

ECO CONSUMI

# 5 MOTIVI PER mangiare di



## 1 Fa bene alla salute

Frutta e verdura sono scrigni di vitamine, minerali e altri nutrienti. Diversificare la dieta alternando il più possibile i prodotti, soddisfa il **fabbisogno dell'organismo**, meglio ancora se si scelgono i prodotti di stagione.

★ Le **vitamine**, per esempio, sono sostanze labili, delicate, **si degradano** facilmente, soprattutto con il passare del tempo. Una mela, raccolta in settembre e consumata poco tempo dopo è sicuramente più ricca di sostanze nutrienti rispetto alla sua "vicina di ramo" rimasta in cella frigorifera fino all'inizio dell'estate, quando forse sarebbe più salutare mangiare nespole appena colte.

## 2 Soddisfa il gusto

Chiunque abbia assaggiato una verdura raccolta nell'orto o cresciuta sul terrazzo di casa sa bene che cosa significa assaporare un ortaggio o annusare un frutto cui è stato lasciato il tempo di **maturare sulla pianta**.

★ La coltivazione in serra, se le condizioni sono spinte all'eccesso, **forza** la fisiologia della pianta, con conseguenze avvertibili al palato. Questo è ancora più evidente nei prodotti coltivati nell'emisfero boreale. Sono raccolti prima di raggiungere la giusta maturazione, perché per essere venduti devono compiere **migliaia di chilometri**; così, però, il gusto e l'aroma ne risentono. Per capire che cosa significhi basta mangiare fragole a Natale.

## 3 Si risparmia un po'

La frutta e la verdura non sono sempre economiche e anche le varietà di stagione possono subire gli sbalzi di prezzo dovuti a condizioni climatiche impreviste.

★ Se si scelgono prodotti fuori stagione, al prezzo "base" vanno aggiunte altre voci di costo che gravano sul portafoglio. Per esempio, per coltivare fuori stagione a volte bisogna riscaldare le **serre**. Se, poi, il raccolto è conservato in **celle frigorifere**, il consumo energetico viene caricato sul prezzo della merce. Si deve aggiungere, poi, il costo del carburante utilizzato per il **trasporto**.

## 4 Protegge l'ambiente

Anche l'ambiente ci guadagna se si consuma frutta e verdura di stagione. Coltivando in altri periodi si "forzano" le piante e per aiutarle hanno bisogno di maggiori risorse: più **fertilizzanti** e magari più **pesticidi** per resistere all'attacco di parassiti contro i quali non sono naturalmente attrezzate a difendersi. I loro residui, però, sono dannosi.

★ Per gli ortaggi che provengono da altri continenti, il contributo all'**inquinamento** legato al trasporto è elevatissimo. Non sempre si può acquistare a km 0, ma si può comunque preferire la merce proveniente da luoghi ragionevolmente vicini.

### QUELLO CHE CI SERVE al momento giusto

Sembra che la natura sia perfettamente sincronizzata per darci i nutrienti che ci servono, proprio quando sono più necessari. Tra i frutti più ricchi di **vitamina C** ci sono gli agrumi e i kiwi che, *guarda caso*, maturano in inverno, quando il rischio **raffreddore** è dietro l'angolo.

✓ I frutti ricchi di **betacarotene**, come le albicocche, le pesche e i meloni maturano in estate, quando alla nostra pelle serve un aiuto in più per produrre la melanina che la difende dai **raggi solari**.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

004158



# stagione

Una scelta che permette di fare **acquisti** più economici, consapevoli, **salutari** e sfiziosi

## L'esperta

«È un modo per vivere in armonia»

Da più di 200 anni l'Almanacco **Barbanera** accompagna gli italiani, guidandoli nell'ascolto del battito della terra e aiutandoli a vivere il cibo, la cucina e la tavola in armonia con le stagioni e le fasi lunari. Abbiamo approfondito proprio l'argomento dell'armonia tra uomo e natura con la responsabile dell'Almanacco, Maria Pia Fanciulli.

«Nella filosofia "Barbanera" il rapporto tra uomo, cibo e natura è vissuto a 360 gradi. Cibo è coltivazione - anche sul balcone - mercato, ancora meglio se a km 0,

preparazione con i tempi e gli ingredienti giusti. Il cibo diventa anche "tavola", ovvero un momento conviviale inteso come incontro e condivisione. Insomma, il cibo è un momento culturale, l'incontro fra i ritmi del tempo naturale e quelli dell'uomo, dove simboli, riti, emozioni e necessità si incontrano e mutano con il mutare dei secoli. Il cielo è in costante relazione con il cibo: dà origine alle stagioni e, di conseguenza, ai suoi frutti; del resto, conoscere e sfruttare le virtù salutari di un determinato frutto o ortaggio in un certo momento dell'anno, può aiutarci a vivere meglio.

## 5 Si tramandano le ricette tradizionali

Le ricette della tradizione regionale nascono dallo stretto rapporto tra il territorio e la stagionalità. Nel tempo la cultura contadina ha **ottimizzato le risorse** disponibili, selezionando gli abbinamenti degli ingredienti e le modalità di cottura adatte a ciascun periodo dell'anno.

\* I piatti tipici regionali, dunque, vanno mangiati al momento opportuno. Difficile immaginare di preparare e gustare, per esempio, una panzanella in pieno inverno, quando è molto più gradita una zuppa calda. Ancora, nel milanese, non è un caso che la cassoeula si preparasse, nella tradizione, nei giorni di festa di inizio novembre e dicembre. La ricetta, infatti, prevede che le verdure utilizzate abbiano preso il gelo, così diventano tenere; questo è quasi impossibile se vengono comprate, per esempio, in settembre.



**LA LISTA** della spesa di Novembre

**Finocchi**  
Ricchi di fibre, minerali (potassio, calcio e fosforo) e vitamine del gruppo B e C. Sono diuretici e detossificanti.

**Zucche**  
Sono povere di calorie e ricche di antiossidanti. Hanno proprietà rilassanti e lassative.

**Cavoli**  
Sono una grande famiglia di verdure, ricche di vitamine, minerali e fibre. Hanno buone proprietà antitumorali.

**Radicchio**  
Contiene vitamine B1, B2 e sostanze antiossidanti. Come tutte le verdure amare, favorisce i processi digestivi.

**Agrumi**  
Sono una buona fonte di vitamina C, che rafforza il sistema immunitario e ha effetti positivi sull'umore.

**Cachi**  
Hanno un discreto contenuto calorico, sono ricchi di potassio, fosforo, magnesio e proteggono il pancreas.

**Kiwi**  
Oltre all'alto contenuto di vitamina C, contengono fibre solubili, che favoriscono la motilità intestinale.

**Pere**  
Sono ricche di vitamine, calcio, utile nella prevenzione dell'osteoporosi, fibre solubili e insolubili.

Servizio di Elena Consonni.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.