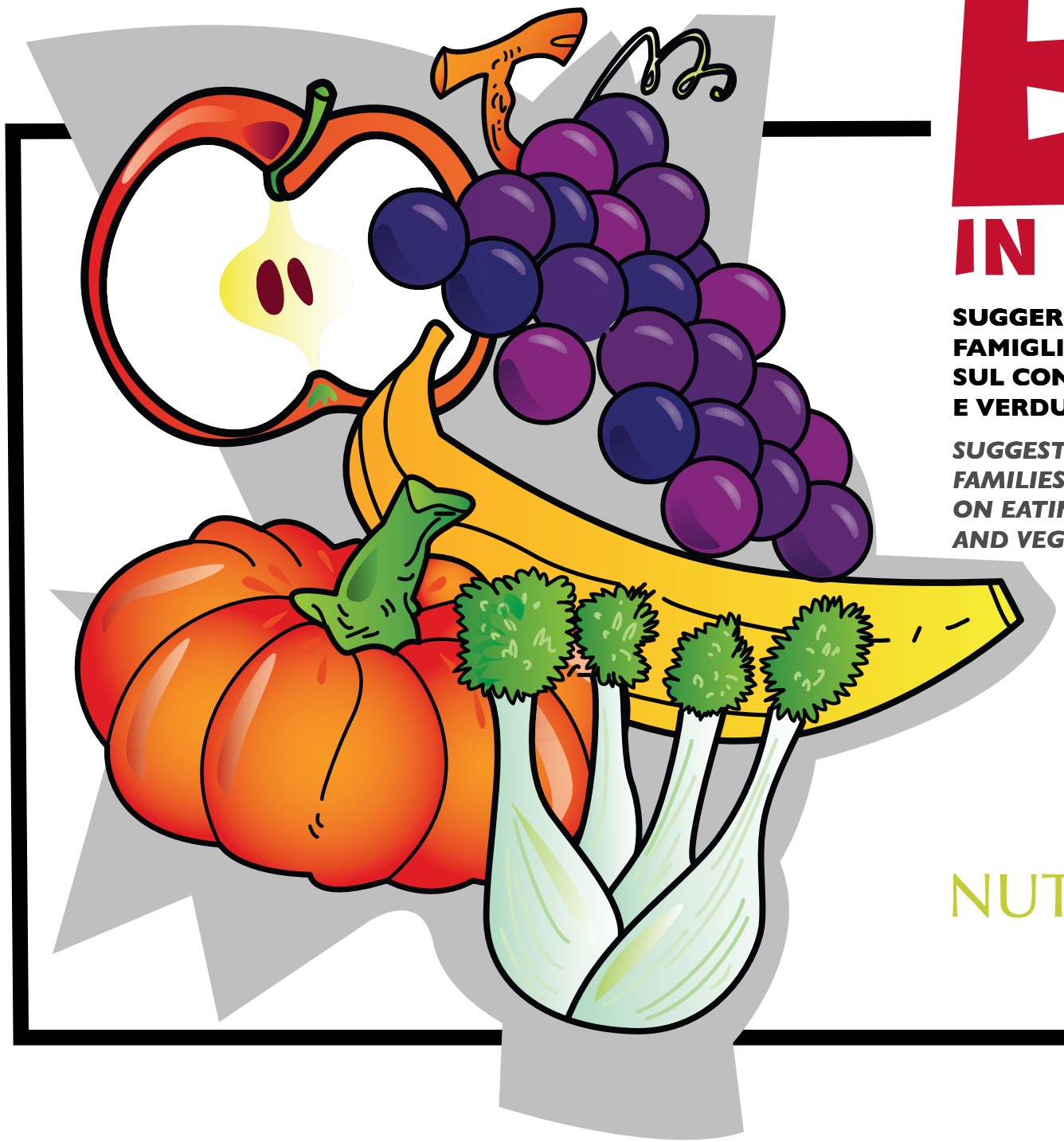


EAT IN COLOUR

SUGGERIMENTI PER STUDENTI, FAMIGLIE E INSEGNANTI SUL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

SUGGESTIONS FOR STUDENTS, FAMILIES AND TEACHERS ON EATING FRUITS AND VEGETABLES

NUTRITO MAGAZINE

ICIF
ITALIAN CULINARY INSTITUTE FOR FOREIGNERS

EAT IN COLOUR

SUGGERIMENTI PER STUDENTI, FAMIGLIE E INSEGNANTI SUL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

SUGGESTIONS FOR STUDENTS, FAMILIES AND TEACHERS ON EATING FRUITS AND VEGETABLES

NUTRITO MAGAZINE

ICIf
ITALIAN CULINARY INSTITUTE FOR FOREIGNERS

Quattro stagioni

Impariamo a seguire i ritmi delle stagioni,
scopriremo che la Natura ci aiuta offrendo
alimenti ricchi di nutrienti specifici
per affrontare le particolarità della stagione.

Primavera

La primavera è la stagione della rinascita e con i prodotti freschi di stagione rinnoviamo il nostro appetito. Albicocche, ciliegie, fragole (sono ottime per purificarci), asparagi e fagiolini sono a basso contenuto calorico, ma ricchi di fibre e sali minerali.
A maggio cominciano a far capolino anche le zucchine e i piselli freschi.

Estate

Quando le temperature si alzano non c'è niente di meglio che stare leggeri e consumare frutta e verdura e in estate c'è l'imbarazzo della scelta. Pomodori, fagioli, zucchine, cetrioli, melanzane, carote, e tra i frutti, i preferiti dai bambini! Fragole, fichi, lamponi, angurie, meloni, mirtilli, more, pesche, pere, prugne.

Autunno

La Natura ci porta verso l'inverno. L'estate ci saluta con la vendemmia e, tra la frutta, l'uva domina fino a ottobre. Poi i colori si smorzano anche nei frutti e accanto ai colorati cachi troviamo le castagne, le pere, le mele, le noci, le nocciole e… piano piano ritornano gli agrumi. La zucca e le carote colorano l'autunno e si accompagnano a funghi, bietole, cicoria, lenticchie, radicchio e tartufi.

Inverno

Mele, pere, agrumi, kiwi e banane. In inverno la scelta della frutta è più limitata rispetto all'estate, ma i frutti tipicamente invernali sono ricchissimi di sostanze nutritive preziose e saranno i nostri primi alleati contro raffreddori e malanni causati dal freddo. Tra le verdure scegliamo: cavoli, broccoli, carciofi e finocchi.

Four seasons

We learn to follow the rhythm of the seasons, discovering that Nature helps us by offering foods rich in specific nutrients to meet our seasonal needs.

Spring

Spring is the season of rebirth and with fresh seasonal products we renew our appetite. Apricots, cherries, strawberries (are excellent for purifying our system), asparagus and string beans have few calories but are rich in fibre and minerals. In May, we can begin enjoying even courgettes and fresh peas.

Summer

When temperatures rise, there is nothing better than to keep things light by eating fruit and vegetables, and during the summer we are spoilt for choice. Tomatoes, beans, courgettes, cucumbers, aubergines, carrots, and some of the fruits that are favourites with children! Strawberries, figs, raspberries, watermelons, melons, blueberries, blackberries, peaches, pears, and plums.

Autumn

Nature accompanies us towards winter. Good-bye to summer with the grape harvest and, among fruits, grapes are available until October. Then the colours are muted, with colourful persimmons being accompanied by chestnuts, pears, apples, walnuts, and hazelnuts… and little by little, citrus fruits start ripening. Marrow and carrots brighten up the autumn, along with mushrooms, beets, chicory, lentils, radicchio, and truffles.

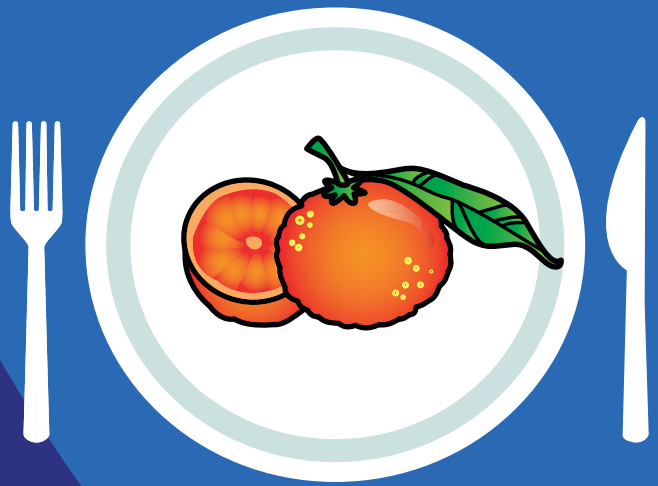
Winter

Apples, pears, citrus fruits, kiwis, and bananas. During the winter the choice of fruit is more limited compared to the summer, but typically winter fruits are rich in precious nutritional substances and are our leading allies against colds and flu brought on by the cold weather. Vegetables include: cabbages, broccoli, artichokes, and fennel.

EAT IN COLOUR

Colazione: 1 frutto

Breakfast: 1 fruit



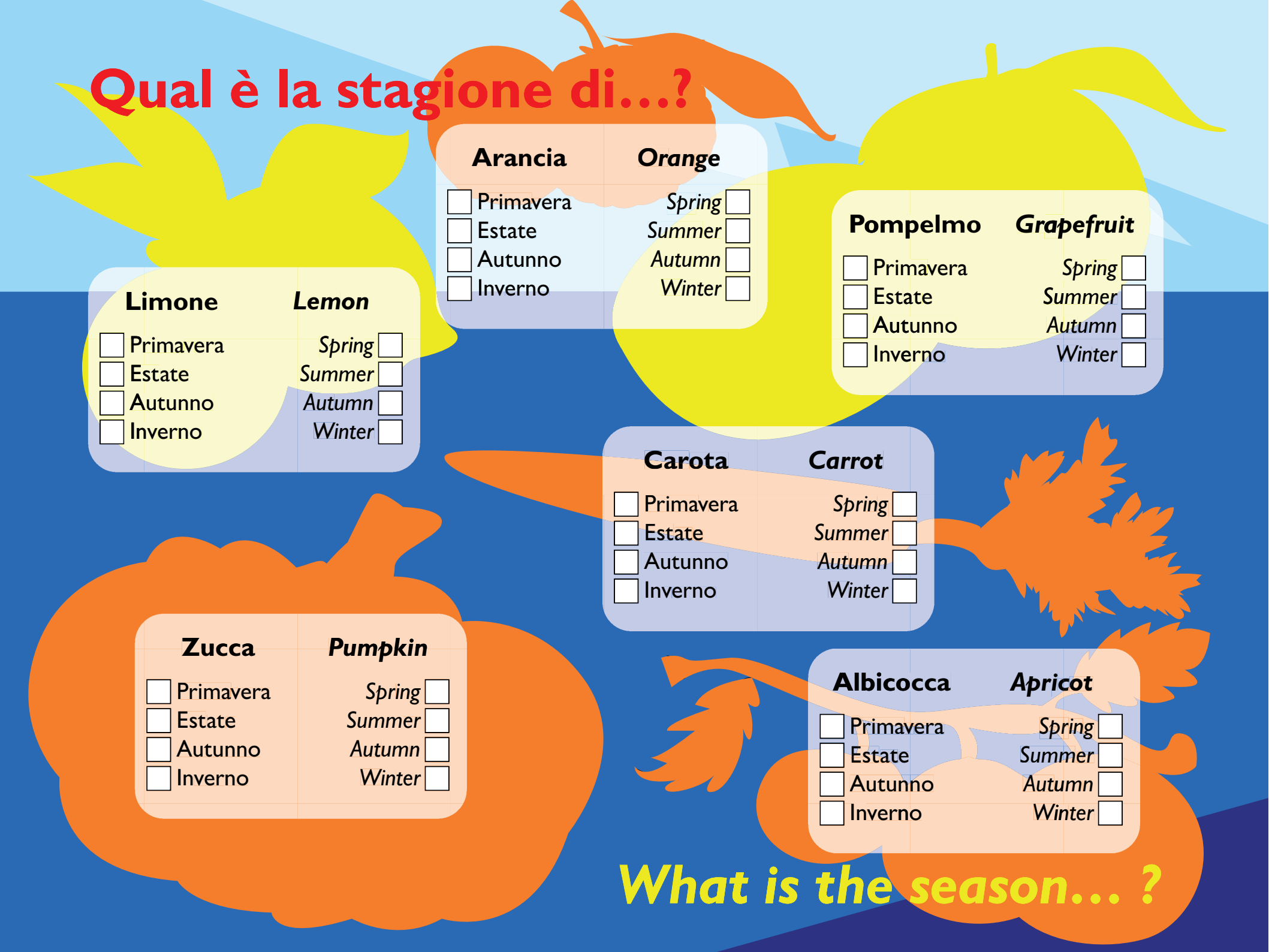
Giallo e arancione

Pompelmi, meloni, arance, carote e tutti i frutti e le verdure di colore giallo e arancione rinforzano il nostro sistema immunitario.
I frutti arancioni sono la più grande risorsa di vitamina C, e anche di vitamina B1.
Il pompelmo, per esempio, contiene tanta vitamina C e fibre, la carota è ricca di betacarotene, una sostanza che all'interno dell'organismo si trasforma in vitamina A attiva.
Le arance sono ottime sorgenti di vitamine (vitamina C, P, A e del gruppo B) e contengono anche molti sali minerali.

Yellow and orange

Grapefruits, melons, oranges, carrots, and all yellow and orange fruits and vegetables reinforce our immune system. Orange fruits are the greatest resource of Vitamin C as well as Vitamin B1. Grapefruits, for example, contain lots of Vitamin C and fibre, while carrots are rich in beta-carotene, a substance that transforms into active Vitamin A in the organism. Oranges are an excellent source of vitamins (C, P, A and B-group) and also contain lots of minerals.

Qual è la stagione di…?



Arancia	Orange
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

Pompelmo	Grapefruit
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

Limone	Lemon
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

Carota	Carrot
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

Zucca	Pumpkin
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

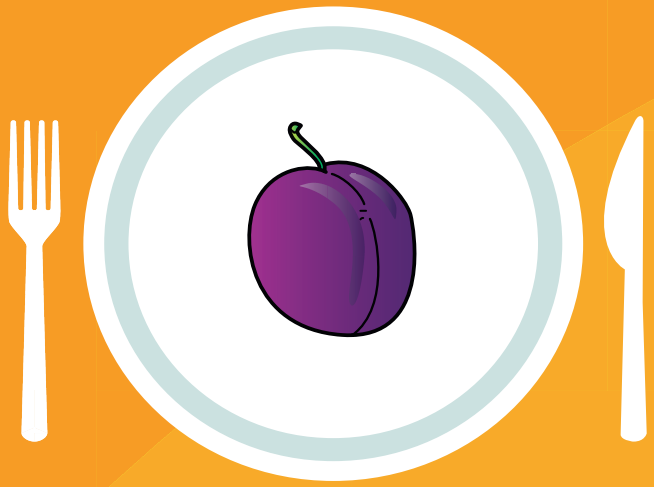
Albicocca	Apricot
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

What is the season… ?

EAT IN COLOUR

Intervallo: 1 frutto

Break: 1 fruit

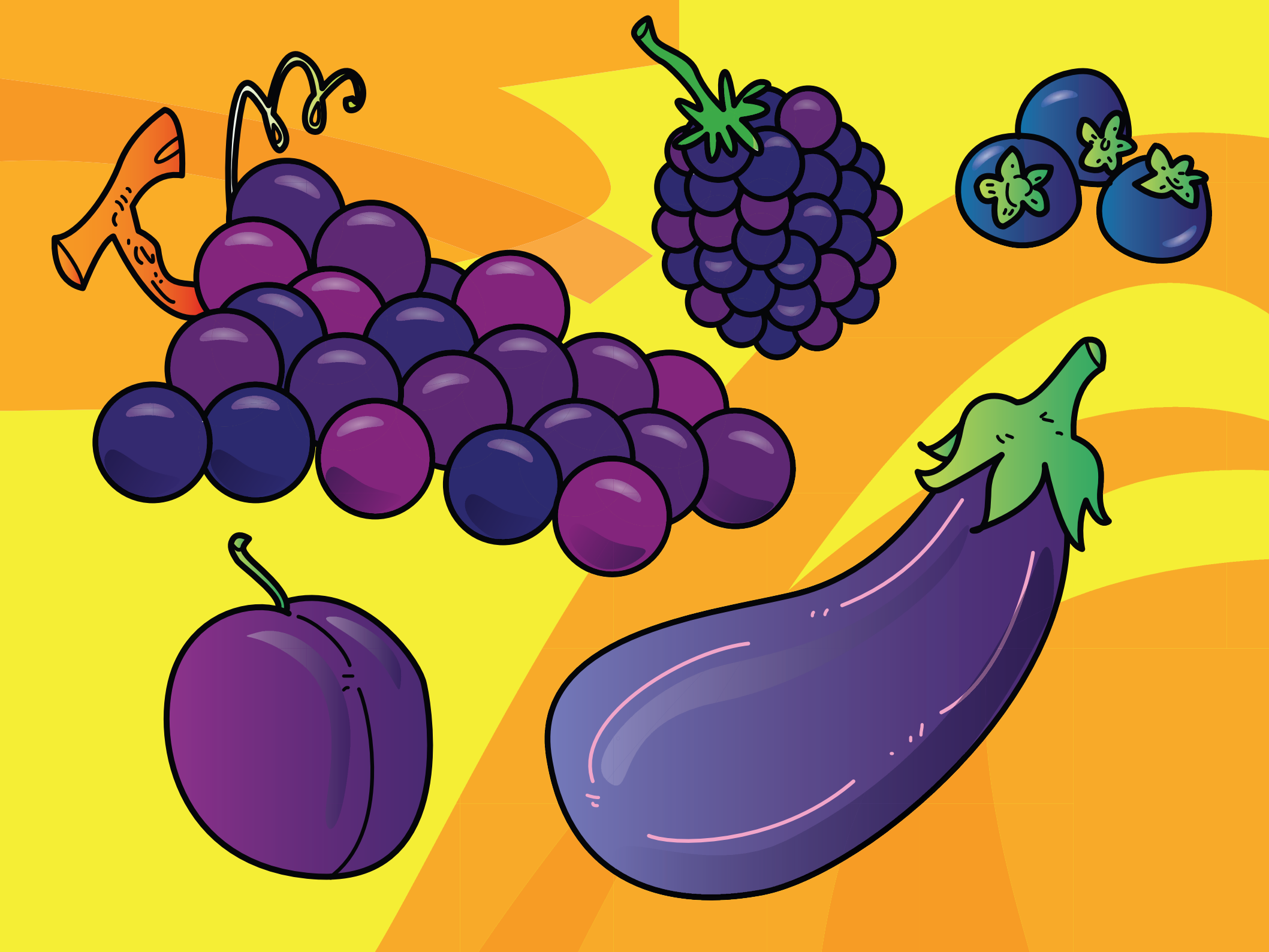


Blu e viola

I frutti e i vegetali blu e viola come mirtilli, more, uva, melanzane, radicchio, prugne… sono ricchi di sostanze antiossidanti che combattono l'invecchiamento delle cellule, inoltre proteggono i capillari e le vene e migliorano la memoria. In particolare nell'uva nera si trova il resveratrolo, uno dei più potenti antiossidanti che previene le malattie del cuore.
Le melanzane, anche se povere di calorie, proteine e vitamina C, sono ricche di potassio e calcio e le prugne sono piene di vitamina A, calcio, magnesio, ferro, potassio, vitamina C e fibre.

Blue and violet

Blue and violet fruits and vegetables like blueberries, blackberries, grapes, aubergines, radicchio, plums… are rich in antioxidants that fight the aging of cells. They also protect capillaries and veins and improve our memory. In particular, black grapes contain resveratrol, one of the most powerful antioxidants that prevents heart disease. Aubergines, even if low in calories, proteins, and Vitamin C, are rich in potassium and calcium, while plums are full of Vitamin A, calcium, magnesium, iron, potassium, Vitamin C, and fibre.



Qual è la stagione di…?

Uva — ***Grapes***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Mora — ***Blackberry***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Mirtillo — ***Blueberry***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

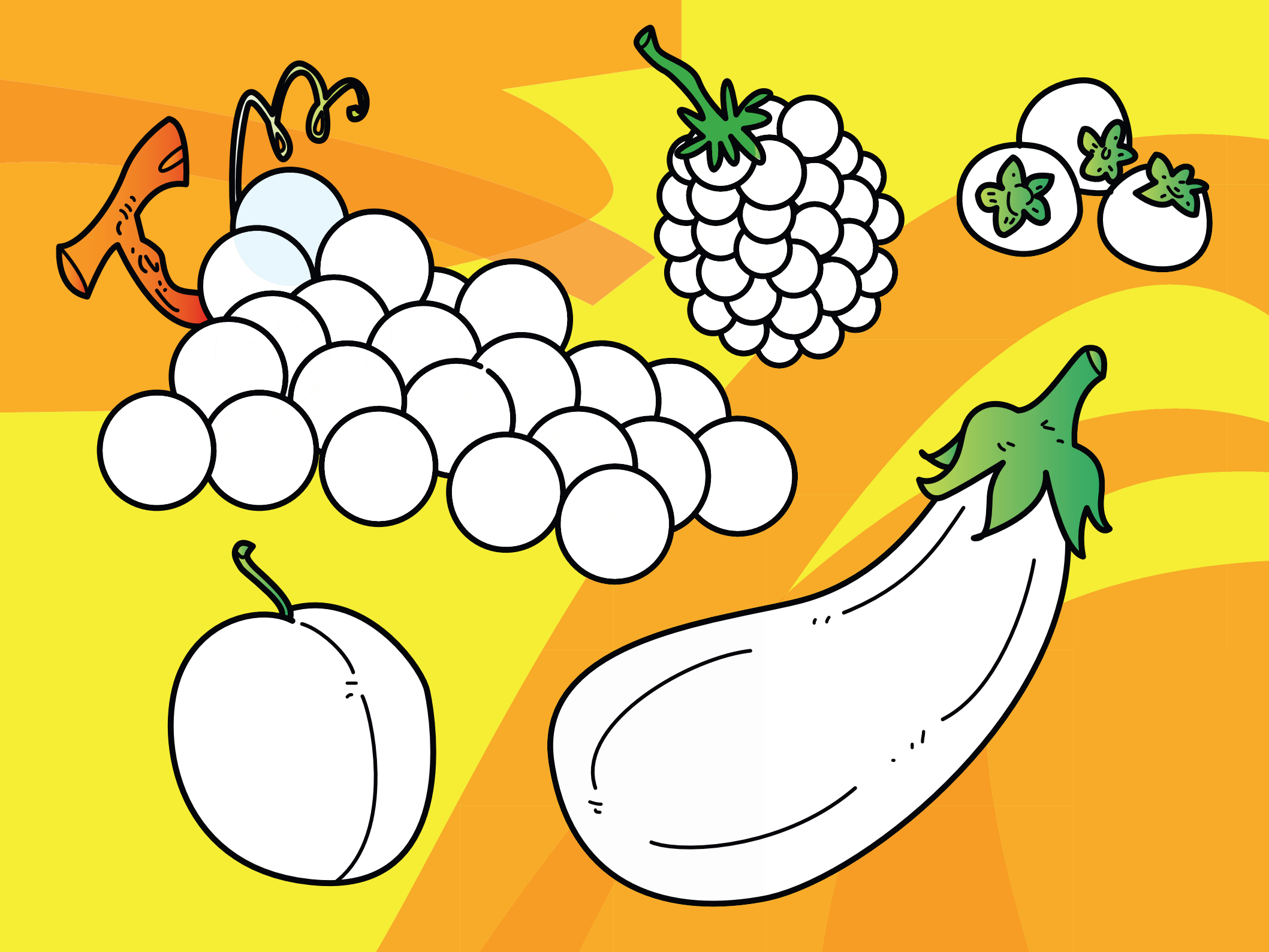
Prugna — ***Plum***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Melanzana — ***Aubergine***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

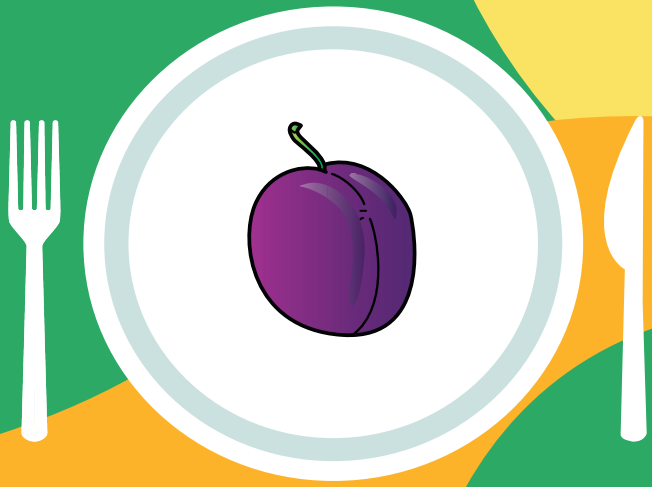
What is the season… ?



EAT IN COLOUR

Pranzo: verdura

Lunch: vegetables



Rosso

I frutti e i vegetali di colore rosso, come fragole, ciliegie, pomodori e mele, migliorano le funzioni del cervello e del cuore. Le fragole sono piene di vitamina A e C, oltre a essere ricche di magnesio e potassio. Quest'ultimo è molto importante per il corpo umano perché serve per la contrazione muscolare. Tutti i frutti rossi contengono una sostanza chiamata antocianina, che è il pigmento rosso che colora i frutti. Questa sostanza aiuta a ridurre il dolore e le infiammazioni ed è un potente antiossidante. Nei pomodori, invece, si trova il licopene che combatte l'ossidazione (invecchiamento) delle cellule.

Red

Red fruits and vegetables like strawberries, cherries, tomatoes, and apples, improve brain and heart functions. Strawberries are full of Vitamins A and C, as well as being rich in magnesium and potassium. The latter is very important for the human body because it helps muscular contraction. All the red fruits contain a substance called anthocyanin, which is the red pigment that colours the fruits. This substance helps to reduce pain and inflammation and is a powerful antioxidant. In tomatoes, instead, we find lycopene, which fights the aging of cells.

Qual è la stagione di...?

Anguria — ***Watermelon***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Ciliegia — ***Cherry***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Pomodoro — ***Tomato***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Peperone — ***Pepper***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Fragola — ***Strawberry***

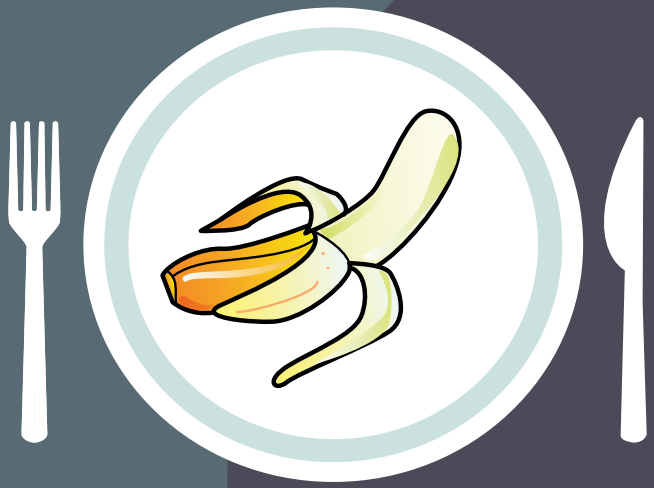
- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

What is the season... ?

EAT IN COLOUR

Merenda: 1 frutto

Snack: 1 fruit



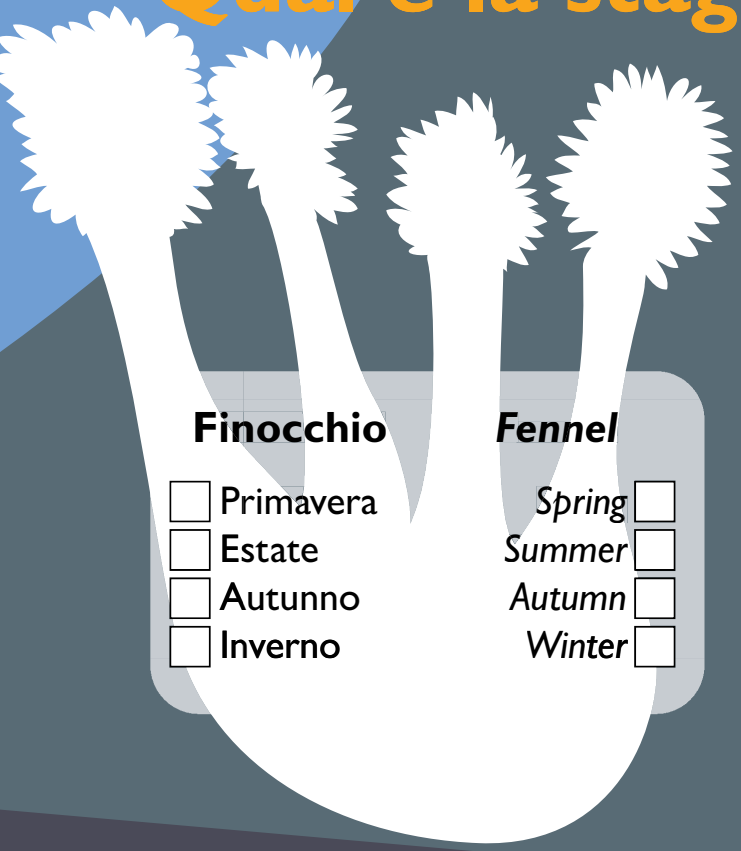
Bianco

Aglio, cavolfiore, cipolla, sedano, porri… sono ricchi di nutrienti che favoriscono una corretta assimilazione dei grassi contenuti negli alimenti.
Nutrirsi di vegetali bianchi è molto importante per il nostro corpo, infatti si rinforza il tessuto osseo e i polmoni e si combattono le malattie del cuore e della circolazione.

White

Garlic, cauliflower, onions, celery, leeks… are all rich in nutrients that favour a correct assimilation of fats contained in foods.
Eating white vegetables is very important for our bodies, as they reinforce bone tissue and lungs, while fighting heart and circulatory diseases.

Qual è la stagione di…?



Finocchio — ***Fennel***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Cavolfiore — ***Cauliflower***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Mela — ***Apple***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Banana — ***Banana***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Cipolla — ***Onion***

- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

Fungo — ***Mushroom***

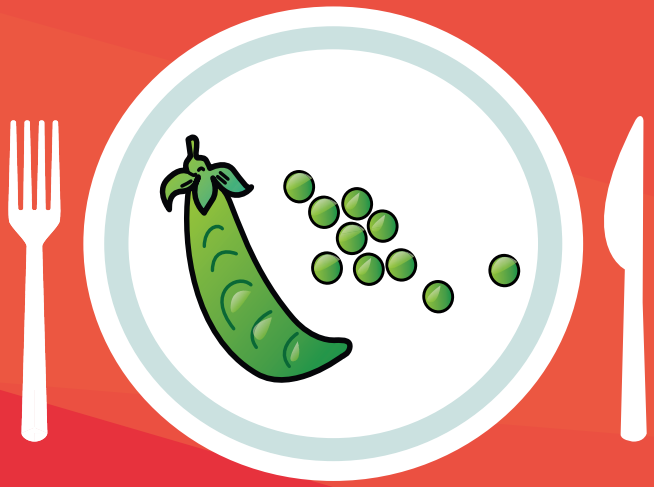
- ☐ Primavera — *Spring* ☐
- ☐ Estate — *Summer* ☐
- ☐ Autunno — *Autumn* ☐
- ☐ Inverno — *Winter* ☐

What is the season… ?

EAT
IN COLOUR

Cena: verdura

Dinner: vegetables



Verde

Broccoli, spinaci, insalata e tutti i vegetali verdi sono molto ricchi di vitamina A e vitamina C. Hanno poche calorie e grassi, un'alta percentuale di proteine, tante fibre, contengono molto ferro e calcio e sono molto ricchi di luteina e acido folico.
Tutta la verdura dal colore verde aiuta a migliorare la vista e rafforza il sistema immunitario.
I broccoli, per esempio, ci forniscono vitamina B6, B9 e tantissima vitamina C.
Gli spinaci sono ricchi di magnesio e l'insalata è una buona risorsa di vitamine.

Green

Broccoli, spinach, lettuce, and all the green vegetable are very rich in Vitamin A and Vitamin C. They have few calories and fats, a high percentage of proteins, lots of fibre, and contain plenty of iron and calcium. they are also rich in lutein and folic acid. All the green vegetables help to improve eyesight and reinforce the immune system. Broccoli, for example, provide Vitamins B6, B9, and lots of Vitamin C. Spinach is rich in magnesium and lettuce is a good source of vitamins.

Qual è la stagione di…?

Asparago	***Asparagus***
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

Kiwi	***Kiwi***
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

Piselli	***Peas***
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

Broccolo	***Broccoli***
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

Carciofo	***Artichoke***
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

Zucchino	***Zucchini***
☐ Primavera	*Spring* ☐
☐ Estate	*Summer* ☐
☐ Autunno	*Autumn* ☐
☐ Inverno	*Winter* ☐

What is the season… ?

Qual è la stagione di...?

Gialli - Arancioni

Limone	Primavera - Estate - Autunno
Arancia	Inverno - Primavera
Pompelmo	Inverno
Carota	Primavera - Estate - Autunno - Inverno
Zucca	Autunno - Inverno
Albicocca	Estate

Blu

Uva	Autunno
Mora	Estate
Mirtillo	Estate
Prugna	Estate
Melanzana	Estate - Autunno

Rossi

Anguria	Estate
Ciliegia	Primavera - Estate
Peperone	Estate - Autunno
Pomodoro	Primavera - Estate
Fragola	Primavera - Estate

Bianchi

Finocchio	Autunno - Inverno - Primavera
Cavolfiore	Autunno - Inverno - Primavera
Mela	Autunno - Inverno - Primavera
Cipolla	Primavera - Estate
Banana	Primavera - Estate - Autunno - Inverno
Fungo	Autunno

Verdi

Kiwi	Inverno - Primavera
Piselli	Primavera
Asparago	Primavera
Carciofo	Autunno - Inverno - Primavera
Zucchino	Estate
Broccoli	Autunno - Inverno

What is the season… ?

Yellow - Orange

Lemon	Spring - Summer - Autumn
Orange	Winter - Spring
Grapefruit	Winter
Carrot	Spring - Summer - Autumn - Winter
Pumpkin	Autumn - Winter
Apricot	Summer

Blue

Grapes	Autumn
Blackberry	Summer
Blueberry	Summer
Plum	Summer
Aubergine	Summer - Autumn

Red

Watermelon	Summer
Cherry	Spring - Summer
Pepper	Summer - Autumn
Tomato	Spring - Summer
Strawberry	Spring - Summer

White

Fennel	Autumn - Winter - Spring
Cauliflower	Autumn - Winter - Spring
Apple	Autumn - Winter - Spring
Onion	Spring - Summer
Banana	Spring - Summer - Autumn - Winter
Mushroom	Autumn

Green

Kiwi	Winter - Spring
Peas	Spring
Asparagus	Spring
Artichoke	Autumn - Winter - Spring
Zucchini	Summer
Broccoli	Autumn - Winter

EAT IN COLOUR

È un'iniziativa di

NUTRITO MAGAZINE
nutritomagazine.it

Promosso da

ICIF
Italian Culinary Institute for Foreigners

Con il Patrocinio di

MIPAAF
Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali

EXPO Milano 2015

Progetto e coordinamento editoriale
realizzazione grafica e illustrazioni

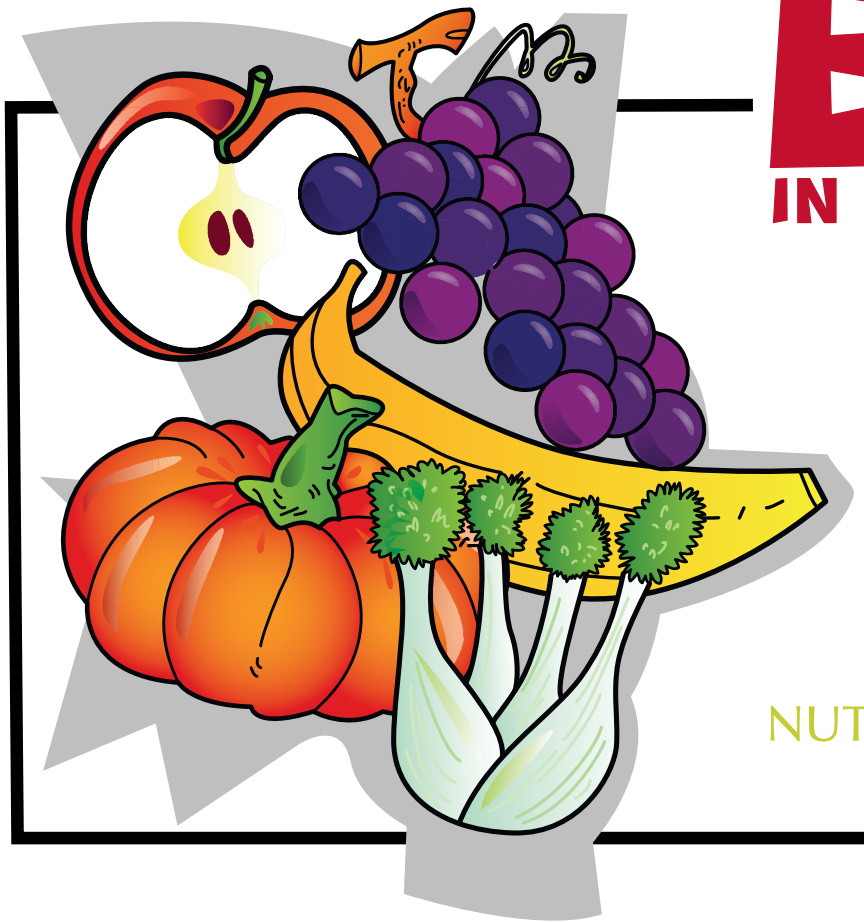
Prima Visione design & comunicazione, Torino

© Illustrazioni: Prima Visione design & comunicazione. Tutti i diritti riservati
Testi liberamente tratti dal Ministero della Salute
Traduzione di Marie Scarano
Stampa: Litograf, Torino

Edizione limitata

© 2015 Nutrito Magazine. Tutti i diritti riservati

EAT IN COLOUR



NUTRITO MAGAZINE

ICIF
ITALIAN CULINARY INSTITUTE FOR FOREIGNERS