

GREEN

Consumiamo frutta e verdura fresche e di stagione!

L'importanza di mangiare frutta e verdura fresca e di stagione è fondamentale per il nostro benessere fisico ma anche per dar vita a sistemi di agricoltura sostenibile e per ridurre gli sprechi



di Cristina Gambarini

22 settembre 2021



Farmer woman holding wooden box full of fresh raw vegetables. Basket with vegetable (cabbage, carrots, cucumbers, radish, corn, garlic and peppers) in the hands. (Farmer woman holding wooden box full of fresh raw vegetables. Basket with vegetable (ca Milan Krasula

Il gusto e il profumo di frutta e verdura fresche di stagione non hanno confronti! Oltre a regalare il massimo di vitamine e nutrienti, questi alimenti quando consumati freschi e al giusto punto di maturazione **contribuiscono a generare sistemi alimentari sostenibili**. Per questo motivo tre associazioni di produttori italiani, A.O.A, La Deliziosa e Terra Orti hanno deciso di lanciare in collaborazione con l'Unione Europea, una campagna informativa e promozionale ****"I LOVE FRUIT & VEG FROM EUROPE I Choose FRESH & FAIR!"** **finalizzata alla promozione, in Italia e all'estero, dell'acquisto e del consumo consapevole di prodotti ortofrutticoli italiani ed europei.

Chi sono queste associazioni

A.O.A, La Deliziosa e Terra Orti sono realtà già molto attive a livello nazionale, con oltre 900 produttori associati e una varietà immensa di referenze, sufficienti per coprire tutto il fabbisogno vegetale di molte famiglie, durante tutto l'arco dell'anno. Le sedi delle associazioni si trovano a Salerno, Eboli e nella zona di Catania, ma i produttori che hanno aderito sono in tutta Italia, e questo **consente di avere una offerta pressoché infinita di referenze, molte delle quali a marchio Dop o Igp**. Tra i prodotti coltivati e proposti, il ravanello, le zucchine, le pesche, le pere, il fico d'India, i cipollotti, le albicocche, le verze, i peperoni, le melanzane e moltissimi altri, che compongono il paniere abituale della maggior parte delle famiglie italiane.

L'idea del programma europeo

Già attive a livello regionale, con progetti di sensibilizzazione e comunicazione per tutto ciò che riguarda i vantaggi di consumare frutta e verdura fresche e di stagione, A.O.A, La Deliziosa e Terra Orti hanno quest'anno deciso di pensare in grande e di allargare i loro confini, arrivando a offrire i loro prodotti al mercato europeo, consapevoli che sensibilizzare verso una alimentazione il più sana possibile comporti risvolti positivi non soltanto

nel benessere singolo, ma anche nella salvaguardia e tutela dell'intero sistema agricolo. Filiere sostenibili e inclusive possono aiutare infatti ad **umentare la produzione, contribuire a migliorare la disponibilità, la sicurezza, l'accessibilità economica a frutta e verdura**. E questa accessibilità, le tre associazioni la garantiscono anche grazie a una logistica straordinaria, che in meno di 24 ore riesce a consegnare in tutta Europa il meglio della produzione italiana.

I vantaggi legati a un consumo di frutta e verdura freschissime

Sono tantissime le motivazioni per imparare a consumare più frutta e verdura all'interno della nostra dieta quotidiana. Tra le più importanti, perché questi prodotti aiutano a prevenire l'invecchiamento cutaneo, **umentano le difese immunitarie**, regolano il peso corporeo, contribuiscono al funzionamento dell'intero organismo e prevengono alcune malattie, tra cui le patologie coronariche e l'ictus. Il fabbisogno giornaliero farebbe riferimento alle classiche cinque porzioni di frutta e verdura fresche, in media 400 g a persona. Mangiare frutta e verdura significa avere quindi **un costante apporto di sali minerali, vitamine, fibre e sostanze antiossidanti**, contenute in quantità variabili nei diversi alimenti. E come essere certi di assumere tutte le diverse proprietà nutritive dei vegetali? Un trucco tanto semplice quanto efficace è basarsi sul loro colore. Più colori ci saranno in tavola, più nutrienti saremo sicuri di assumere!

TAGS #IlFuturoCheCiAspettaLCI frutta salute verdura

verdure Zero sprechi

LEGGI ANCHE

SALUTE E NUTRIZIONE

Il piatto della longevità? Esiste, e Valter Longo...

di Fabiana Salsi

PRODOTTI TIPICI

L'olio extravergine di oliva italiano più caro di...

di Margo Schachter

SPONSORED

Dall'alimentazione alle iniziative contro il tumore al seno: a ottobre il rosa è un po' caldo

di AstraZeneca & N

AMBIENTE E SOSTENIBILITÀ

Unione Europea: ridurre gli sprechi alimentari del...

di Lodovica Bo