

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Agosto



Rubrica di Salute & Benessere

Estate e vitamina D: quando il sole non basta



Agosto. Siamo ormai nel pieno della stagione estiva e molti di noi hanno già avuto l'occasione di godersi un po' di sole. Trascorrere del tempo all'aria aperta ed esporre la pelle ai raggi solari è molto importante per il nostro organismo: non solo per ottenere una bella abbronzatura dorata, ma anche per favorire la produzione di vitamina D.

Spesso si parla di vitamina D come colecalciferolo (D3), il nome scientifico della sua forma più comunemente assunta tramite farmaci e integratori, perché più facilmente assorbibile. La vitamina D viene prodotta naturalmente dall'epidermide — in particolare su braccia, gambe e viso — dopo un'esposizione al

sole di almeno 15 minuti, preferibilmente nelle ore centrali della giornata, con un'irradiazione diretta e senza filtri solari. Le pelli più chiare, schermando meno la luce, ne favoriscono la produzione. Essendo una vitamina liposolubile, si accumula nell'organismo, soprattutto nel fegato, che ne rilascia piccole quantità quando necessario. Proprio per questo motivo, un'esposizione regolare, anche se breve, è generalmente sufficiente a coprire il fabbisogno quotidiano.

Tuttavia, nella stagione invernale o per chi svolge attività prevalentemente in ambienti chiusi, la carenza di vitamina D è piuttosto frequente, renden-

do spesso necessario ricorrere a integratori o, in alcuni casi, a farmaci. È comunque possibile assumere questa vitamina anche attraverso l'alimentazione: ne sono particolarmente ricchi i pesci grassi come salmone, sgombero e tonno, soprattutto se consumati crudi, sotto forma di carpacci o tartare, oppure affumicati, poiché la cottura tende a danneggiare la molecola.

Esempio di pasto bilanciato:

- 50 g salmone/tonno o sgombero affumicato
- 200 g di verdura mista fresca
- 80 g di riso basmati cotto al vapore o lesso

Dott.ssa Martina Sanson

Lauree magistrali in Farmacia e Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana

Ricetta del mese

Orata ai ferri con verdure estive

L'orata ha carni deliziose e leggere, ed è un grande classico della cucina estiva quando viene cotta ai ferri. Gustosa, profumata e saporita, è perfetta da condividere con famiglia e amici.

Abbinata a un mix di verdure di stagione grigliate, è l'ideale per una grigliata di Ferragosto o una cena all'aperto.

Metti nella pancia dell'orata due rametti di timo fresco, un po' di porro tagliato a rondelle, un pizzico di sale e una fetta di limone. Condisci l'interno con un filo di olio extravergine di oliva e lascia la parte esterna al naturale. Pratica un paio di tagli paralleli in diagonale sul dorso dell'orata: in questo modo cuocerà in modo uniforme e in meno tempo.

Per il contorno, scalda sulla piastra o in padella le verdure grigliate: zucchine, peperoni, melanzane e patate. Condiscile con olio extra-

vergine di oliva, sale e prezzemolo tritato. Aggiungi anche qualche pomodorino tagliato a metà per dare colore e dolcezza, condiscili con olio, sale, pepe e un pizzico di origano secco. I piccoli peperoni dolci, come i friggirelli, cuocili in padella con un filo d'olio, sale e qualche foglia di maggiorana.

Cuoci quindi le orate disponendole sulla griglia o su una piastra ben calda per circa 8 minuti per lato, girandole una sola volta con delicatezza. La pelle deve risultare croccante, mentre la carne rimane morbida e succosa.

Servi in tavola le orate intere, accompagnate con le verdure grigliate, un filo di olio a crudo e qualche spicchio di limone fresco.

L'orata così preparata è perfetta per il pranzo di Ferragosto!

Buon appetito!



Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 25 minuti

Ingredienti per 4 persone:

2 orate intere eviscerate (600-800 g l'una)

2 limoni di Sicilia

Olive taggiasche

½ porro

Peperone dolce (tipo friggirelli)

1 confezione di Grigliatissima di

verdure Gias

Spezie

OTTIENI IL TUO BUONO SPESA DI

**DAL 4 AL
30 AGOSTO**

10€

**OGNI 50€
DI SPESA**

SPENDI 50€ E RICEVI UN BUONO DA 10€!

USALO SU UNA SPESA DI ALMENO 50€ DAL 1 AL 27 SETTEMBRE 2025.

ANTIPASTI

| | | | |
|---|----------|-----------------|-------------|
| Carpaccio marinato di Black Angus 100 g | € / conf | 4,99 | 3,99 |
| Salmone affumicato ritagli 200 g | € / conf | 4,49 | 3,99 |
| Sgombro affumicato pepe 200gr | € / conf | 6,29 | 5,29 |
| Tartare di Black Angus 100 g | € / conf | 5,19 | 3,99 |
| Tonno affumicato 100 g | € / conf | 4,99 | 4,49 |



PRIMI PIATTI e SUGHI

| | | | |
|--|----------|------------------|--------------|
| Sugo alla pescatora 1 kg | € / conf | 14,90 | 12,90 |
| Ragu' di manzo 1 kg | € / conf | 11,49 | 9,90 |
| Ricciole ricotta e spinaci La Sfoglina 500 g | € / conf | 5,49 | 4,90 |
| Spaetzle verdi panna e prosciutto 300 g | € / conf | 3,49 | 2,99 |



SNACK

| | | | |
|--|----------|-----------------|-------------|
| Mozzarella in carrozza c/prosciutto 6 pz 600 g | € / conf | 9,90 | 8,90 |
| Fiori di zucca in pastella 275 g | € / conf | 3,99 | 3,59 |
| Panzerotto alla pugliese 250 g | € / conf | 2,19 | 1,89 |
| Softicroc forno pizzaiola 450 g | € / conf | 2,99 | 2,69 |
| Strudel spinaci e ricotta 550 g | € / conf | 6,49 | 5,69 |



VERDURE

| | | | |
|---|----------|-----------------|-------------|
| Peperoni grigliati Survel 1 kg | € / conf | 4,69 | 4,19 |
| Caponata alla siciliana Gias 450 g | € / conf | 2,79 | 2,39 |
| Contorno natura minute Bonduelle 1 kg | € / conf | 5,29 | 4,69 |
| Funghi porcini Asiago 300 g | € / conf | 5,99 | 5,39 |
| Miniburger verdure grigliate 4 pz 160 g | € / conf | 1,99 | 1,79 |



| | | | |
|--|----------|------------------|--------------|
| Gamberi Argentina L1 "bordo" 2 kg | € / conf | 34,90 | 29,90 |
| Anelli ciuffi calamaro indopacifico 800 g | € / conf | 11,90 | 9,90 |
| Code rana pescatrice pacifico 100/200 800 g | € / conf | 7,49 | 6,50 |
| Filetti di platessa croccanti 230 g | € / conf | 4,29 | 3,69 |
| Filetto di scorfano atlantico c/p 200/300 1 kg | € / conf | 9,90 | 8,90 |
| Fishburger Frosta 210 g | € / conf | 2,99 | 2,69 |
| Orate eviscerate 600/800 peso vario | € / kg | 18,50 | 16,50 |
| Vongole del Pacifico white con guscio 1 kg | € / conf | 5,99 | 5,39 |



| | | | |
|-------------------------------------|----------|------------------|-------------|
| Costine suino cotte Aia 1 kg | € / conf | 10,49 | 8,90 |
| Fuselli di pollo Aia 1 kg | € / conf | 8,49 | 7,49 |
| Hamburger di bovino 10 pz 750 g | € / conf | 6,90 | 5,99 |
| Polpettine di bovino 300 g | € / conf | 3,99 | 3,59 |
| Tagliata di pollo con verdure 250 g | € / conf | 4,49 | 3,99 |



| | | | |
|-------------------------------------|----------|------------------|--------------|
| Torta cocco Red Passion A.P. 1,2 kg | € / conf | 18,90 | 16,90 |
| Tutta la gamma coni Lattebusche | € / conf | 3,99 | 3,59 |
| Tutta la gamma gelati G7 1kg | € / conf | 5,90 | 5,29 |



OFFERTISSIME! Sconti a partire dal 20%

| | | | |
|---|----------|------------------|--------------|
| Marlin striato trance pv | € / kg | 15,00 | 9,90 |
| Code mazzancolle Tropicali Ecuador precotte 51/60 400 | € / conf | 6,90 | 4,99 |
| Cous cous con verdure Orogel 1 kg | € / conf | 6,69 | 5,29 |
| Frutti di bosco 1 kg | € / conf | 6,90 | 5,49 |
| Melanzane alla parmigiana D.M. 2,5 kg | € / conf | 25,90 | 19,90 |
| Tentacoli di totano gigante cotti tagliati 800 g | € / conf | 15,90 | 13,50 |



si trova a:

Oderzo (TV)
Via degli Alpini, 40
Tel. 0422 710159

San Donà di Piave (VE)
Via Como, 27
Tel. 0421 222442

Olmi di S. Biagio di Callalta (TV)
Via Pordenone, 2
Tel. 0422 892279

Castelfranco Veneto (TV)
Via della Borsa, 2
Tel. 0423 724441

Conegliano (TV)
Viale Italia, 202/D
Tel. 0438 411273

Giorni e orari di apertura:

- da lunedì a venerdì 9.00 - 13.00 / 15.30 - 19.30
- sabato continuato 9.00 - 19.30

www.frescoevario.it



Offerte valide fino ad esaurimento scorte e salvo subentro di promozioni di maggior valore.
Prodotti, informazioni, prezzi e sconti sono validi ad eccezione di errori e/o omissioni di stampa.
Eventuali informazioni errate saranno opportunamente segnalate tramite avvisi nel punto vendita.
Le immagini di questo volantino hanno il semplice scopo di presentare il prodotto.

