

Perché la VERDURA? fa bene

little
FOOBY
WE LOVE FOOD

Le verdure contengono tante preziose sostanze nutritive come le vitamine, i sali minerali e le fibre che aiutano il nostro corpo a funzionare bene, a crescere e a mantenersi in forma. Sono poi fondamentali per nutrirti ogni giorno in maniera equilibrata. Dovresti mangiare verdura una volta al giorno, anche cruda se vuoi, come il pomodoro, i ravanelli, i cetrioli o il cavolo rapa. Le verdure di diverso tipo portano una nota di colore sul tuo piatto e lo rendono anche più bello da vedere.

POMODORO

Lo sapevi che i pomodori sono fatti per il 94% di acqua? Contengono però anche vitamina C che fa bene alle difese immunitarie.



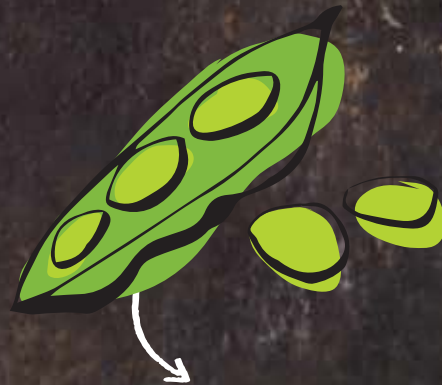
CAROTA

Le carote sono molto salutari soprattutto nell'insalata. Quando il betacarotene, sostanza responsabile del loro bel colorito arancione, viene mangiato assieme a un grasso come l'olio del condimento per l'insalata, il nostro corpo riesce a produrre tanta vitamina A che fa bene alla vista.



PISELLI

I piselli sono le piante utili più antiche al mondo. Ci forniscono proteine, fibre, vitamine e sali minerali in grandi quantità. Prima di cucinare i piselli freschi devi toglierli dal loro baccello.

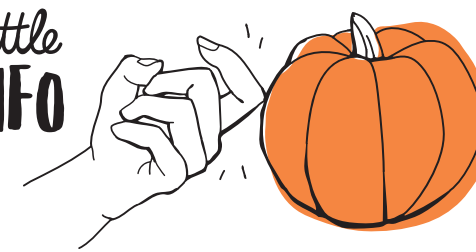


ZUCCA

Le zucche sono imparentate con il cetriolo, la zucchina e il melone e sono molto apprezzate nelle minestre oppure al forno. Sono arancioni come le carote per via del betacarotene.



little INFO



Un metodo per capire se la zucca è matura è «bussare» con le nocche sul guscio e ascoltare il rumore all'interno: se suona a vuoto, la zucca è matura al punto giusto.

PATATA

Lessate con la buccia, schiacciate nel purè, fritte, arrosto, nell'insalata di patate o nei rösti: con le patate puoi preparare tanti piatti diversi. Nessun'altra verdura è altrettanto versatile. È molto ricca di carboidrati ed è un'importante fonte di amido.



BROCCOLO

Del broccolo puoi mangiare ogni sua parte: dalle cimette al gambo, dopo averlo sbucciato. È ricco di vitamina C e di acido folico. Presente in quasi tutte le verdure di colore verde, l'acido folico è una vitamina importante per una normale formazione delle cellule del sangue.



Tante altre interessanti nozioni di cucina su littlefooby.ch/nozioni