«5 al giorno»

Ricette da asporto

5 AM TAG · PAR JOUR · AL GIORNO · A DAY

Betty Bossi

Indice

3 Smoothie alle arance e latticello
4 Budino ai semi di chia con bacche
5 Overnight Oats
6 Chips di verdure
7 Muffin di polenta alle verdure
8 «5 al giorno» – fa proprio bene!
10 Zuppa istantanea fai da te
11 Curry alle verdure
12 Riso pilaf con carne macinata
13 One-pot pasta con pollo
14 Pieni d'energia con «5 al giorno»
16 Insalata estiva
17 Insalata di gambi di sedano e quinoa
18 Bowl di riso con salmone
19 Insalata di bietole con pollo
20 Insalata di cicoria belga con tonno e uovo
21 «5 al giorno» per usare bene la testa
22 Acquisti intelligenti

Tutte le ricette in questo opuscolo sono calcolate per 2 persone.

Cara lettrice, caro lettore

Una volta non conta! Scherzi a parte, una volta al giorno è già un buon inizio, ma ancora troppo poco! Chi vuole nutrirsi in modo equilibrato e vuole rimanere sano anche a lungo andare, fa bene a consumare una porzione di frutta o verdura per 5 volte al giorno. Per far sì che questo avvenga facilmente anche quando si è in viaggio o in ufficio, ecco delle idee sfiziose come portare la salute con voi. Ogni pietanza o spuntino in questo opuscolo contiene 120 g di frutta o di verdura a persona. Ciò corrisponde ad una porzione delle 5 porzioni consigliate. Che si tratti di un pasto completo o di uno spuntino, freddo o caldo – con queste ricette sempre diverse mangiare 5 porzioni di frutta o verdura al giorno sarà un piacere!

Allora che aspettate? Iniziate a preparare queste ricette e vedrete che mangiare 5 porzioni di frutta o verdura al giorno non è poi così difficile.

Prima edizione 2018

Copyright e dove acquistare: Betty Bossi SA, Casella Postale, 8021 Zurigo

«5 al giorno», Lega contro il cancro svizzera, Effingerstrasse 40, Casella Postale, 3001 Berna
Foto: Patrick Zemp, werbefotograf.ch
Styling: Karin Böhnke, Lucerna

Foto in copertina: Riso pilaf con carne macinata (p. 12)

Smoothie alle arance e latticello

Preparazione: ca. 10 min.
Ingredienti per ca. 9 dl
Per 2 bicchieri con coperchio di ca. 5 dl l'uno

2	**arance,** sbucciate, tagliate a pezzetti
2	**carote,** tagliate a fettine sottili
2 c.	**di uvetta bianca**
2 c.	**di noce di cocco grattugiata,** tostata
2½ dl	**di latticello**
¼ di c.no	**di curcuma**
4	**cubetti di ghiaccio**

Frullare le arance con tutti gli ingredienti nel mixer.

Porzione: 228 kcal, g 8 g, c 30 g, p 7 g

Budino ai semi di chia con bacche

Preparazione: ca. 10 min.
Lasciare a riposo: ca. 30 min.
Tenere al fresco: ca. 2 ore
Per 2 vasetti di vetro con coperchio di ca. 3 dl l'uno

1½ dl di bevanda alle mandorle
1 dl d'acqua
3 c. di semi di chia

1 c. di succo di pere concentrato (ad es. Birnel)
125 g di lamponi
125 g di more

20 g di scaglie di mandorle, tostate
alcune foglioline di menta

1. Mescolare bene la bevanda di mandorle, l'acqua e i semi di chia, coprire e lasciare a riposo per ca. 30 min.

2. Unire il succo di pere concentrato e la metà delle bacche, mescolare bene, distribuire nei vasetti, lasciare in frigo per ca. 2 ore o per 1 notte.

3. Cospargere con le bacche rimanenti e con le scaglie di mandorle, decorare con le foglioline di menta.

Suggerimento: impiegare bacche surgelate, scongelate, al posto di quelle fresche, oppure 1 banana schiacciata e 1 pera tagliata a pezzetti.

Porzione: 212 kcal, g 10 g, c 18 g, p 6 g

Overnight Oats

Preparazione: ca. 15 min.
Lasciare a riposo: ca. 8 ore
Per 2 vasetti di vetro con coperchio di ca. 5 dl l'uno

2 dl	**di latte**
180 g	**di yogurt al naturale**
1	**mela,** grattugiata grossolanamente
70 g	**di fiocchi di avena grossi**
250 g	**di prugne,** tagliate a spicchietti
2 c.	**d'acqua**
1 c.	**di miele liquido**
¼	**di c.no di cannella**

1. Mescolare latte, yogurt, mela e fiocchi di avena, versare nei vasetti, coprire e lasciare a riposo nel frigo per ca. 8 ore o per 1 notte.

2. Mescolare prugne, acqua, miele e cannella in una casseruola, fare cuocere coperto a fuoco basso per ca. 5 min., fare raffreddare, distribuire nei vasetti.

Porzione: 367 kcal, g 10 g, c 54 g, p 12 g

Chips di verdure

Preparazione: ca. 15 min.
Lasciare asciugare: ca. 1 ora e ½
Per 2 persone

2	**carote,** tagliate a fettine spesse ca. 1 mm con l'aiuto della mandolina
1	**bietola cruda,** tagliata a fettine spesse ca. 1 mm con l'aiuto della mandolina
2 prese	**di sale**
200 g	**di fiocchi di latte**
50 g	**di rucola,** tagliata grossolanamente
¼ di c.no	**di sale**
un pizzico	**di pepe**

1. Distribuire la verdura su due gratelle, disporre le gratelle su due placche da forno.

2. Lasciare asciugare: ca. 1 ora e ½ nel forno preriscaldato a 90 °C (termoventilato), girare la verdura per 3 volte e lasciare appena aperto il forno inserendo un manico di un cucchiaio di legno tra apertura e forno. Sfornare, salare, fare raffreddare sulle gratelle.

3. Frullare i fiocchi di latte con la rucola, condire, servire con le chips di verdure.

Conservazione: ca. 1 settimana in un contenitore ben chiuso.

Porzione: 175 kcal, g 5 g, c 15 g, p 15 g

Muffin di polenta alle verdure

Preparazione: ca. 25 min.
Cottura al forno: ca. 25 min.
Per uno stampo da muffin con 12 incavi di ca. 7 cm Ø, 6 incavi imburrati, rivestiti con strisce di carta da forno
Per 2 persone

½ c.	**d'olio d'oliva**
1	**scalogno,** tritato finemente
300 g	**di zucchine,** ⅓ tagliate a dadini, ⅔ tagliate a strisce sottili spesse ca. 2 mm, tenute da parte
4 dl	**di brodo di verdura**
100 g	**di semola di mais a grana media** (cottura 4 min.)
100 g	**di ricotta**
40 g	**di pomodori secchi,** tagliati a strisce sottili
½ c.	**d'olio d'oliva**
1 c.	**di foglioline di timo**
½ c.no	**di sale**

1. Scaldare l'olio in una casseruola, fare rosolare lo scalogno insieme ai dadini di zucchine per ca. 3 min. Versarvi il brodo, portare ad ebollizione. Unire la semola di mais mescolando, abbassare la temperatura e fare cuocere continuando a mescolare per ca. 4 min. fino ad ottenere una purea densa. Unire ricotta e pomodori, distribuire nello stampo pronto.

2. Mescolare le zucchine tenute da parte con l'olio, salare, distribuire sulla polenta.

3. Cottura al forno: ca. 25 min. al centro del forno preriscaldato a 220 °C. Sfornare, fare intiepidire sulla gratella, togliere i muffin dallo stampo, fare raffreddare.

Preparazione in anticipo: preparare i muffin 1 giorno in anticipo, coprire e conservare in frigo.

Porzione: 382 kcal, g 15 g, c 47 g, p 13 g

«5 al giorno» – fa proprio bene!

Cos'è «5 al giorno»?

«5 al giorno» raccomanda di consumare cinque porzioni di verdura e frutta al giorno. Una porzione corrisponde alla frutta o alla verdura contenuta nel pugno di una mano. L'ideale sono tre porzioni di verdura e due di frutta. Cercate di variare, poiché ogni verdura e ogni frutto contengono sostanze benefiche differenti per il nostro organismo. Più ci sono colori diversi, meglio è!

In forma con «5 al giorno»

Con «5 al giorno» vi mantenete in forma perché «5 al giorno» vi fornisce una montagna di vitamine, sali minerali e fibre alimentari. Un'alimentazione varia ed equilibrata è importantissima per il corpo e per la mente.

Con tante idee per gustose ricette vi mostriamo com'è facile integrare verdura e frutta nel vostro menù quotidiano. E con un'alimentazione ricca di verdura e frutta si tiene sotto controllo anche il peso.

Cosa conta per «5 al giorno»?

- Tutta la verdura e tutta la frutta conta, non importa se cruda, cotta o surgelata.
- Almeno una porzione al giorno andrebbe mangiata cruda, perché con la cottura le vitamine sensibili al calore vanno perse.
- Una porzione può essere sostituita con 2 dl di succo non zuccherato o 20–30 g di frutta secca.

5 A DAY · AL GIORNO · PAR JOUR · AM TAG

www.5algiorno.ch

Zuppa istantanea fai da te

Preparazione: ca. 20 min.
Per 2 vasetti di vetro con coperchio di ca. 5 dl l'uno

50 g	**di vermicelli di piselli e fagioli mungo**
1	**carota,** tagliata a strisce sottili
50 g	**di piselli surgelati**
50 g	**di funghi shiitake,** tagliati a fettine
100 g	**di tofu affumicato,** tagliato a dadini
2 c.	**di foglie di prezzemolo liscio**
2 c.	**di salsa di soia**
1 c.	**di pasta di miso** (vedi notabene)
1 c.no	**di brodo di verdura in polvere**
5 dl	**d'acqua,** bollente

1. Tagliare i vermicelli a pezzetti con l'aiuto della forbice, distribuirli insieme a tutti gli ingredienti compreso il brodo in polvere nei vasetti, coprire e tenere in frigo fino all'impiego.

2. Versare l'acqua bollente nei vasetti, coprire e lasciare a riposo per ca. 10 min.

Notabene: la pasta miso viene utilizzata per zuppe giapponesi. È reperibile nei grandi supermercati Coop o nei negozi di specialità asiatiche.

Porzione: 270 kcal, g 8 g, c 35 g, p 14 g

Curry alle verdure

Preparazione e cottura: ca. 35 min.
Per 2 persone

- ½ c. **d'olio di sesamo tostato**
- 1 **cipolla,** tagliata a strisce sottili
- 1 **spicchio d'aglio,** schiacciato
- 300 g **di zucca** (ad es. tipo butternut), tagliata a cubetti di ca. 1 cm
- 200 g **di patate a pasta soda,** tagliate a cubetti di ca. 1 cm
- 1 **peperone rosso,** tagliato a strisce
- 1 c. **di pasta di curry rossa**

- 2½ dl **di brodo di verdura**
- 1 dl **di latte di noce di cocco**
- 1 c. **di succo di limetta**
- 1 c. **di zenzero,** grattugiato finemente

- 80 g **di lenticchie rosse**
- 1 c. **di foglioline di coriandolo**

1. Scaldare l'olio nel wok o in una padella capiente. Fare rosolare mescolando la cipolla e tutti gli ingredienti compreso il peperone per ca. 5 min., unire la pasta di curry e continuare a rosolare brevemente.

2. Unire il brodo e tutti gli ingredienti compreso lo zenzero, portare ad ebollizione. Abbassare la temperatura, coprire e fare cuocere a fuoco basso per ca. 8 min.

3. Aggiungere le lenticchie, fare cuocere per ca. altri 8 min., cospargere con le foglioline di coriandolo.

Preparazione in anticipo: preparare il curry alle verdure 1 giorno in anticipo, fare raffreddare, coprire e conservare in frigo.

Porzione: 460 kcal, g 14 g, c 66 g, p 17 g

Riso pilaf con carne macinata

Preparazione e cottura: ca. 35 min.
Per 2 vasetti di vetro con coperchio di ca. 5 dl l'uno

1 c.no d'olio d'oliva
200 g di carne macinata (manzo)
½ c.no di paprica o sambal oelek
¼ di c.no di sale

1 c.no d'olio d'oliva
2 cipollotti con le foglie, tagliati in anelli sottili
70 g di riso a chicco lungo (ad es. tipo parboiled)
2½ dl di brodo di verdura
1 barattolo di pomodori triturati (ca. 230 g)
1 barattolo di fagioli rossi (ca. 215 g), sciacquati, sgocciolati
1 peperone giallo, tagliato a dadini
sale, a piacere

1. Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Fare rosolare mescolando la carne per ca. 4 min., condire, togliere. Pulire la padella con carta da cucina.

2. Scaldare l'olio nella stessa padella. Fare rosolare la cipolla per ca. 1 min. Unire il riso, fare rosolare brevemente. Versarvi il brodo, portare ad ebollizione, abbassare la temperatura. Aggiungere la carne, coprire e fare cuocere a fuoco basso per ca. 15 min. Unire pomodori, fagioli e peperone, fare cuocere per ca. altri 5 min., salare.

Preparazione in anticipo: preparare il riso pilaf 1 giorno in anticipo, fare raffreddare, coprire e conservare in frigo.

Porzione: 548 kcal, g 22 g, c 49 g, p 35 g

One-pot pasta con pollo

Preparazione e cottura: ca. 25 min.
Per 2 persone

- **100 g di pasta** (ad es. penne di spelta pura)
- **1 petto di pollo** (ca. 160 g), tagliato a cubetti di ca. 2 cm
- **250 g di taccole**
- **2 scalogni,** tagliati a strisce sottili
- **1 limone bio,** un po' di scorza grattugiata e 1 c. di succo, succo tenuto da parte
- **¾ di c.no di sale**
- **un pizzico di pepe**
- **2 dl d'acqua**
- **1 dl di panna semigrassa per salse**
- **10 g di mandorle,** tritate grossolanamente
- **2 c. di cranberry secchi**

1. Disporre la pasta e tutti gli ingredienti compresa la panna in una casseruola, mescolare, portare ad ebollizione. Coprire e fare cuocere a temperatura media mescolando di tanto in tanto per ca. 10 min., fino a quando la pasta sia cotta al dente.

2. Aggiungere il succo di limone tenuto da parte, mescolare. Cospargere con mandorle e cranberry.

Suggerimento: impiegare asparagi verdi tagliati a pezzetti lunghi 3 cm al posto delle taccole.

Preparazione in anticipo: preparare la one-pot pasta con pollo 1 giorno in anticipo, fare raffreddare, coprire e conservare in frigo.

Porzione: 548 kcal, g 19 g, c 58 g, p 35 g

Pieni d'energia con «5 al giorno»

Anche in viaggio...

Durante il giorno siamo spesso in giro. Per rimanere in forma tutta la giornata il corpo ha bisogno di una quantità d'energia sufficiente. Ciò che mangiamo influisce in modo determinante sul nostro benessere e sulla nostra capacità di rendimento. Verdura e frutta hanno poche calorie e pochi grassi, forniscono vitamine e sali minerali preziosi e sono importanti per pensare e per il buon funzionamento dei nervi. Con qualche trucco si può integrare «5 al giorno» nella vita quotidiana, rimanendo in forma fino a sera.

Per colazione

- Mettere nel müesli una porzione in più di frutta.
- Un bicchiere di smoothie o un succo di frutta non zuccherato aiutano a iniziare bene la giornata.
- Smoothie-to-go per colazione: frullare frutta di stagione con 1 cucchiaio di noci e 1 cucchiaio di fiocchi di cereali.

Per lo spuntino

- Uno spuntino con un frutto contribuisce a placare la fame mattutina.
- Strisce di carota o di cetriolo sono pratici spuntini.
- Tenete nel cassetto un pacchetto di uva passa o di albicocche secche. Circa 30 g di frutta secca coprono una porzione di «5 al giorno».
- Una porzione di mousse di mela è una gustosa alternativa.

Per il lunchbox

- Mettete nel contenitore portavivande una porzione supplementare di verdure (p. es. cavolo rapa, finocchio, ravanelli).
- A mezzogiorno le insalate di verdura fatte con barbabietole rosse, carote, broccoli ecc. riempiono lo stomaco.
- Aggiungere molti dadini di verdura all'insalata di pasta o di riso fatta in casa (peperoni, pomodori, cetrioli).
- Aggiungere al sandwich foglie d'insalata, striscioline di cetriolo o di peperone oppure accompagnare il sandwich con pomodorini cherry, bastoncini di cetriolo o di coste di sedano.

Merenda o snack pomeridiano

- Godetevi una porzione di yogurt o di quark con frutta fresca di stagione.
- È facile preparare in casa bastoncini di müesli con molta frutta secca.
- Anche le crostate di frutta o i muffin con la frutta sono un'ottima merenda.

5 AM TAG · PAR JOUR · AL GIORNO · A DAY

www.5algiorno.ch

Insalata estiva

Preparazione e cottura: ca. 20 min.
Per 2 vasetti di vetro con coperchio di ca. 5 dl l'uno

1½ c.	**d'aceto di vino alle erbe**
1 c.no	**d'olio d'oliva**
2 c.	**d'acqua**
1	**spicchio d'aglio,** schiacciato
1 c.	**d'olio d'oliva**
1	**melanzana** (ca. 200 g), tagliata a cubetti di ca. 1½ cm
1	**finocchio,** tagliato a spicchi sottili
¼ di c.no	**di sale**
un pizzico	**di pepe**
120 g	**di pomodorini ciliegia,** dimezzati
100 g	**di feta,** tagliata a cubetti
2 c.	**di prezzemolo liscio,** tagliato grossolanamente

1. In una ciotola mescolare aceto, olio, acqua e aglio.

2. Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Fare rosolare melanzana e finocchio per ca. 6 min., unire la verdura alla salsa, condire.

3. Aggiungere pomodorini, feta e prezzemolo e mescolare, conservare l'insalata in frigo fino al consumo.

Porzione: 284 kcal, g 21 g, c 8 g, p 12 g

Insalata di gambi di sedano e quinoa

Preparazione e cottura: ca. 30 min.
Per 2 vasetti di vetro di ca. 4 dl l'uno

- **80 g di quinoa**
- **acqua salata,** bollente
- **½ c. di senape**
- **1 c. di succo di limone**
- **2 c. d'olio di colza**
- **1 barattolo di ceci** (ca. 215 g), sciacquati, sgocciolati
- **200 g di gambi di sedano,** tagliati a fettine
- **4 albicocche,** tagliate a dadini
- **sale, pepe,** a piacere
- **1 c. di miscela di semi**

1. Cuocere la quinoa a coperchio chiuso in acqua salata per ca. 20 min., sciacquare con acqua fredda, fare sgocciolare.

2. In una ciotola mescolare senape, succo di limone e olio. Unire i ceci, i gambi di sedano e le albicocche insieme alla quinoa, mescolare, condire. Cospargere con i semi, conservare in frigo l'insalata fino al consumo.

Porzione: 410 kcal, g 18 g, c 45 g, p 14 g

Bowl di riso con salmone

Preparazione e cottura: ca. 35 min.
Per 2 persone

80 g	**di riso a chicco tondo** (riso per sushi)
1½ dl	**d'acqua**
1 c.	**d'aceto di riso**
2 prese	**di sale**
150 g	**di rafano,** tagliato a strisce sottili
150 g	**di carote,** tagliate a strisce sottili
1	**cipollotto con le foglie,** tagliato in anelli sottili
50 g	**di edamame** (fagioli sgranati)
½ c.	**d'olio d'oliva**
¼ di c.no	**di sale**
150 g	**di filetto di salmone affumicato,** tagliato a fettine
1 c.no	**di sesamo nero**
½ c.	**d'olio d'oliva**
2	**uova fresche**

1. Versare il riso e l'acqua in una casseruola, portare ad ebollizione. Abbassare la temperatura, coprire e fare cuocere a fuoco basso per ca. 10 min., spegnere il fornello e lasciare a riposo il riso per ca. 15 min. senza togliere il coperchio. Disporre il riso in una ciotola, unire l'aceto e il sale, sgranellare con una forchetta.

2. Mescolare il rafano con tutti gli ingredienti compreso il sale, disporre il tutto insieme al riso, al salmone e al sesamo nelle ciotole. Coprire e conservare in frigo fino al consumo.

3. Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Rompere un uovo dopo l'altro, fare scivolare nella padella, fare cuocere a fuoco medio per ca. 4 min., servire con le bowl di riso con salmone.

Suggerimento

– Impiegare delle uova sode al posto delle uova al tegame.

– Servire con salsa di soia, pasta di wasabi e zenzero sott'aceto.

– Impiegare piselli surgelati sbollentati al posto del edamame.

Porzione: 480 kcal, g 20 g, c 40 g, p 31 g

Insalata di bietole con pollo

Preparazione e cottura: ca. 20 min.
Per 2 persone

- ½ c. **d'olio d'oliva**
- 2 **petti di pollo** (ca. 160 g l'uno)
- ¼ **di c.no di sale**
- 200 g **di bietole cotte,** tagliate a fettine
- 120 g **di formentino**

- 1 c. **d'aceto di vino rosso**
- 1 c. **d'olio d'oliva**
- 2 c. **d'acqua**
- 2 cm **di barbaforte,** grattugiato finemente
- ¼ **di c.no di sale**
- un pizzico **di pepe**
- 30 g **di gherigli di noci,** tritati grossolanamente, tostati

1. Scaldare l'olio in una padella antiaderente, abbassare la temperatura. Fare rosolare il pollo a temperatura media per ca. 5 min. da entrambi i lati. Togliere, salare, fare intiepidire, tagliare a fettine. Disporre il pollo con le bietole e il formentino nei piatti.

2. Mescolare l'aceto con tutti gli ingredienti compreso il pepe, versare la salsa a gocce sull'insalata, cospargere con le noci.

Preparazione in anticipo: preparare l'insalata 1 giorno in anticipo, coprire insalata e salsa e conservare separatamente in frigo.

Ideale con: pane, cracker o riso.

Porzione: 414 kcal, g 23 g, c 10 g, p 42 g

Insalata di cicoria belga con tonno e uovo

Preparazione: ca. 15 min.
Per 2 persone

200 g di cicoria belga, tagliata a strisce sottili
60 g di baby kale (cavolo riccio) o formentino
1 barattolo di tonno in salamoia (ca. 200 g), sgocciolato, spezzettato
2 uova, sode, tagliate in quarti

2 c. d'aceto di mele
2 c. d'olio di colza
1 c. d'acqua
½ melagrana, semi staccati
8 olive nere, snocciolate, tagliate a fettine
2 c.no di foglioline di timo
¼ di c.no sale
un pizzico di pepe

1. Disporre la cicoria belga e tutti gli ingredienti comprese le uova nei piatti.

2. Mescolare l'aceto con tutti gli ingredienti rimanenti, versare la salsa a gocce sull'insalata.

Preparazione in anticipo: coprire insalata e salsa e conservare separatamente in frigo fino al consumo.

Ideale con: pane o couscous.

Porzione: 342 kcal, g 21 g, c 9 g, p 29 g

«5 al giorno» per usare bene la testa

Buono a sapersi...

- Una porzione di orsetti gommosi (25 g) contiene 86 kcal. Non contiene vitamine, né sali minerali, né fibre alimentari.
- Una mela (120 g) ha solo 66 calorie. Inoltre fornisce molte importanti sostanze nutritive, vitamine e sali minerali.
- Tre albicocche (120 g) hanno solo 58 calorie e coprono il 133 % del fabbisogno giornaliero di betacarotene. Il betacarotene è una vitamina importante per la pelle, la vista ed il sistema immunitario.
- Un succo d'arancia contiene meno vitamine di un'arancia fresca.
- Ciò che mangiamo influisce sul nostro rendimento. Verdura e frutta forniscono vitamine e sali minerali preziosi e sono importanti per pensare e per il buon funzionamento dei nervi. «5 al giorno» aiuta ad usare bene la testa.

5 AM TAG · PAR JOUR · AL GIORNO · A DAY

www.5algiorno.ch

Acquisti intelligenti

Per coltivare la frutta e la verdura di stagione non è necessario avere una serra. Per il gusto questo è un fattore decisivo: la verdura e la frutta raccolte mature sono più buone e hanno un sapore più intenso. E ciò giova anche all'ambiente. La verdura e la frutta di stagione crescono in condizioni naturali, arrivano più rapidamente sul mercato o in negozio, sono più fresche e non devono essere conservate depositi intermedi o tenute a lungo in celle frigorifere. Perciò richiedono un minore impiego di energia.

Potete scoprire quali verdure e quali frutti sono di stagione consultando la tabella delle stagioni
www.5algiorno.ch/tabella-delle-stagioni

Oltre alle stagioni è bene tener conto anche della provenienza. Godetevi la varietà nei mercati settimanali. Gli alimenti che vi si vendono sono prodotti per lo più da agricoltori della regione. Il contenuto di sostanze nutritive di questa verdura e frutta è particolarmente alto, visto che non devono essere trasportate a lungo e possono essere raccolte mature. Infine, non si deve sottovalutare l'atmosfera particolare che regna al mercato. Fare la spesa diventa un vero piacere!

Vi auguriamo buona lettura. Buon divertimento acquistando e assaggiando!
Ora, mano al cucchiaio e... buon appetito!

«5 al giorno»

«5 al giorno» è una campagna della Lega svizzera contro il cancro per la promozione del consumo di verdura e frutta.

Betty Bossi SA
Bürglistrasse 29
Casella postale
8021 Zurigo

www.bettybossi.ch

Servizio clientela
Telefono +41 (0) 44 209 19 29
(tariffa da telefono fisso CH)
Dal lunedì al venerdì 8.00–17.00

«5 al giorno»
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
Casella postale
3001 Berna

Telefono +41 (0) 31 389 91 00
info@5algiorno.ch
www.5algiorno.ch

Betty Bossi