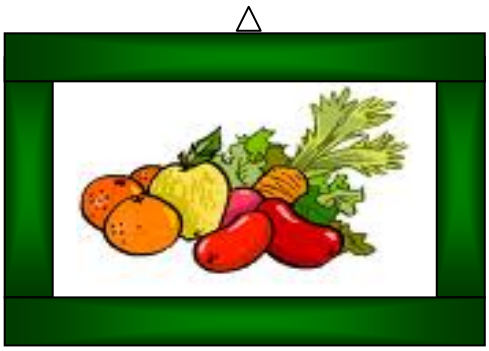

# La verdura fa cultura!!!

(tratto da campagna a cura dell'INRAN)

Gli ortaggi sono un gruppo vasto e derivano da parti diverse di molte piante, foglie, radici, frutti, fiori. Hanno però caratteristiche nutrizionali comuni: molta acqua (fino a oltre il 90%), poche proteine, pochi grassi, amido praticamente assente (ad eccezione delle patate), buon contenuto di vitamine e sali minerali, nonché di fibra alimentare.

Il **broccolo** è uno degli ortaggi più ricchi di vit. C, che con la cottura a vapore si conserva; può essere un ottimo contorno alternativo mescolato con le olive!!

La **bieta** è particolarmente ricca di vit. A in tutte le sue varietà. Per il suo sapore dolce, insieme alle carote, è uno degli ingredienti base dei brodi vegetali per lo svezzamento.

Degli **asparagi** si mangiano i germogli "turioni", che a seconda delle varietà possono essere bianchi, verdi, viola.
Cotto a vapore mantiene più sapore e qualità nutritive!!

**CONSIGLI DALL'ORTO-** Per evitare che i sali minerali e le vitamine contenuti nelle verdure vadano perduti con la cottura il sistema radicale è il consumo da crudi. Non sempre è possibile, allora:

- preferire la **cottura** a vapore o al forno
- **tagliare** le verdure in pezzi di media grandezza
- utilizzare **tutte le foglie** verdi
- usare per la cottura **poca acqua**
- mettere la verdura nella pentola quando **l'acqua è bollente**
- scegliere una cottura **"al dente"**
- utilizzare **l'acqua di cottura** per preparare salse e condimenti
- servire le verdure in **tempi brevi**

## Quando si fa la spesa, bisogna ricordarsi di:

- controllare che siano ortaggi **freschi**, turgidi e sani
- scegliere ortaggi di **media grandezza**
- comprare **ortaggi di stagione**

## Per la conservazione:

- Evitare il **caldo** e la bassa **umidità**
- Conservare generalmente in **frigo** negli appositi cassetti o a temperatura ambiente in base al prodotto e alla stagione
- E' **sconsigliabile** lavare i vegetali prima della conservazione
- **Rimuovere terra** ed altri residui presenti

Il **pomodoro**, quando è completamente maturo è ricco di vit. A, ovviamente se consumato crudo.

Particolarmente povera di calorie. Buone marinate o al posto delle melanzane per la parmigiana e tagliate per lungo e molto sottili le **zucchine** giovani sono buone anche crude!!

**Spinaci** crudi in insalata? Una squisitezza, con un po' di scaglie di parmigiano, olio e limone. Un ottimo apporto di vitamine: per la quantità di A e C!

**Menu del 29 marzo '11**

Risotto agli asparagi
Tortelli di zucca burro e salvia
Insalata ai 5 colori
Focaccia alle olive
Macedonia di frutta fresca