

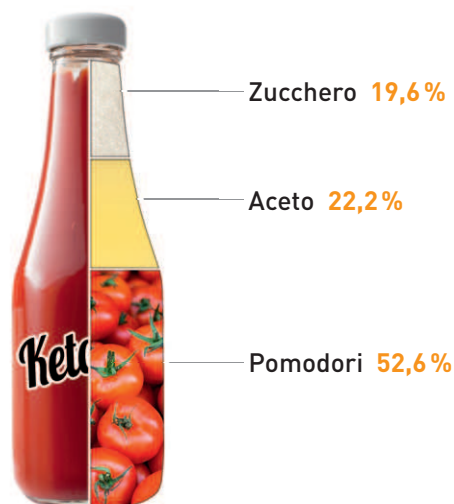
# Cosa c'è in questi alimenti?

Se andiamo a vedere da vicino cosa contengono molti degli alimenti trasformati che consumiamo più o meno regolarmente ci accorgiamo che non sono quello che sembrano o che vorrebbero sembrare. Le bevande a base di succo di frutta, ad esempio, in realtà di frutta ne contengono ben poca e perlopiù beviamo acqua e zucchero. Se lo scopo è bere una salutare spremuta di frutta è molto meglio farsela da sé. Ancora meglio sarebbe mangiare il frutto intero. L'altro esempio qui sotto riguarda il ketchup, una salsa agrodolce molto amata da grandi e più piccoli. Anche qui il consiglio è di limitarne il consumo a causa dell'importante contenuto di zucchero e di sale.

## Bevanda a base di succo di frutta



## Ketchup



Esempi basati sul prospetto della FRC.

[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)

ggg  
essen  
.ch

gut, gesund & günstig essen

## Ketchup? Ecco alcune alternative più salutari



Anche fatto in casa il ketchup richiede un'aggiunta di zucchero piuttosto importante. Vi proponiamo dunque alcune ricette alternative di salse altrettanto gustose ma più salutari. Fateci sapere cosa ne pensate.

### Salsa agrodolce al pomodoro

- Come base usate la salsa che avete fatto con i pomodori estivi e messo in vaso sotto vuoto (chi non fa la salsa in casa può usare i pelati a pezzetti in scatola che trova in commercio). Mescolate bene 1 dl di salsa di pomodoro, 1 cucchiaino di aceto balsamico, peperoncino (quanto basta per il vostro gusto), una carota sminuzzata finemente e erbe tritate.

### Salsa rosa agrodolce

- Basta aggiungere alla salsa agrodolce al pomodoro 1-2 cucchiaini di maionese (magari fatta in casa) oppure di yogurt nature (per la versione più leggera).

### Salsa primavera

- Preparate un trito di 250g di verdure (carote, sedano, cipolla, aglio), un ciuffetto di prezzemolo, un rametto di rosmarino, una foglia di alloro e 2 chiodi di garofano.
- In una casseruola versate 4 cucchiaini di olio d'oliva e fate rosolare leggermente le verdure tritate.
- Aggiungete 250g di pomodori pelati tritati grossolanamente, sale, pepe e un pizzico di zucchero e cuocere mezz'ora a fuoco lento per addensare la salsa.

La salsa può essere usata calda per condire pasta o riso o patate bollite, oppure a freddo o tiepida per condire verdure di stagione lessate.