



ANNO INTERNAZIONALE DELLA  
FRUTTA E DELLA VERDURA

2021

# RICETTIAMO IL TERRITORIO

IN SALUTE CON I PRODOTTI  
TIPICI DEL TERRITORIO  
DELL'ASL TO5

Frutta e verdura,  
alimenti essenziali  
della tua dieta.



**A.S.L. TO5**  
Azienda Sanitaria Locale di  
Chieri, Carmagnola,  
Moncalieri e Nichelino

**#IYFV2021**



**PREVENZIONE  
PIEMONTE**



ANNO INTERNAZIONALE DELLA  
**FRUTTA E DELLA VERDURA**

2021

L'ASL TO5 ha aderito all'Anno Internazionale della Frutta e della Verdura (AIFV) attraverso la Struttura Complessa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Le seguenti schede informative riportano una ricetta per ciascuno prodotti tipici, in ordine di stagionalità, oltre a informazioni e curiosità, per valorizzare i prodotti del territorio in tavola evitando gli sprechi.

**Frutta e verdura,  
alimenti essenziali  
della tua dieta.**

**#IYFV2021**



## I COLORI DI FRUTTA E VERDURA



### **BIANCO/MARRONE**

contengono polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio



### **BLU/VIOLA**

contengono antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio



### **VERDE**

contengono carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina



## I COLORI DI FRUTTA E VERDURA



### **ROSSO**

contengono licopene  
e antocianine



### **ARANCIO/GIALLO**

contengono flavonoidi,  
carotenoidi (precursori  
della vit. A)

**Tutte queste sostanze  
contribuiscono alla salute  
grazie alle proprietà anti  
tumoriali e antiossidanti.  
Variamo spesso i colori a  
tavola!**

# LE GIUSTE PORZIONI



## **VERDURA E ORTAGGI CRUDI O COTTI = 200 G**

(circa mezzo piatto di spinaci, 2-3 pomodori, 1 peperone, 7-10 ravanelli)



## **INSALATA A FOGLIA = 80 G**

(una scodella/ciotola grande, da 500 ml)



## **FRUTTA FRESCA = 150 G**

(circa un frutto medio es. mela, 2 piccoli es. albicocche)


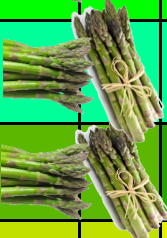
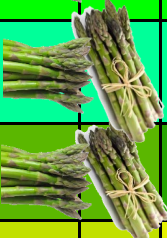







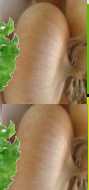
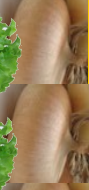














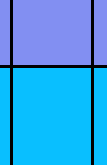



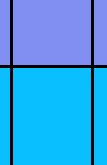

























**FONTE: LARN 2014 (LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO DI NUTRIENTI ED ENERGIA PER LA POPOLAZIONE ITALIANA)**



**A.S.L. T05**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino

Dipartimento di Prevenzione S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
S.S. Igiene della Nutrizione Ambulatorio nutrizionale  
Via San Francesco d'Assisi, 35 (3° piano) Nichelino (To)

# STAGIONALITÀ DELLA VERDURA DEL TERRITORIO DELL'ASL T05

VERDURA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Asparago di Poirino												
Asparago di Santena												
Cardo bianco avorio di Andezeno												
Cavolfiore di Moncalieri												
Cipolle piattina bionde di Andezeno												
Lattughino di Moncalieri												
Peperoni di Carmagnola												
Pomodoro costoluto di Cambiano												
Porro dolce lungo di Carmagnola												
Ravanello lungo o Tabasso di Moncalieri												
Scorzobianca o Barbabuc di Moncalieri e Nichelino												
Topinambur o Ciapinabò												
Trifulot del bür												













A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale  
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino

Dipartimento di Prevenzione S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
S.S. Igiene della Nutrizione Ambulatorio nutrizionale  
Via San Francesco d'Assisi, 35 (3° piano) Nichelino (To)

# STAGIONALITÀ della FRUTTA nel territorio ASL TO5

FRUTTA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Amarena di <b>Trofarello</b>												
Ciliegie di <b>Pecetto T.se</b>												
Fragoline di bosco												
Lamponi												
Mirtilli												
More												
Pesche di <b>Baldissero</b>												
Ribes												
Susine												
Uva spina												

# PORRO

## ZUPPA DI PORRI E CANNELLINI

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 100 g Fagioli cannellini secchi o 300 g in scatola
- 2 Porri
- 10 g Pinoli
- Sale e pepe nero
- 2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

### PREPARAZIONE

- Far soffriggere in olio evo il porro tagliato grossolanamente
- Unire i cannellini (ammollati e cotti o in scatola) e cuocere qualche minuto
- Coprire con brodo di verdura o l'acqua di cottura dei fagioli e cuocere un'ora a fuoco basso mescolando.
- Aggiustare di sale e servire caldo con una spolverata di pepe nero e i pinoli tostati in padella

### NO SPRECO

Del porro non si butta via niente, la parte verde tagliata a fette sottili è ottima cruda in insalate e piatti in brodo

150-200 g di porro soddisfano un quinto dell'apporto giornaliero raccomandato di fibra



# ASPARAGI

## ASPARAGI ALLE MANDORLE

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 2 mazzi di asparagi
- 50 g di pane raffermo
- 40 g di mandorle a lamelle
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di semi di cumino
- olio extravergine di oliva
- sale

### PREPARAZIONE

- Mondare e pulire gli asparagi e cuocerli a vapore per 6-7 minuti
- Tritare grossolanamente il pane raffermo
- In una padella soffriggere olio e spicchio d'aglio schiacciato
- Unirvi cumino, pane e mandorle mescolando a fiamma moderata fino a doratura
- Unire gli asparagi al composto e farli insaporire per alcuni minuti girandoli alcune volte

### NO SPRECO

Sapevi che il 40% della parte commestibile degli asparagi viene sprecata? Il gambo, seppur fibroso, è commestibile e molto saporito, utilizzali in vallutate e passati di verdure!

Una porzione copre più della metà del fabbisogno giornaliero di vitamina K