



**La scienza**

del mangiar bene

**ORTAGGI E FRUTTA  
DI STAGIONE**

**Yakult**

# **ORTAGGI E FRUTTA DI STAGIONE**

**Nel Piatto del Mangiar Sano, la componente più abbondante è rappresentata dagli ortaggi, che equivalgono alla metà dell'intero piatto.**

È possibile includere in tale frazione anche una porzione di **frutta** da consumare come parte della ricetta o a conclusione del pasto stesso. I motivi per cui la maggior parte del nostro pasto dovrebbe contenere alimenti di origine vegetale sono molteplici e legati soprattutto all'azione preventiva nei confronti di numerose patologie.

## **Principali proprietà e caratteristiche**

**Hanno un ridotto apporto energetico e sono ricchi in acqua**

Basare la propria alimentazione su ingredienti di origine vegetale riduce l'ammontare calorico dell'intero piatto e ha un elevato potere saziante, caratteristiche che li rendono fondamentali per mantenere il peso corporeo nella norma.

**Sono un'importante riserva di vitamine e sali minerali**

Micronutrienti essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo. Per ricavare il meglio dalle loro proprietà porta in tavola la frutta e la verdura di stagione, periodo in cui queste molecole vitali si concentrano maggiormente.

## **Come farne tesoro**

**Mangia a colori.**

Consumare frutta e verdura fresca di tutti i colori ha un'azione anti-aging naturale in quanto contrasta l'attività dei radicali liberi, molecole responsabili dell'invecchiamento cellulare, che vengono



prodotte quotidianamente dal nostro corpo.  
Ciascun colore che caratterizza la frutta e la verdura identifica una loro particolare proprietà benefica.

Il **viola** delle melanzane, del radicchio e dei frutti di bosco identifica un maggiore contenuto di flavonoidi.

L'**arancione** e rosso dei pomodori, ravanelli, peperoni o nespole accomuna le verdure con un maggior contenuto di vitamina C e carotenoidi e luteina.

Il **verde** della lattuga, degli agretti e spinaci denota la presenza di clorofilla e acido folico

Il **bianco** dell'aglio, della cipolla o del cavolfiore denota gli ortaggi ricchi in polifenoli e composti solforati.

### **Sfrutta le potenzialità della fibra.**

Le fibre vegetali (cellulosa, emicellulosa, pectina e lignina) sono carboidrati complessi con funzione strutturale e di riserva per le piante. Il nostro organismo non è in grado di digerirle in quanto non possiede gli enzimi adatti e dunque, seppur dotate di un contenuto minimo calorico (2 kcal/g), non vengono utilizzate a scopo energetico. Le fibre alimentari sono però fondamentali per la nostra salute in quanto favoriscono il transito intestinale, aumentano il senso di sazietà e riducono il rischio di ipertensione, contribuendo ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. Alcune fibre, chiamate prebiotiche, sono sostanze che, assunte in quantità adeguata, favoriscono selettivamente la crescita e l'attività di uno o più batteri "buoni" nel nostro intestino.

### **Riscopri coltivazioni antiche e ortaggi a Km0.**

Spesso cerchiamo di arricchire la nostra alimentazione con frutta o verdura esotica proveniente da molto lontano trascurando il patrimonio vegetale locale. Riscoprire erbe, frutti e piante antiche del nostro territorio ci fa assaporare sapori antichi, quasi dimenticati e salvaguarda l'agricoltura e l'ambiente.

Mangia a colori. Frutta e verdura 5 porzioni al giorno - [salute.gov.it](http://salute.gov.it)

# RICETTA 1:



## **Poke di verdure e cereali con feta, spinaci freschi e fragole**

Ingredienti: Cereali misti (quinoa, bulgur), feta, spinaci in foglia freschi, fragole, olio extravergine di oliva, senape, aceto di riso, menta, sale e pepe.

Preparazione: Cuocere i cereali per assorbimento e lasciare che si raffreddino a temperatura ambiente. Pulire e lavare bene gli spinaci avendo cura di rimuovere le foglie più grandi o tagliarle in pezzi. Pulire e tagliare a spicchi le fragole. Tagliare la feta a cubetti.

Preparare la vinaigrette mescolando in una piccola ciotola l'olio extravergine di oliva con aceto di riso, senape, menta a pezzetti, sale e pepe.

Comporre la poke di verdure disponendo in una coppa i cereali, la feta e l'insalata di spinaci e fragole. Condire con la vinaigrette ed amalgamare il condimento fra tutti gli ingredienti.

# RICETTA 2:

## **Farro con straccetti di pollo e verdure alla scapece leggera**

Ingredienti: farro monococco cotto al vapore o bollito, verdure miste (peperoni, zucchine, radicchio rosso), aglio tritato (facoltativo), straccetti di pollo, olio extravergine di oliva, aceto di vino bianco, aceto di riso, menta, sale e pepe

In una pentola far bollire in acqua il farro. Scolare e lasciar raffreddare.

Preparare le verdure alla scapece: lavare e tagliare la verdura, tamponarla con un panno pulito per eliminare l'eccesso di acqua. In una padella antiaderente ben calda grigliare la verdura, facendo attenzione a non abbrustolire le parti più sottili. In una piccola ciotola preparare il condimento: versare olio extravergine di oliva, aceto di riso, aceto di vino bianco, menta, aglio tritato, sale e pepe. In una pirofila bassa e larga disporre la verdura grigliata e coprire con il condimento. Lasciar riposare la verdura per un paio d'ore in modo da favorire l'intensità dei sapori.

In una padella antiaderente cuocere gli straccetti di pollo con un filo di olio extravergine di oliva, rosmarino, sale e pepe.

A preparazioni ultimate comporre il Piatto Unico del Mangiar Sano.





# CONOSCIAMO LA ***Nutrizionista***



## **La nutrizionista Yakult Dott.ssa Dalila Roglieri.**

Biologa nutrizionista ed esperta in Dietetica,  
Nutrizione Sportiva e Culinaria.

Grazie alla profonda conoscenza degli ingredienti  
e delle ricette della tradizione, promuove l'educazione  
alimentare e la cucina salutare sviluppando programmi  
personalizzati per aiutare le persone  
ad adottare uno stile di vita sano e attivo  
che parte (anche) dalla tavola.

# 20 miliardi di probiotici, 3 varianti, UN GUSTO INCONFONDIBILE

Yakult è una bevanda di **latte scremato fermentato** che contiene in ogni bottiglietta almeno **20 miliardi di fermenti probiotici *L. casei* Shirota (LcS)** che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale. È adatto a tutti, non contiene conservanti né coloranti ed è senza glutine. Yakult è disponibile in tre varianti: **Original, Light e Plus**. Scoprite tutte!



**Yakult original:**  
gusto classico dal 1935!



**Yakult light:** meno zuccheri e meno calorie!  
Contiene vitamine D ed E: la vitamina D aiuta a mantenere la salute delle ossa e il buon funzionamento muscolare. La vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. E poi, ha il 37% in meno di calorie e il 67% in meno di zuccheri rispetto a Yakult Original.



**Yakult plus:** la vitamina C è un plus unico!  
Contiene fibre e vitamina C, che contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario.

