

**LA SALUTE VIEN MANGIANDO**

# La dieta delle verdure



Gli alberi sono  
broccoli, le rocce  
patate, la cascata  
precipita da  
montagne di pane. È  
la fiabesca *Broccoli  
forest* del fotografo  
inglese Carl Warner,  
che ricrea e scatta in  
studio i foodscape,  
paesaggi di cibo.

**salva la linea e il pianeta**

Hanno collaborato gli specialisti:

- **Maria Luisa Amerio**, direttore della struttura operativa complessa di dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale Cardinal Massaia di Asti
- **Cecilia Bobba**, dietista dell'Università di Pavia
- **Alessandra Bordani**, docente di scienza dell'alimentazione all'Università di Bologna
- **Valeria Del Balzo**, del dipartimento di fisiopatologia medica alla Sapienza di Roma
- **Maria Benedetta Donati**, coordinatrice dei laboratori di ricerca dell'Università Cattolica Campobasso
- **Giovanni Lercker**, direttore del dipartimento di scienze degli alimenti dell'Università di Bologna
- **Nicoletta Pellegrini**, docente di scienze tecniche e dietetiche all'Università di Parma
- **Vaclav Smil**, docente di scienze ambientali all'Università canadese di Manitoba
- **Francesco Sofi**, nutrizionista dell'Università di Firenze
- **Andrea Strata**, docente di nutrizione clinica all'Università di Parma
- **Umberto Veronesi**, direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia (Ieo) di Milano
- **Stefano Zurrada**, oncologo dello Ieo di Milano

na», spiega Strata. «In particolare, combinandosi con altre sostanze, favorisce la cosiddetta visione crepuscolare: quando inizia a fare buio, cioè, ci permette di distinguere più nitidamente i contorni delle cose». **La ricetta:** involtini di peperoni (la foto a pagina 126).

## 10 Più vegetali e meno carne per salvare il pianeta

Ridurre il consumo di carne e aumentare quello di vegetali è un modo per salvare la Terra. «Se oltre 820 milioni di persone soffrono la fame è anche perché gran parte del terreno coltivabile viene riservato al foraggio

per gli animali da carne», spiega Umberto Veronesi, che con la sua Fondazione ha organizzato lo scorso settembre il convegno internazionale **Food and water for life** (cibo e acqua per la vita), a Venezia.

I dati del dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti dimostrano che, anche utilizzando le tecniche di allevamento più efficienti, **per ottenere un chilo di carne di pollo occorrono 2,2 chili di cibo.**

«Riducendo del 15% i consumi nell'Unione europea e negli Stati Uniti si eliminerebbe di colpo la necessità di coltivare 120 milioni di tonnellate di cereali destinati all'allevamento ogni anno», spiega Vaclav Smil ([Vaclav.Smil@ok.rcs.it](mailto:Vaclav.Smil@ok.rcs.it)), docente di scienze ambientali all'Università canadese di Manitoba. «Di conseguenza **si consumerebbero anche due milioni di tonnellate di fertilizzanti sintetici azotati in meno e 120 chilometri cubi di acqua in meno.** Non solo: ci sarebbe anche un taglio dei consumi di energia e, quindi, delle emissioni di anidride carbonica».

**La ricetta:** cheesecake con pomodori (la foto a pagina 127).

● *Tutte le ricette sono a pag. 158*

## Le risposte alle domande più frequenti



### ✓ Come comprare le verdure dall'ortolano?

Scegliete sempre tra le varietà di stagione. Tanto meno tempo passa dal momento del raccolto al momento del consumo, tanto maggiore è il contenuto vitaminico.

### ✓ Meglio scondite per perdere peso?

No: in quantità controllate, l'olio extravergine di oliva per condire è essenziale, perché favorisce l'assorbimento degli antiossidanti contenuti nelle verdure.

### ✓ La dieta del minestrone è consigliabile?

L'imperativo categorico a tavola è variare. Mangiare solo verdure crea una carenza di carboidrati, grassi e proteine, che in una sana alimentazione non possono mancare.

Per questo le diete monocibo come quella del minestrone fanno male.

### ✓ I prodotti surgelati sono equiparabili al fresco?

Con la surgelazione sono garantiti vitamine e sali minerali come nel prodotto fresco.

### ✓ E le zuppe pronte, in busta o in scatola?

In linea di massima, sono prodotti lavorati con cura. Bisogna, però, guardare l'etichetta. Certamente la versione meno calorica rimane la busta con le sole verdure surgelate, perché, a differenza di alcuni prodotti precotti, non contiene esaltatori di sapori, oli o grassi idrogenati.

### ✓ Via libera al contorno grigliato?

La griglia permette di cucinare le verdure senza l'aggiunta di troppi grassi, ma non bisogna

carbonizzarle, altrimenti si sviluppano sostanze tossiche.

### ✓ E la cottura al vapore?

È l'ideale: le verdure non assorbono liquidi e non perdono sostanze nutritive.

### ● E i legumi?

Sono vegetali, ma hanno una struttura chimica diversa da quella delle verdure e forniscono maggiori calorie. Sono consigliati almeno due volte la settimana.

## Virtù viola

ALIMENTO	KCAL X 100g	PREGI	CURIOSITÀ
<b>Barbabietola</b>	19	Ricca di sali minerali e oligoelementi	La sua betanina si usa come colorante
<b>Cavolo cappuccio rosso</b>	20	Ricco di vitamina C	Ha un elevato potere antiossidante
<b>Melanzana</b>	18	Ricca di fibre	Attenzione: assorbe moltissimo i condimenti grassi
<b>Radicchio di Treviso</b>	13	Ricco di antiossidanti, contiene piccole quantità di vitamina C	I principi amari aiutano la secrezione di succhi gastrici