

# FRUTTA E VERDURA, PIÙ È MEGLIO

Nel capitolo *Più è meglio* delle ultime Linee Guida CREA viene trattata la nuova direttiva *Più frutta e verdura*, che sottolinea l'importanza del loro consumo, come fattore di protezione nei confronti di sovrappeso e malattie cronico-degenerative, soprattutto le malattie cardiovascolari, il diabete tipo 2 e i tumori

## IN SINTESI

Frutta e verdura contengono acqua, fibra, vitamine, minerali e infine sostanze bioattive, ossia componenti che possono contribuire positivamente sulla salute. Da non trascurare la bassa densità energetica di questi alimenti, per l'alto potere saziante, il ridotto tenore di grassi e il loro apporto calorico complessivo. Attenzione però, questo vale per frutta e verdura consumati come tali e non per succhi, centrifugati, estratti o spremute, in cui si riduce il contenuto di fibra e viene meno la masticazione, che influisce sullo stimolo alla sazietà.

Di **Gloria Noli**  
DIETISTA GRUPPO AIC  
[dietista@celiachia.it](mailto:dietista@celiachia.it)

### **Perché dobbiamo consumare più frutta e verdura?**

Innanzitutto perché hanno una bassa densità energetica. La densità energetica della dieta si può abbassare non soltanto aumentando il consumo di frutta e verdura come tali, ma anche intervenendo sulle ricette dei piatti più elaborati, con l'utilizzo di questi alimenti che aiutano a contenere l'apporto energetico del piatto. Non basta però il solo aumento del consumo di frutta e verdura per limitare le calorie ingerite, ma è importante anche un contemporaneo impegno nel contenimento di grassi e zuccheri.

In secondo luogo, sono importanti per l'apporto di fibra: forniscono quasi la metà dell'apporto di fibra della dieta italiana. La fibra alimentare è molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. La fibra insolubile agisce prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale, facilitando il transito del bolo alimentare e l'evacuazio-

ne delle feci. Altri composti costituiscono invece la fibra solubile che nell'apparato digerente si rigonfia e aumenta il volume fecale, limitando in piccola parte l'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi). Inoltre la fibra, essendo nutrimento della popolazione microbica intestinale, agisce come prebiotico, cioè stimola la crescita corretta del microbiota. Preziosissimo l'apporto di importanti vitamine e minerali: ad esempio le arance, il pomodoro e il kiwi forniscono vitamina C; la verdura a foglia verde è ricca di folati; carota, pesca, albicocca e verdura a foglia verde contengono buone quantità di beta-carotene (pro-vitamina A); forniscono inoltre vitamina E, oltre ad alcune vitamine del gruppo B (B1, B2, B6). Apportano un'ottima quantità di minerali, ad esempio un terzo del potassio della dieta proviene dai prodotti ortofrutticoli; la verdura a foglia verde, come gli spinaci e la rucola, sono ricchi di ferro e di calcio, sebbene l'assorbimento di questi sia inferiore rispetto a quello contenuto negli alimenti di origine animale. I folati, di cui sono ricche le verdure a foglia larga, alcuni agrumi e altri vegetali, possono contri-



## Quanta frutta e quanta verdura

Viste le proprietà protettive nei confronti delle patologie croniche, le raccomandazioni internazionali dicono che dovremmo mangiarne almeno 400 grammi, come obiettivo minimo per la prevenzione delle malattie croniche. In altre parole: se ne mangiamo di più è meglio, rispettando però l'equilibrio nutrizionale della dieta, nella quale gli alimenti devono essere rappresentati tutti. Una dieta monotematica, o comunque prevalente di frutta e verdura, è comunque sbilanciata per mancanza o relativa carenza di altri nutrienti. Anche l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) raccomanda da molti anni un consumo giornaliero di 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, il cosiddetto "five a day", slogan ormai comune che ha avuto una sua ragion d'essere nel contesto statunitense, dove il consumo di frutta e verdura era molto basso. In area mediterranea, dobbiamo considerare le 5 porzioni al giorno come un obiettivo di minima. Secondo le linee guida CREA, per porzione di verdura fresca si intendono 200 grammi, per l'insalata 80 grammi e per la frutta 150 grammi.

buire, insieme ad altre vitamine del gruppo B, alla riduzione del livello ematico di omocisteina, un noto fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Un'adeguata assunzione di folati è particolarmente importante nelle donne in età fertile per un corretto sviluppo del tubo neurale nel feto. E ancora, un appropriato apporto di potassio, assicurato da una dieta ricca di frutta, verdura, cereali e legumi, è associato ad un ridotto tasso di mortalità da infarto e soprattutto da ictus cerebrale, per l'effetto sulla pressione arteriosa.

Infine, tra le caratteristiche positive di frutta e verdura, troviamo il contenuto di sostanze ad azione protettiva, le cosiddette molecole bioattive, che sono sostanze di composizione chimica molto varia, che hanno in comune il fatto di non essere nutrienti in senso stretto, pur se si riconosce loro una determinata azione biochimica. Le molecole bioattive attiverrebbero meccanismi cellulari che possono portare a benefici per la salute.

Bisogna tuttavia sottolineare che non vi è un nutriente o un componente che da solo, al di fuori di una dieta corretta, sia in grado di rallentare l'invecchiamento,

di proteggere dai radicali liberi, dalle malattie cardiovascolari o dal cancro. Gli alimenti sono elementi con i quali, a seconda dei componenti, si costruisce un'alimentazione corretta, fondamentale per la prevenzione e la difesa della salute.

### Quali sono i consigli pratici del CREA riguardo a questa linea guida?

Innanzitutto quello di consumare quotidianamente più porzioni di verdura e frutta fresca, avendo sempre cura di non esagerare nelle aggiunte di oli o altri grassi e di limitare zuccheri e sale; scegliere frutta e verdura come spuntino e usarli anche come ingredienti di dolci e di piatti elaborati, facendo attenzione a non esagerare con condimenti e aggiunte di zucchero, così saranno più sazianti e più salutari.

Cercare di non cuocere troppo le verdure che rischiano di avere una consistenza molle: meglio abituarsi a consumarle croccanti, appena saltate in padella, per aumentare il gusto e il senso di sazietà.

Scegliere frutta e verdura di colore diverso, privilegiando quella di stagione, perché in genere costa meno ed è più saporita. Dare

## Composti bioattivi e relative fonti alimentari

### CAROTENI

- Alfa e Beta carotene: Frutta e verdura di colore arancione (melone, pesche, albicocca, zucca, cachi, carote, ecc.), verdura di colore verde scuro (spinaci, bieta, lattuga, ecc.)
- Licopene: Pomodoro, anguria e pompelmo rosa
- Luteina: Verdura a foglia e di colore verde (spinaci, cavoli, zucchine, piselli e broccoli)

### POLIFENOLI

#### FLAVONOIDI

- Catechine: Molti tipi di frutta, tè verde, cacao
- Flavonoli (quercetina, miricetina, ecc.): Cipolla, cavolo riccio, porri,

broccoli, mirtilli, uva rossa, tè

- Antocianine: Frutti rossi, frutti di bosco, rape rosse, arance rosse
- Isoflavoni (steroli vegetali): Legumi (principalmente soia), frutta secca, funghi
- Flavanoni (esperidina, naringenina): Agrumi, in particolare arancia e pompelmo

#### NON FLAVONOIDI

- Acidi fenolici: Vino, caffè, tè
- Stilbeni (resveratrolo): Uve, vino rosso, bacche e frutti di bosco
- Lignani: Cereali integrali, legumi, asparagi, broccoli e carote
- Glucosinolati e metaboliti (composti solforati): Broccoli, tutti i cavolfiori, rape, rucola, crescione, cipolla, aglio, ecc.

sempre il buon esempio ai bambini, che tendono a non mangiare frutta e verdura. Il comportamento dei genitori, quello degli insegnanti a mensa e in classe, le dinamiche domestiche, l'apprezzamento, la disponibilità, sono strategie educative fondamentali.

Non dimenticarsi degli anziani, per i quali è fondamentale rendere accessibile, sia dal punto di vista pratico che economico, la frutta e la verdura anche attraverso consegne a domicilio e istruendo specificatamente i collaboratori familiari che si occupano del loro accudimento.

E la frutta secca a guscio? Può essere una scelta salutare, tenendo sotto controllo la quantità e preferendo prodotti "al naturale". Infatti, alcuni prodotti sono salati o glassati e ciò vanifica le proprietà benefiche di questi alimenti. ♦



5 X 1000AIC

IL TUO 5X1000  
È CON **Luca**

Luca è celiaco e viaggia molto per lavoro. Mangiare fuori è sempre stata una sofferenza.

**AIC È CON LUCA**

Mangiare fuori è sempre stata una difficoltà per i celiaci, mai un piacere. Grazie ad AIC, oggi in Italia c'è una guida con oltre 4000 locali, in continua crescita, che rispettano il protocollo dell'alimentazione senza glutine.

AIC ha ridato a Luca la serenità che aveva perso. **Non costa nulla, unisciti a noi, destina il tuo 5X1000 alla migliore ricerca scientifica, ai progetti a favore dei celiaci, a chi ogni giorno difende i loro diritti.**

FIRMA ANCHE TU E INSERISCI IL CODICE FISCALE AIC:

1 1 3 5 9 6 2 0 1 5 7

Ulteriori informazioni su: [www.5x1000.celiachia.it](http://www.5x1000.celiachia.it)

**AiC**  Associazione Italiana Celiachia

Cambia in meglio la vita delle persone celiache.



### In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



**Tutti gli ingredienti indicati nelle ricette sono da intendersi non addizionati di altri additivi/ingredienti. Gli alimenti indicati con \* o \*\* sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario AIC, riportino la Spiga Barrata o la scritta "senza glutine" in etichetta. Per i prodotti indicati con \*\* si ricorda che trattandosi di alimenti sostitutivi molti sono erogabili dal SSN (è possibile verificarne la presenza nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute).**



### 1 RISOTTO ARANCIONE CON CREMA DI PECORINO E ARIA DI BASILICO

#### Ingredienti (4 persone)

1 L BRODO VEGETALE\*, 320 G RISO TIPO CARNAROLI, 150 G PEPERONE ROSSO A PEZZI (2-3 CM), 100 G POMODORINI, 40 G PARMIGIANO REGGIANO A PEZZI (2-3 CM), 40 G PECORINO STAGIONATO A PEZZI (2-3 CM), 30 G SCALOGNO, 40 G BURRO, 20 G OLIO EVO, 50 ML VINO BIANCO, 20 G CONCENTRATO DI POMODORO, 1 CUCCHIAINO DI SALE, 1 PIZZICO DI ZUCCHERO

#### PER LA CREMA DI PECORINO:

100 G PECORINO ROMANO FRESCO, 250 ML LATTE, PEPE Q.B.

#### PER L'ARIA DI BASILICO:

10 FOGLIE DI BASILICO, 180 ML ACQUA, 2,5 G LECITINA DI SOIA\*

#### La preparazione

Prendete i pomodori maturi e lavati, asciugateli, pelateli e riduceteli a pezzettini. Lavate il peperone, asciugatelo, tagliatelo a listarelle eliminando i semi e la parte bianca dell'interno. In una pentola versate due cucchiaini di olio extravergine, e cuocete a fuoco medio-basso, finché non si saranno dorati, peperoni, pomodori e scalogno, con sale e zucchero. Frullate in un mixer e tenetelo da parte. In una pentola aggiungete il riso e fatelo tostare per qualche minuto. Versate il bicchiere di vino e sfumate mescolando, poi aggiungete il sugo già fatto, qualche foglia di basilico ed iniziate a portare il risotto a cottura, versando un mestolo di brodo vegetale bollente alla volta. Per preparare la crema di pecorino, scaldate il latte in un pentolino e versateci il pecorino precedentemente grattugiato. Allontanate dal fuoco e mescolate bene. In una pentola fate bollire l'acqua, aggiungete il basilico fresco e per 10 minuti fatelo sobbollire in modo tale che si estragga la clorofilla. Spegnete il fuoco e mantecate il risotto con la noce di burro, lasciate riposare il risotto con il coperchio chiuso per qualche minuto. Prendete una boule e versate l'acqua calda dove avete fatto bollire il basilico, aggiungete la lecitina di soia e con il mixer a immersione create la schiuma "aria". Servite ben caldo decorando con delle foglie di basilico fresche, una spolverata di pepe nero, l'aria di basilico e la crema di pecorino.

PREPARAZIONE  
30 MIN

TEMPO DI  
COTTURA:  
30 MIN



### 2 ZUCCHINA RIPIENA DI NASELLO E OLIVE

#### Ingredienti (4 persone)

4 ZUCCHINE TONDE  
400 G NASELLO  
100 G OLIVE\*  
ACETO BALSAMICO DOP O IGP Q.B.  
FOGLIE DI MENTA

#### La preparazione

Tagliate la zuccina e scavatela con un cucchiaio facendo attenzione a non romperla. Il ripieno servirà per la salsa all'aceto balsamico.

Mettete la zuccina e il nasello nella vaporiera per quindici minuti.

Riempite poi la zuccina con il nasello e le olive e mettetela nel forno a 180°C per 20 minuti.

Per la salsa: cuocete la zuccina in una pentola con acqua, quando sarà molle mettetela nel frullatore insieme all'aceto balsamico. Guarnite il piatto con delle foglie di menta e la salsa.

PREPARAZIONE  
20 MIN

TEMPO DI  
COTTURA:  
50 MIN

## NICOLA, DALLA MECCANICA ALLA CUCINA CON FANTASIA

### Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

La mia passione per la cucina è nata circa quattro anni fa. Cucino senza glutine perché, avendo la moglie celiaca, ho dovuto adattarmi alla sua intolleranza, preparando piatti senza glutine, ma con gusto. Mi piace



### 3 CROSTATA CON CREMA PASTICCIERA, FRAGOLE E FRUTTI DI BOSCO

#### Ingredienti (8 persone)

300 G MIX DI FARINE PER DOLCI SENZA GLUTINE\*\*,  
30 G MANDORLE DA FRULLARE, 150 G BURRO FREDDO A PEZZI, 2 UOVA, 60 G ZUCCHERO, 5 G LIEVITO PER DOLCI\*,  
1 SCORZA DI LIMONE GRATTOGIATA,  
2 G SALE, FRAGOLE E FRUTTI DI BOSCO FRESCHI,  
200 G CREMA PASTICCIERA PRONTA\*

#### La preparazione

In una terrina mettete il burro a pezzi e la maggior parte dello zucchero e, con una frusta a mano, mescolate bene. In un'altra terrina mettete le uova, il sale, grattugiate la scorza di limone e poi aggiungete il composto a quello della prima terrina. In una terza terrina unite il mix di farine con le mandorle frullate e il lievito per dolci, setacciate tutto a maglia fine e poi unite i composti. Formate una palla con l'impasto, avvolgetela con la pellicola e mettetela in frigo per 12 ore. Trascorso questo tempo, riprendete il panetto e mettetelo su un ripiano freddo e infarinato. Stendete la frolla in un disco dello spessore di 4 millimetri. Quindi sollevate la pasta frolla arrotolandola sul mattarello e posizionatela su una tortiera del diametro di 25 cm,

precedentemente spennellata con burro e infarinata. Eliminate l'impasto in eccesso ritagliando i bordi. Con una forchetta bucherellate l'impasto sul fondo, poi procedete con la **cottura alla cieca** seguendo le istruzioni qui sotto. Una volta pronta, fatela raffreddare. Nel frattempo preparate lo sciroppo, versando in un pentolino dell'acqua e facendo sciogliere il restante zucchero a fuoco dolce. Mescolate e, quando inizierà a bollire, aggiungete anche il succo di limone filtrato e lasciate ridurre per qualche istante. Trasferite lo sciroppo in una ciotolina e fatela raffreddare. Tagliate le fragole a metà e preparate la frutta. Ora potete comporre la crostata: sulla base ormai fredda, distribuite la crema pasticciera (per velocità possiamo usare quella pronta) poi, partendo dai bordi, disponete le fragole tagliate a metà, ponendo al centro una fragola intera. Aggiungete anche qualche frutto di bosco (come mirtillo e lamponi). Infine, spennellate con lo sciroppo tiepido la frutta e ponete la crostata nel frigorifero per almeno 3-4 ore prima di servirla, in modo che la frolla si ammorbidisca.

#### La cottura alla cieca

S'impiega tutte le volte che gli ingredienti della farcia non devono finire in forno. Per cuocere alla cieca bisogna utilizzare "un peso", necessario ad evitare che l'impasto si gonfi e si dilati una volta messo in forno. In commercio esistono delle apposite sfere in ceramica, ma è possibile utilizzare anche dei comuni legumi secchi, come i fagioli, oppure del riso. Per la nostra crostata: tagliate un cerchio di carta forno delle stesse dimensioni del fondo della crostata e ponetelo sopra di esso, poi aggiungete i pesetti di ceramica o dei legumi e cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. Poi sfornatela, togliete i pesetti e la carta forno e infornate nuovamente per 7-8 minuti.

PREPARAZIONE  
60 MIN

TEMPO DI  
COTTURA:  
30 MIN

inventare piatti originali con ingredienti naturalmente privi di glutine.

#### Perché un blog di ricette?

Ho pensato di realizzare un blog per diffondere la mia idea di cucina, ma soprattutto per aiutare le persone celiache ad affrontare il loro ostacolo più grande: cucinare senza glutine. Sto cercando, con le mie ricette, di far capire che il "senza" non è una mancanza di gusto e fantasia. La mia cucina è "senza" glutine, ma con passione e arte. Il mio blog è associato ad una pagina Facebook che mi sta portando a farmi conoscere giorno dopo giorno. Ho fondato anche un

gruppo su Facebook con lo stesso nome del blog: Cucinandosenzaglutine, dove ci scambiamo ricette e consigli. Per chi è celiaco, il mio invito è di iscriversi!

#### Com'è Nicola fuori dalla cucina?

Cucinare è un hobby che sto coltivando da tempo, ma gran parte del tempo libero cerco di dedicarlo ai miei due bambini, uno di 9 anni, l'altro di 5. Passo la maggior parte della mia giornata a lavoro, quasi 10 ore. Sono un operaio specializzato, programmo un macchinario a controllo numerico. Nel weekend invece mi posso sbizzarrire con la cucina, sempre se non andiamo in giro da qualche parte! ♦



NELLA FOTO: Nicola Territo, sta per compiere 40 anni ed è un operaio specializzato in meccanica di precisione. Nato a Gavieno, in provincia di Torino, vive a Trana, un paesino sempre in provincia

