



# Frutta e verdura

## Perché è meglio consumare più ortaggi e frutta?

### Perché forniscono fibra

La fibra alimentare di per sé non ha valore energetico, ma è ugualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche dell'organismo (ritarda lo svuotamento gastrico, **favorisce il transito intestinale e l'evacuazione delle feci**, **riduce** e rallenta l'assorbimento di alcuni nutrienti, quali **glucosio e colesterolo**).

### Perché apportano importanti vitamine e minerali

I prodotti ortofrutticoli sono **un'ottima fonte di alcune vitamine**: ad esempio l'arancia, il pomodoro e i kiwi di vitamina C; la carota, l'albicocca e gli ortaggi a foglia verde la provitamina A. Sono **anche fonte di importanti minerali** (gli ortaggi a foglia verde di calcio e ferro, la patata ed il pomodoro di potassio).

### Perché contengono sostanze ad azione protettiva

I prodotti ortofrutticoli contengono dei componenti che svolgono una azione **protettiva di tipo antiossidante** che contrasta l'azione dei radicali liberi, responsabili dei processi di invecchiamento precoce e di una serie di reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.

Questa azione protettiva, oltre che dalle vitamine e dai minerali, è svolta anche da altri componenti che pur presenti in quantità relativamente ridotte sono ugualmente molto attivi dal punto di vista biologico attraverso svariati meccanismi, il principale dei quali è appunto quello antiossidante.

Il consumo di frutta e verdura può inoltre assicurare un apporto rilevante di alcuni minerali (quali zinco e selenio) che rientrano nei sistemi di difesa antiossidante dell'organismo.

**Nessuno studio ha dimostrato finora che la somministrazione di integratori possa dare gli stessi effetti benefici che sono associati all'ingestione di frutta e vegetali.**

Di conseguenza, si pensa che tali effetti siano dovuti soprattutto all'azione congiunta e sinergica di molteplici costituenti, molti dei quali probabilmente ancora da individuare, presenti nell'alimento.

### Altri consigli

Si sente spesso dire che i bambini non gradiscono frutta e verdura. Sicuramente è questione di abitudini alimentari che si acquisiscono in famiglia nella prima infanzia. I bambini sono degli osservatori attenti ed è ormai provato che il più forte stimolo educativo è dato dal comportamento dei genitori. **Se i genitori mangiano frutta e verdura sarà più facile che la mangino anche i figli.**

Scegli frutta e verdura di stagione meno costosa, più sicura, più ricca di principi nutritivi.

Variare è la parola d'ordine per una sana e corretta alimentazione.

**La maggior parte della frutta e della verdura si conserva meglio e più a lungo in frigorifero a 4-7 ° C** nello scomparto più basso del frigorifero.

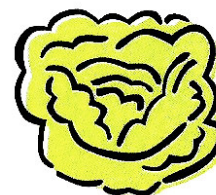


La frutta acerba, le cipolle, le zucche e l'aglio non vanno conservati in frigorifero, ma a temperatura ambiente.

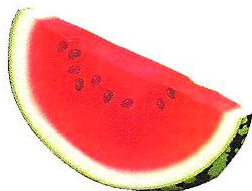
È importante lavare la frutta intera senza eliminare il picciolo prima del lavaggio, altrimenti si favorirebbe l'entrata dell'acqua nel frutto con perdita di sapore, fragranza ed elementi nutritivi.

### Modi ERRATI di utilizzo delle verdure

- Conservarli in luogo caldo e secco, o lasciarle a lungo a temperatura ambiente
- Tagliarle in parti piccolissime
- Immetterle nella pentola in acqua fredda
- Farle cuocere a lungo
- Buttare via l'acqua di cottura
- Conservarle per più giorni dopo cotte



### Metodi CORRETTI di utilizzo delle verdure



- Conservarle in luogo fresco ed umido, o meglio in frigorifero
- Tagliarle in pezzi di media grandezza
- Immetterle in pentola quando l'acqua è bollente
- Usare per la cottura poca acqua
- Arrestare la cottura appena sono tenere
- Utilizzare l'acqua della cottura per preparare salse e condimenti
- Servirle in tempi brevi

## Le linee guida per una corretta alimentazione consigliano 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO

Ecco alcuni consigli pratici per favorire il consumo:

- Proponi in tavola la verdura cruda (carota, sedano, finocchio, cetriolo, ravanelli, cavolo cappuccio) fin dall'apparecchiatura della tavola, pronta da mangiare, cruda, già lavata e tagliata. In questo momento la fame si fa più sentire ed anche la verdura fa gola.
- **Inventa nomi di fantasia adatti ai bambini** (MINESTRA DI PATA PATATA - minestra di patate, MINESTRA DELLE STREGHE - minestra di zucca, CREMA DI PISELLI CON SORRISO - crema di piselli con riso, LA PASTA PREFERITA DALLE RANE - pasta con le melanzane, CREMINA COLORATA DELLA FESTA - passato di verdura con crostini)
- Lascia sempre in frigorifero un contenitore chiuso con verdura lavata e pronta all'uso.
- Ricorda che ai bambini piacciono molto i passati densi di verdura, magari con dei pezzi di pane tostato e parmigiano.
- Usa la verdura per preparare primi piatti.
- Proponi la **frutta come merenda** a metà mattina o pomeriggio o comunque ogni volta che i chiedono qualcosa da mangiare fuori dai pasti.
- Facilita il consumo scegliendo la **frutta facile da sbucciare** (clementine, banane) o che non si sbuccia affatto (fragole, ciliegie, albicocche, susine).
- Trova il tempo, ogni tanto, per **fare la macedonia** di frutta o comunque proponi la frutta a pezzi di più varietà dentro coppette, anche senza aggiungere zucchero.
- **Tieni in frigorifero un contenitore chiuso con kiwi a pezzetti, spicchi di clementine, cocomero, melone, ananas.** L'imbruttimento della mela, pera, banana tagliate può essere evitato aggiungendo del succo di limone o di arancia.

Una porzione di frutta corrisponde a circa 150 gr cioè un frutto medio (mela) oppure due frutti piccoli (albicocche, mandarini). Una porzione di verdura corrisponde a 50 gr nel caso di insalate, 250 gr nel caso di altri ortaggi.

Materiale informativo prodotto dal Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) dell' ULSS 6 Vicenza. Per eventuali informazioni sul SIAN consulti la voce "informazioni utili" di questo sito.