



Con cinque porzioni di verdura e frutta sul podio

## Idee di ricette fresche e gustose di «5 al giorno» per le Olimpiadi

**Berna, 26 luglio 2012. Una bella sorpresa di «5 al giorno» per le Olimpiadi di Londra: sette ricette di cucina per sette discipline olimpiche. Le particolari ricette che con un pizzico di umorismo fanno riferimento a diverse discipline sportive ispirano tutti gli appassionati di cucina a battere i propri record.**

Domani per circa 10500 atlete e atleti provenienti da 205 nazioni inizia il maggiore evento sportivo dell'anno. Circa 300 gare vedranno i partecipanti correre, nuotare, lottare o saltare. Ispirandosi alle prestazioni degli atleti in campo, «5 al giorno» presenta in occasione dei giochi olimpici delle simpatiche idee di ricette.

### Speciale di «5 al giorno» per l'evento sportivo dell'estate

102 atlete e atleti cimenteranno in diverse discipline a Londra in nome della Svizzera. E alla varietà di discipline in programma corrisponde la varietà delle ricette di «5 al giorno». Sul sito [www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch) durante le Olimpiadi saranno disponibili gratuitamente sette ricette creative tratte dai due libri di cucina di «5 al giorno». Il sito presenta originali creazioni culinarie per le discipline sportive scelte.

La nostra nazionale di calcio U21 inizierà oggi la gara olimpica con la partita contro il Gabun. In questa occasione lanciamo un'iniziativa speciale di «5 al giorno» per le Olimpiadi con il motto di «5 per i nostri undici». Sul sito viene presentata agli spettatori la ricetta di un ottimo gratin ricco di verdura, da gustare in occasione della partita. Ma anche per la finale di canottaggio del 3 agosto c'è un suggerimento culinario: il «melone ripieno tête-à-tête» è buono per i grandi e i piccoli, al motto «tutti nella stessa barca».

Spiedini di verdura per la finale di scherma, salsa tripla da dipp per il triathlon e tre altre gustose ricette: durante le Olimpiadi vale la pena dare un'occhiata al sito [www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch) e raccogliere idee per svariati menu con molta verdura e frutta. Le Olimpiadi saranno arricchite con una dose di sapore in più e noi avremo più energia per fare sport in prima persona.

### Una sfida culinaria: quanto è importante un'alimentazione equilibrata?

Per gli sportivi un'alimentazione corretta può essere decisiva per la vittoria. Gli atleti fanno scorta di energia tramite i carboidrati, di cui sono ricchi alimenti quali la pasta, il riso o le patate.

Anche nella normale vita quotidiana abbiamo bisogno di energia. A tale proposito è bene sapere che anche la maggior parte della frutta contiene molti carboidrati.

Più di tutti le banane, seguite dall'uva e dalle ciliege. Ma anche una manciata di frutta secca è ideale per piccoli spuntini tra i pasti e fornisce preziosa energia.



La frutta ha il vantaggio di contenere pochi grassi e fornisce al corpo vitamine, sali minerali ed oligoelementi. Allora: mangiamo cinque porzioni al giorno di verdura e frutta, facciamo rifornimento di freschezza ed energia e teniamo il corpo in forma!

### **I libri di cucina di «5 al giorno»**

Per far sì che la regola delle cinque porzioni al giorno di verdura e frutta non rimanga solo teoria e che la disciplina «5 al giorno» possa vincere la medaglia d'oro, «5 al giorno» ha pubblicato due libri di cucina «Fruits et légumes – 50 recettes faciles à réaliser» (editore AT, 2012) e «Tendance fruits et légumes» (editore Fona AG, 2007) disponibili in francese e tedesco, che contengono numerose ricette interessanti.

I libri di cucina si possono ordinare nello shop [www.5algiorno.ch/shop](http://www.5algiorno.ch/shop) o telefonando allo 0844 85 00 00.

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.

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

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

*I licenziatari di «5 al giorno» sono Adextro GmbH ([www.adextro.ch](http://www.adextro.ch)), 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)), healthy & snacky ag ([www.snacky.ch](http://www.snacky.ch)), myGoodness International SA ([www.my-smoothie.com](http://www.my-smoothie.com)), Narimpex AG ([www.narimpex.ch](http://www.narimpex.ch)), PepeRolli GmbH ([www.peperolli.ch](http://www.peperolli.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)).*

**Campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta  
della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale della sanità pubblica**

Contatto: Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, Casella postale, 3001 Berna, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60,  
[www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)