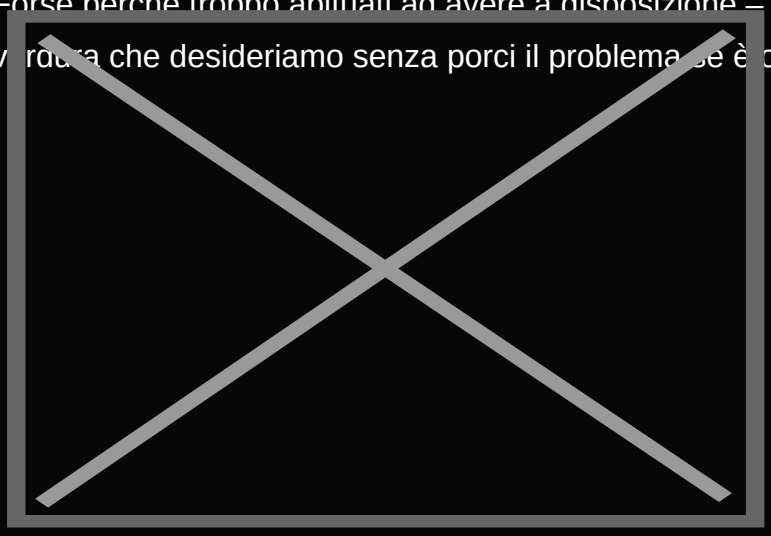
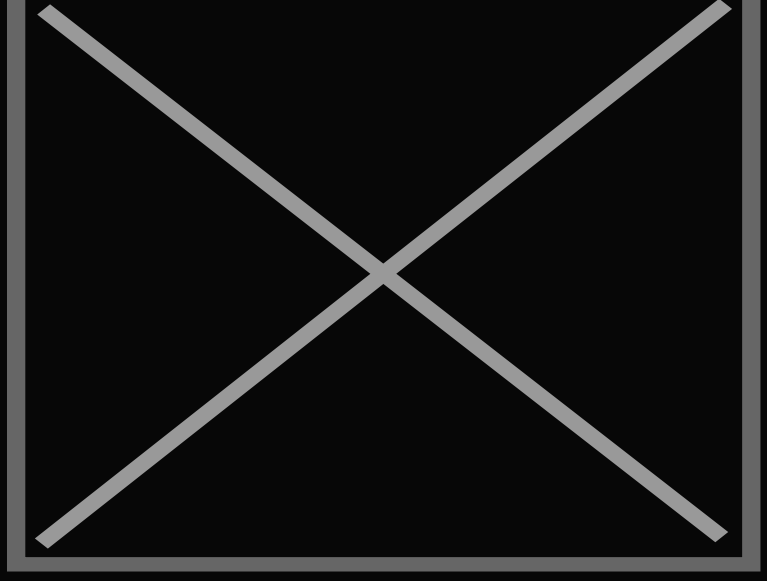
Lamponi tutto l’anno? Un lusso apparente

frutti-di-bosco-f5de61fa

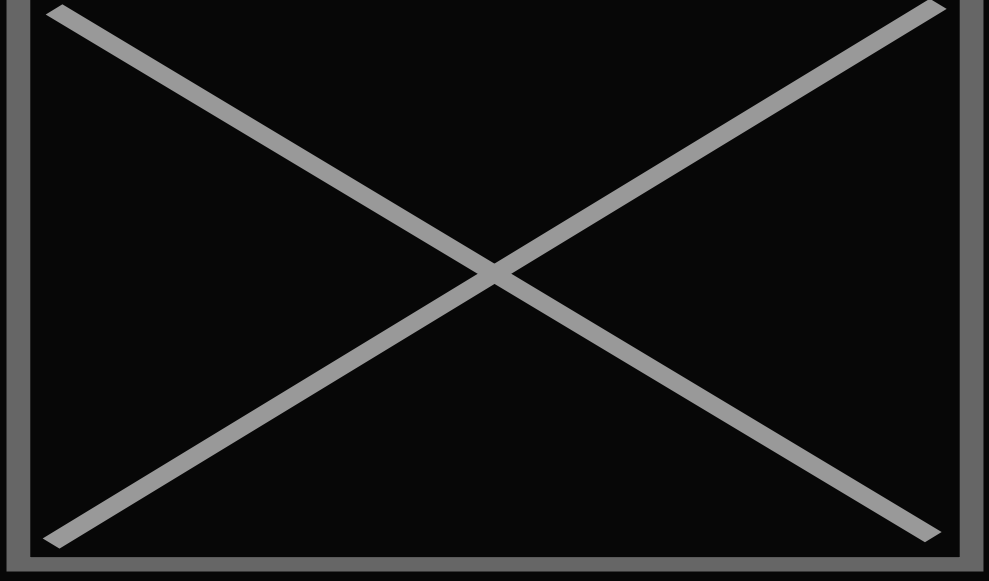
Oggi, sempre di più, si parla di seguire la **stagionalità degli alimenti** come elemento imprescindibile per mantenere il nostro stato di salute. Eppure, siamo ancora in molti a non seguire questa regola. Forse perché troppo abituati ad avere a disposizione – in qualsiasi mese dell’anno – tutta la frutta e la verdura che desideriamo senza porci il problema se è o no di stagione.



Questo lusso apparente ci viene garantito dalla **coltivazione massiva in serre** e dall’**importazione da Paesi tropicali**, ma siamo davvero sicuri che questi alimenti siano adeguati dal punto di vista organolettico e nutrizionale? In realtà, **assumere cibi non di stagione ci espone maggiormente al rischio di introdurre più conservanti, pesticidi** … e molte meno sostanze nutritive importanti per la nostra salute. La natura è perfetta, e sembra fare ogni cosa con una logica precisa. Allora, perché non la rispettiamo e non impariamo a sfruttare al meglio i doni che ci offre?



Pensiamo all’**Italia**, il nostro bel Paese caratterizzato da una grande variazione di temperatura tra l’estate e l’inverno; di conseguenza **le nostre esigenze nutrizionali cambiano notevolmente a seconda del mutare del clima**. In **estate**, ad esempio, quando la temperatura esterna è elevata, il nostro metabolismo si riduce. Serviranno quindi meno calorie per mantenere costante la temperatura corporea interna ma, sudando di più, andremo incontro a una deplezione di sali minerali che andranno prontamente integrati, e per questo la natura ci aiuta mettendoci a disposizione **frutti e verdure estive che possiedono un basso contenuto calorico ma un ricco bagaglio di acqua ed elettroliti** come potassio, magnesio, calcio, fosforo. Inoltre, essendo molto colorate, contengono sostanze nutritive che ci aiuteranno a contrastare gli effetti dannosi dei raggi solari. Basti pensare ad esempio alle albicocche ricche di carotenoidi, precursori della vitamina A: sono sostanze antiossidanti in grado di contrastare i radicali liberi, e il beta carotene di cui tanto si parla ne è un esempio, utile proprio nei mesi caldi per contrastare gli effetti dannosi causati dai raggi solari. Oltre che nelle albicocche lo possiamo trovare anche nel melone.



Durante l’**inverno**, invece, la temperatura più rigida ci porterà a richiedere più nutrimento per poter mantenere costante la temperatura corporea (che deve rimanere intorno ai 37° affinché le cellule del nostro corpo possano espletare le loro funzioni in modo corretto). Suderemo poco e saremo meno esposti a raggi solari dannosi ma, di contro, più predisposti a colpi d’aria, malattie respiratorie come raffreddore, mal di gola, bronchite ecc. Anche in questa stagione la natura ci tende una mano mettendoci a disposizione alimenti adeguati a queste nuove esigenze. Ad esempio, le **verdure invernali come broccoli, cavoli, rape e verze ci aiuteranno a contrastare i malanni di stagione grazie al loro contenuto di zolfo**, minerale dall’elevato potere antinfiammatorio, antisettico e che favorisce la depurazione dell’organismo dalle tossine, combattendo appunto l’aggressione da parte di microrganismi patogeni. Un altro alleato della nostra salute in questa stagione è l’adorabile zucca: dal colore caldo e molto versatile in cucina, dal grande potere antiossidante. È ricca di caroteni, precursori della vitamina A, di vitamina C e del gruppo B e di minerali come fosforo e ferro.



Esistono poi le **stagioni di mezzo**, che chiameremo di transizione, perché ci permettono di abituarci gradatamente al mutare del clima. L’

autunno, ad esempio, è il momento in cui dovremmo ricaricarci di energia e fare scorta di grassi (senza esagerare!), per affrontare meglio il clima rigido invernale alle porte. Ci verranno allora in soccorso **uva, cachi, castagne**, che contengono molti zuccheri, vitamine e sostanze antiossidanti. Durante la **primavera**, di contro, dovremo smaltire il grasso accumulato durante l'inverno, ossigenare e "detossificare" l'organismo per essere più leggeri quando arriverà il caldo torrido. Ci verranno così in soccorso **frutta e verdura dalle proprietà depurative**.

Ma non dobbiamo pensare che solo queste ultime seguono la stagionalità, vale anche per altri cibi come ad esempio i pesci. In questa stagione via libera a dentici, gallinelle, naselli, moscardini, occhiate, ombrine, seppie e scampi ad esempio.

I plus di una dieta "di stagione"

Seguire la stagionalità dei cibi ha quindi molti vantaggi! In salute, in quanto **i prodotti di stagione subiscono meno trattamenti per la conservazione e non devono essere trasportati per lunghi tragitti**, mantenendo quindi più intatte tutte le loro proprietà nutritive. Avremo anche dei vantaggi economici in quanto i prodotti di stagione hanno prezzi inferiori, perché vengono abbattuti i costi di trasporto e di conservazione.

Ma **anche dal punto di vista ambientale avremo grandi benefici**: acquistare prodotti di stagione significa ridurre sostanze inquinanti rilasciate nell'atmosfera dai mezzi di trasporto, rifiuti da smaltire; basti pensare ai teli delle serre che devono essere cambiati periodicamente e al riscaldamento eccessivo usato per permettere la maturazione veloce di prodotti non stagionali. Faremo quindi del bene al territorio rafforzando il concetto di acquisto a km 0 che favorisce le piccole imprese locali. Avremo la certezza di far arrivare sulle nostre tavole prodotti made in Italy: in questo modo contribuiremo nel nostro piccolo a rafforzare la nostra economia con la consapevolezza che l'Italia possiede tutte le carte in regola per essere un grande Paese che sa offrire materie prime di altissima qualità.