

Selfie verde

# Che rapporto hai con frutta, verdura e legumi?

Abbiamo realizzato questo piccolo questionario veloce e pratico per aiutarti a scoprire quanta frutta e verdura (e proteine vegetali) entrano nella tua dispensa e nella tua giornata.

Mi raccomando: non è un esame e non ci sono insufficienze, ma solo una foto di oggi: cosa finisce nel carrello, cosa gira in cucina... insomma: quanto sono verdi i tuoi pasti?

## 1 Passi davanti al banco della verdura e...

- A Prendo due cose "di servizio" e via.
- B Ne scelgo un paio in più, dipende dall'ispirazione.
- C Mi faccio la base della settimana: varietà e quantità.

## 2 Nel reparto "proteine" ti viene naturale prendere...

- A Carne e salumi, quasi sempre.
- B Un mix: pollo / uova / formaggi, ogni tanto legumi.
- C Spesso legumi (barattolo o secchi), e il resto ruota attorno.

## 3 Apri frigo / dispensa e la scena è...

- A Poche verdure: entrano e spariscono.
- B Verdure sì, ma non dominano.
- C Verdure e insalate sono "di casa", si vedono subito.

## 4 Nel piatto, la verdura di solito...

- A Sta a lato, piccola comparsa.
- B C'è, ma non sempre è protagonista del pasto.
- C È la base: poi ci costruisco attorno il resto.

## 5 La frutta nella tua giornata...

- A Quasi mai, me la dimentico.
- B Una volta al giorno, quando ci penso.
- C Più volte: è una presenza facile.

## 6 Legumi: quanto spesso li chiami in causa?

- A Raramente: mi sembra tanto impegnativo...
- B Ogni tanto: una zuppa, un hummus, un barattolo pronti e via.
- C Regolari: li uso in piatti diversi senza pensarci troppo.

## 7 Quando mangi fuori / ordini qualcosa...

- A Vado sul "classico", ma con poca verdura.
- B Se posso scelgo l'opzione con un po' di verdura, ma non sempre.
- C Cerco piatti ricchi di verdure (e spesso anche legumi).

## 8 Nei primi piatti, la verdura...

- A La salto volentieri: mica è un contorno!
- B Ogni tanto si affaccia timida (zucchine, piselli, funghi, quello che capita).
- C C'è quasi sempre: nel sugo, nella crema, a pezzi...

## 9 Metà pomeriggio, languorino:

- A Snack a caso: biscotti, patatine, quello che c'è.
- B Qualcosa di "tappabuchi", non sempre frutta.
- C Frutta fresca (anche in versione "easy peasy").

## Punteggio

Dai un'occhiata alle tue risposte: assegna

- **0** punti per ogni A,
  - **1** punto per ogni B,
  - **2** punti per ogni C.
- 

### **0-6 | Seme**

Hai un rapporto “ok, ci sentiamo eh?” con il mondo vegetale: c’è, ma non è ancora un’abitudine che ti sostiene davvero. Buona notizia: basta poco per cambiare la foto, perché qui il margine di miglioramento è possibile (e spesso più facile di quanto sembra).

---

### **7-12 | Vasetto**

Sei in fase “ci sto”: frutta e verdura entrano, ma a giorni alterni. Hai già le basi giuste, ti manca solo un po’ di regolarità (e qualche idea in più per non finire sempre sulle stesse due cose).

---

### **13-18 | Orto**

Qui la parte vegetale è la norma, non uno “special del mese”. Frutta, verdura e legumi sono presenti con continuità. Il rischio, semmai, è la noia: non ti serve fare di più... solo variare un po’ (e usare la fantasia).