La verdura fa cultura!!!

(tratto da campagna a cura dell'INRAN – Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

"Pochi Paesi, forse nessuno, possono contare su un territorio, che se pur non immenso, risulta tanto vario per altitudine, morfologia, caratteristiche geologiche e clima come l'Italia.
Forse è proprio tale varietà ad aver determinato un'abbondanza di tipicità di specie vegetali lungo la penisola…Questa ricchezza è non solo un dono datoci dalla Natura ma anche un frutto della nostra storia… le produzioni agricole sono le nostre radici, la nostra cultura!"
Ortaggi freschi sono disponibili tutto l'anno, permettendo di scegliere ciò che ci aggrada in un'ampia varietà di prodotti. Sono cibi fondamentali per la nostra alimentazione in quanto svolgono un'azione protettiva dell'organismo per contenuti vitaminici e per altre sostanze atte a prevenire alcune patologie.

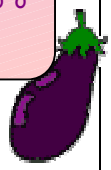
Parliamo ora di alcuni nostri "amici" dell'orto:

Il **cavolfiore** è particolarmente ricco di potassio e fosforo, nonché di vit. C. condito con olio e limone è certamente il modo migliore per gustarlo;alternativa, come un vero e proprio secondo, al gratin con besciamella e parmigiano!

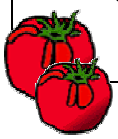
La **carota** è l'ortaggio che contiene più vitamina A in assoluto e si trova tutto l'anno. Una bevanda dissetante? Succo di carote unito con un po' di succo di limone, un pieno di vitamine protettive!!

Il **finocchio** è l'ortaggio con meno calorie, va mangiato soprattutto crudo per apprezzarne tutte le qualità e se mangiato a fine pasto"liscio" ha ottime proprietà digestive!

La fibra contenuta nella **melanzana** ha la capacità di ridurre il valore di colesterolo nel sangue. Le calorie sono poche per cui attenti a non esagerare nei condimenti e soprattutto non considerate la parmigiana come primo o un contorno: è un piatto unico!



E' l'ortaggio più ricco di vit. C e il contenuto di vitamina non cambia a seconda del colore del **peperone**, giallo, rosso o verde è sempre uguale!

Il **carciofo** è particolarmente ricco di potassio, ferro e di fibra alimentare; inoltre contiene la cinarina, sostanza utile per le funzioni epatiche e per abbassare il livello di colesterolo nel sangue!!

Menu *del 17/02/'11*
Spaghetti alla carbonara di verdure
Crocchette di verdure
Pinzimonio
Torta di carote