



Comunicato stampa «5 al giorno», 19 marzo 2013

Il proprio piccolo paradiso terrestre: giardinaggio urbano con «5 al giorno»

Ravanelli, pomodori & Co. – direttamente dal balcone al piatto

Anche un piccolo balcone può essere trasformato in una mini piantagione di verdure. Ancora meglio se si dispone di più posto in un orto comune o nell'orto di casa propria. È bello vedere come crescono le verdure che abbiamo piantato e - va pure di moda.

Chi crede che certe verdure, come per esempio i ravanelli, si possano coltivare solo nell'orto si sbaglia: crescono benissimo anche in un vaso o in una vaschetta per i fiori. In Svizzera il giardinaggio urbano è un trend ormai in espansione. Orti comuni, orti nel giardino di casa propria oppure una piccola «piantagione» in vaso sul balcone: coltivare verdure è un divertimento per tutta la famiglia.

«Mamma, dove crescono i ravanelli?»

I bambini devono imparare che la verdura non viene dagli scaffali del supermercato, ma ha bisogno di cure e attenzione per crescere bene. Osservare come cresce la verdura, raccoglierla e consumarla freschissima è un piacere davvero particolare.

I ravanelli, per esempio, sono l'ideale per cominciare, perché non sono troppo esigenti. Basta metterli in posizione piuttosto soleggiata e annaffiarli regolarmente. La semina può avvenire già a marzo. I semi vanno interrati a circa un centimetro di profondità, a una distanza di circa sei centimetri uno dall'altro, in linea o in gruppi di tre-quattro. Infine vanno ricoperti di terra e annaffiati. Già dopo qualche giorno i semi germinano e circa un mese dopo si possono raccogliere i primi ravanelli. Quando si prende un ravanello, nel posto rimasto vuoto, si può rimettere un seme e qualche settimana dopo si potrà raccoglierne uno nuovo. I ravanelli stanno particolarmente bene in un'insalata - sia per il sapore che per il colore - oppure da soli per uno spuntino.

Verdura e frutta stagionale e regionale – possibilmente cinque volte al giorno

Le verdure e la frutta di produzione propria sono fresche e di ottima qualità. Certo, il piccolo orto sul balcone non ci risparmia del tutto dal fare la spesa, ma è proprio simpatico e pratico arricchire i pasti con prodotti stagionali del proprio orticello.

Cinque porzioni al giorno di verdura e frutta garantiscono un'alimentazione equilibrata, all'insegna della varietà e del sapore. Per altri suggerimenti e idee su «5 al giorno» visitare il sito www.5algiorno.ch.

«5 al giorno» è una campagna della Lega svizzera contro il cancro per la promozione del consumo di verdura e frutta.

Indirizzo di 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



Contatto per la campagna «5 al giorno»

Aline Binggeli, incaricata della comunicazione, Lega svizzera contro il cancro,
tel. 031 389 92 10, media@5algiorno.ch.

I licenziatari di «5 al giorno» sono Adextro GmbH (www.adextro.ch), Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), DKB Household Switzerland AG (www.turmix.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), healthy & snacky ag (www.snacky.ch), Narimpex SA (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer Biberist (www.sz5.ch) e Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

«5 al giorno » è una campagna della Lega svizzera contro il cancro per la promozione del consumo di verdura e frutta.

Indirizzo di 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