

SERE STRATEGIA”

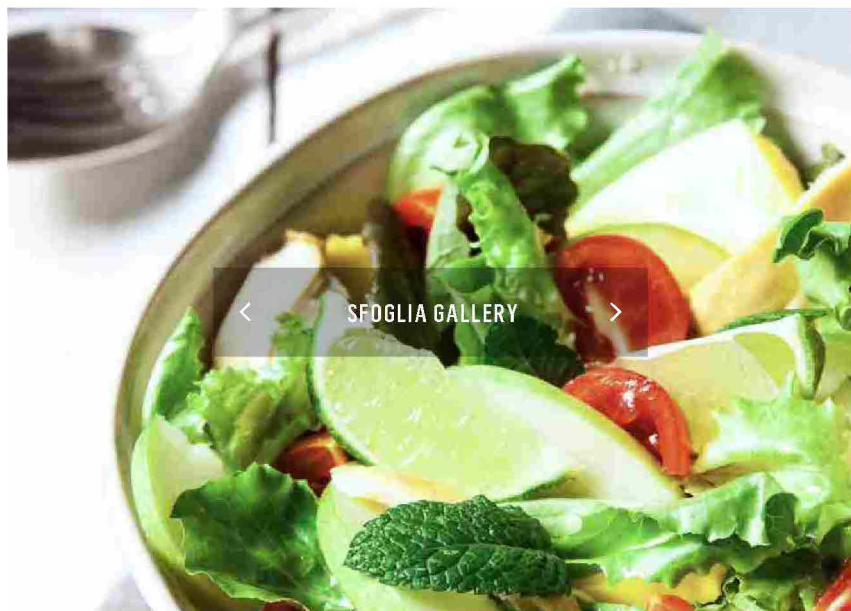
in Brand Reputation and Digital PR



FOOD . RICETTE

5 ricette gustose con le verdure

30 AUG, 2017
di **FABIANA SALSÌ**



TOP STORIES

Esce il nuovo libro Slow Food che ci ricorda perché le verdure ci fanno bene e ci insegna a cucinarle in 70 ricette che non ce le faranno dimenticare mai

Sono gli alimenti più ricchi di **composti bioattivi, antiossidanti** che rallentano l'invecchiamento cellulare (e aiutano a combattere le malattie croniche) e contengono quantità elevate di **vitamine, fibre, minerali** con importanti funzioni protettive. In secondo luogo **le verdure** riducono la concentrazione calorica della dieta aiutandoci anche a dimagrire. E infine **produrle** ha un impatto ambientale molto più basso rispetto alla carne, ancora meglio se sono **biologiche e a chilometro zero**, perché rispettano la biodiversità e non richiedono trasporti che comportano emissioni di anidride carbonica.

TOP STORIES

Insomma, **fanno bene a noi e all'ambiente.**

(Nella gallery sopra 5 ricette favolose con verdure)

A ricordarci tutto questo arriva **Verdure**, il libro a cura di Maria Zugnoni che fa parte della collana **Slow Life**, la prima di **Slow Food** dedicata al benessere e alla salute a tavola che ci insegna **come scegliere i cibi che fanno bene a noi e al pianeta**. Ogni volume della collana – per ora ci sono *Naturalmente dolci* a cura di Carla Barzanò, *Pesce* a cura di Cinzia Scaffidi, *Pane e lievitati* a cura di Dario De Marco (e in uscita anche uno sulla carne e un altro sui legumi) – è infatti introdotto da una parte dedicata alle caratteristiche degli ingredienti e a come sceglierli, e poi c'è una parte pratica di ricette.

LEGGI ANCHE

[16 ricette con le zucchine](#)

Il libro *Verdure*, in particolare, dopo aver ricordato quali sono **principi nutritivi** contenuti in questi alimenti, spiega come comprarli al mercato privilegiando anzitutto zone di produzione vicine e stagionalità e regala qualche trucco utile per insegnare ai bambini a mangiarli spesso. Infine ci sono **70 ricette, tra le quali ne abbiamo selezionate 5 molto facili, buone, che danno soddisfazione (e che trovate nella gallery sopra).**

Il libro si può comprare [qui](#), e per ogni copia 1 euro è destinato all'iniziativa 10.000 orti in Africa della Fondazione Slow Food per la biodiversità.

(Foto cover di Barbara Torresan)

LEGGI ANCHE

[La vera ricetta della parmigiana di melanzane](#)

LEGGI ANCHE

[Slow Fish: quale pesce mangiare e quale no](#)