.

© 5algiorno | Per altre ricette vedi: <http://www.5amtag.ch/it/servizio/ricette/>

Ulteriori informazioni

Tutte le informazioni riguardo alle 5 porzioni di frutta e verdura giornaliere **sono reperibili sul seguente sito:** www.5algiorno.ch. «5 al giorno» è una campagna della Lega contro il cancro e dell'Ufficio federale della sanità pubblica per la promozione del consumo di frutta e verdura.

I licenziatari di «5 al giorno» sono Apple a day GmbH (www.appleaday.ch), Cap Gourmand (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), myGoodness International SA, (www.my-smoothie.com), Narimpex AG (www.narimpex.ch), Obipektin AG (www.obipektin.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away, Biberist (www.sz5.ch) e Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

Contatto campagna «5 al giorno»:

Claudia Weiss, responsabile della comunicazione e prevenzione, 031 389 92 10, media@5algiorno.ch