

Dieta Alimentare

FRUTTA & VERDURA

## Usate la testa: offrite la minestra

CONSIGLI PRATICI  
 PER BARISTI E  
 RISTORATORI PER I PIATTI E LE BEVANDE  
 PIÙ ADATTI DA PROPORRE ALLA CLIENTELA  
 NELLA STAGIONE AUTUNNALE

■ di Walter Govoni



CHI È MICHELE CARRUBA

È Professore Ordinario di farmacologia all'Università di Milano e direttore del Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità dell'Università degli Studi di Milano.

Dal 2003 è membro della Commissione Unica del Farmaco e, attualmente, della Commissione Tecnica Scientifica dell'Agenzia Italiana del Farmaco. Sempre dal 2003, è fondatore e Presidente Onorario della Società Italiana di Alimentazione e Sport (SIAS).

Dal 2007, invece, è Presidente di Milano Ristorazione SpA, membro del Comitato strategico del Comune di Milano e membro del Comitato Scientifico dell'EXPO 2015.



“**A**lla mattina – afferma il professor **Michele Carruba**, nutrizionista di fama – è meglio iniziare la giornata con una buona spremuta d'arancia e assumere la prima delle cinque porzioni di frutta e verdura che ognuno di noi dovrebbe prendersi tutti i giorni. Senza dimenticare che così ingeriamo un buon 10 – 15 milligrammi di vitamina C che male non fa, anzi... Inoltre rappresenta un'ottima opportunità commerciale per il barista, che può studiare iniziative ad hoc”.

### Vitamina C & Vitamina A

Quali sono gli altri prodotti di stagione che si sente di consigliare agli Esercenti per i loro clienti? “Beh, partiamo dal fat-

to – prosegue il medico e farmacologo – che le vitamine principali, che fanno bene alla salute, sono la C e la A, sempre, ma soprattutto nella stagione fredda. E, allora, cari amici baristi e ristoratori, prevedete tanta frutta e verdura. Vi consiglio: agrumi (arance, mandarini, pompelmi), cachi, melograno, mele, uva, melanzane, zucchine, zucca, carote, barbabietole, cavolfiori, peperoni, carciofi, finocchi, radicchio... Molto importanti anche gli spinaci, ricchi di ferro,

ideali (bolliti) per le signore in dolce attesa”.

A questo punto, verrebbe da dire che un bel minestrone è quello che ci vuole? “Il minestrone di verdure fresche è un piatto ideale per l'autunno e l'inverno – conferma Carruba – che consiglio di avere sempre nel menù ai ristoratori, per la pausa pranzo. Dà il giusto apporto calorico, è ricco di fibre che aiutano le funzioni intestinali ed è di facile digeribilità.

Ai baristi, suggerisco un'ampia proposta di verdure alla griglia o di verdure bollite ben calde, condite con olio extravergine e limone, ambedue di semplice preparazione, abbinare magari a una fetta di formaggio”.

*Molto indicata è anche la farina di castagne.*

*Si possono ottenere delle preparazioni ideali per la dieta e ricche di vitamine*



*È di circa 50 mg al giorno la dose giusta di  
vitamina C che si dovrebbe sempre assumere  
per cautelarsi da raffreddori e influenze*

## *Prevenire i tumori*

Altri alimenti ideali per una dieta corretta? "So che hanno una cattiva fama, per quanto riguarda l'alito, ma pensando soprattutto a influenza e infezioni varie, aglio e cipolla, in particolare se usati a crudo, hanno una funzione antifettiva molto forte e, quindi, andrebbero consumati sempre. Frutta e verdura, e perciò piatti a base di queste, sono da preferire nella pausa pranzo, perché non sovraccaricano il nostro organismo durante la digestione e hanno una parte importante nella prevenzione dei tumori, a livello intestinale. In più contribuiscono a fornire quell'apporto di vitamine di cui parlavamo all'inizio, che dovrebbe assommare a 40

- 50 milligrammi al giorno".  
Al bando i piatti grassi, fritti ecc. "Oddio, dipende anche dalla frequenza... Un fritto, una volta ogni tanto, si può assumere. È fondamentale, piuttosto, scegliere il condimento giusto per la frittura e realizzarla alla corretta temperatura. È preferibile impiegare olio di oliva extravergine o di arachidi, possibilmente, da non riutilizzare mai!  
Insomma, una cotoletta alla milanese una tantum si può mangiare. Comunque, e concludo, meglio per la salute di un buon piatto di pesce, bollito o al vapore, non ce n'è. Poco calorico, di facile digeribilità e ricco di apporti proteici e, infine, una coppa di macedonia di frutta fresca o di frutti di bosco, senza zucchero. Un'altra botta di vitamina C e A". ■