



COMUNICATO STAMPA

Una bordata di vitamine dal congelatore

Berna, 3 marzo 2010. **Pasti variati a base di frutta e verdura ancora prima che arrivi la primavera? Aprite il freezer e voilà, il gioco è fatto: fagioli, spinaci e broccoli surgelati come menu e per dessert lamponi, albicocche e prugne dal congelatore; ecco come portare un po' di colore e vitamina sulla tavola. Spesso persino con maggior successo rispetto ai prodotti freschi, ma che vengono conservati a lungo in magazzino.**

Chi, dopo le lunghe settimane invernali, desidera arricchire un po' il proprio menu composto solo da rape, sedano e vari tipi di cavolo può farlo con i prodotti surgelati: le verdure estive, le pannocchiette i fagioli e gli spinaci surgelati sono subito a portata di mano, possono essere preparati in modo semplice e sono molto sani. Come dessert poi, in un batter d'occhio, si potrà preparare una crostata con albicocche surgelate oppure un dolce ai lamponi, anch'essi conservati in congelatore ed ecco che sulla tavola ritroveremo un bel pasto variopinto.

«La frutta e le verdure surgelate contengono moltissime vitamine, visto che dopo il raccolto vengono subito scottate, ossia vengono riscaldate brevemente con il vapore, e poi subito surgelate», spiega Kerstin Zuk, responsabile della campagna «5 al giorno». «Questo significa che i prodotti surgelati spesso sono ancora più ricchi di vitamine e croccanti della frutta e della verdura fresca che in genere viene conservata per più giorni prima di essere consumata. I fagioli verdi, per esempio, dopo sette giorni di conservazione in frigorifero a +4°C hanno già perso l'80 per cento della vitamina C. I fagioli surgelati, per contro, perdono nel giro di un anno solo circa il 60 per cento di vitamina C. Persino i fagioli che vengono conservati per un anno intero contengono sotto refrigerazione ancora circa il 40 per cento di vitamina C. Nell'acquisto di prodotti surgelati vi è solo un fattore che occorre osservare: «I prodotti dovrebbero essere allo stato naturale e non aromatizzati», sottolinea Kerstin Zuk. Le verdure al burro e le salse alla panna rappresentano un apporto calorico non necessario e ad alcune miscele di frutta vengono aggiunti dei dolcificanti.

Chi desidera una varietà ancora maggiore nell'assortimento surgelato può scottare brevemente la verdura fresca acquistata e poi surgelarla. Anche le salse di pomodori freschi, di zucchine o un'ottima ratatouille possono essere surgelate, sono pratiche per i giorni in cui si ha poco tempo per cucinare e rendono semplice il compito di raggiungere le cinque porzioni giornaliere raccomandate.

((Kasten 1))

Ecco come assumere senza problemi le 5 porzioni giornaliere raccomandate:

- 1^a colazione:** 1 bicchiere di succo d'arancia spremuto fresco oppure 2 kiwi
- 2^a colazione:** 1 carota o una manciata di pomodori Cherry
- Pranzo:** 1 porzione di insalata con il menu (scegliere possibilmente un menu a base di verdure!)
- Merenda:** 1 mela oppure 1 arancia
- Cena:** 1 piatto di verdure, una minestra di verdure oppure pasta con salsa fatta in casa.

((Kasten 2))

Idee per ricette ricche di frutta e verdura

Eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Früchtekonsums
der Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

Kontaktadresse: Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, www.5amtag.ch



- Mescolare semplicemente un uovo con una manciata di spinaci surgelati, aromatizzare e rosolare brevemente il tutto a fuoco vivo girando di tanto in tanto, e il piatto è già pronto!
- Cospargere una porzione di pasta da cucina con due manciate di verdure surgelate, versarvi sopra, a seconda dei gusti, un 1 dl di latte e 1 uovo, aromatizzare e cuocere.
- Frullare una manciata di prugne con una manciata di albicocche surgelate, aggiungere un po' di succo di limone, aggiungere zucchero a piacere e assaporare il tutto come rinfrescante dessert.
- Frullare un bicchiere di yogurt naturale con una manciata di mirtilli surgelati ed ecco pronto un gustoso frullato!

Ulteriori informazioni

Tutte le informazioni riguardo alle 5 porzioni di frutta e verdura giornaliera **sono reperibili sul seguente sito:** www.5algiorno.ch. «5 al giorno» è una campagna della Lega contro il cancro, di Promozione Salute Svizzera 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