



## Frutta ghiacciata - non solo per i caldi giorni d'estate

**Berna, 11 agosto 2011. Per piccoli e grandi golosi: oltre a essere pronti in un batter d'occhio, i freschi spuntini a base di frutta deliziosa sono anche ottimi per la salute. La campagna «5 al giorno» vi spiega come la frutta ghiacciata può rinfrescare d'estate e portare un po' di buonumore nelle giornate di pioggia.**

D'estate spesso si sogna una doccia fredda o un gelato rinfrescante. E anche quando le temperature non sono altissime, un buon gelato riesce sempre a riportare il tipico buonumore estivo. Ma non sempre è necessario andare al chiosco: si possono preparare rinfrescanti ghiottonerie molto facilmente anche da soli.

### **Gelato alla frutta per piccoli e grandi golosi**

Frullate le varietà di frutta che preferite e utilizzatene il succo per prepararvi un cocktail che sia di vostro gradimento, quindi versatelo in uno stampo per ghiaccioli dalla forma allungata. Inseritevi uno stecchino di plastica che servirà da manico e riponetelo nel congelatore. Dopo un po' potrete distribuire a tutta la famiglia un fresco stuzzichino ottimo per la salute.

### **Un gustoso sorbetto alla frutta come dessert**

Anche al termine di una cena in famiglia o con gli amici i deliziosi gelati alla frutta sono il dessert ideale per l'estate. Frullate con il mixer una manciata di frutti di bosco e se preferite aggiungete un po' di yogurt naturale o alla vaniglia: in un battibaleno avrete a disposizione un rinfrescante sorbetto da servire come dessert ai vostri ospiti.

Si possono frullare e gustare ghiacciati anche altri tipi di frutta congelata, ad esempio albicocche dimezzate, ciliege denocciolate o pesche tagliate a pezzetti... a seconda dei gusti e del desiderio del momento.

### **Con «5 al giorno» per un'estate tutta da gustare**

Chi vuole gustarsi uno stuzzichino fresco senza aspettare può prepararsi uno «smoothie» con della frutta estiva matura e versarlo sul ghiaccio tritato. Mescolate con una cannuccia e oltre a ottenere un succoso refrigerio, raggiungerete i vostri «5 al giorno» in modo piacevole e divertente.

Sul sito [www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch) troverete tutte le informazioni che cercate su come mantenervi in salute con le 5 porzioni di verdura e frutta. «5 al giorno» è una campagna per la promozione del consumo di verdura e frutta della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

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

### **Contatto per la campagna «5 al giorno»**

Aline Binggeli, Incaricata della comunicazione, Lega svizzera contro il cancro, 031 389 92 10, [media@5algiorno.ch](mailto:media@5algiorno.ch)