

ALIMENTAZIONE

MANGIA VERDURE DI STAGIONE



CONSIGLIO

Consuma verdura di stagione, farai del bene all'ambiente e alla tua salute.

Impara a conoscere la stagionalità delle verdure, le loro proprietà antiossidanti e quali sono le più nutrienti.

Mangiare verdura di stagione vuol dire, prima di tutto, mangiare alimenti gustosi. Si sa, un prodotto fresco ha più sapore di quelli che rimangono per giorni nei frigoriferi o sui camion durante il trasporto. Scegliendo verdure fresche, e raccolte secondo la loro maturazione naturale, si introducono proprietà nutrizionali straordinarie, uniche e in misura superiore rispetto a quelle conservate. Ad esempio, il contenuto di vitamina C nelle verdure si riduce mediamente al 50% durante la conservazione, aggiungiamo il periodo in cui rimangono nel frigorifero di casa e la percentuale si abbassa ulteriormente.

Distinguere la verdura da altri ortaggi

Con il termine **verdure** ci si riferisce alle diverse parti dei vegetali utilizzati nell'alimentazione umana, comprendendo sia quelli **coltivati (ortaggi)** che quelli **selvatici**. Per intenderci, non sono verdure i fagioli o i piselli, sono legumi, contengono proteine e sono un'alternativa al secondo piatto. La patata non è una verdura, non deve essere considerata un contorno, piuttosto un'alternativa al primo piatto, dato il suo apporto in carboidrati complessi. In base alle **caratteristiche** è possibile distinguere le verdure in **varie categorie** :

- Da **frutto** : cetrioli, zucchine, zucche, peperoni, melanzane, pomodori, ecc..
- Da **fiore** : carciofi, cavolfiori, broccoli, asparagi, ecc.
- Da **foglia** : lattuga, radicchio, indivia, borragine, spinaci, cavoli, bietole, ecc.
- Da **fusto** : sedano, finocchi, cardo, ecc..
- Da **radice** : ravanelli, carote, barbabietole, rape.
- Da **bulbo** : cipolle, aglio, scalogno, porri.

La composizione della verdura è costituita per più del 75% da acqua, ed essendo molto ricca di fibra, ne determina un ruolo fondamentale nella dieta. Ben note sono infatti le sue proprietà che coinvolgono vari aspetti:

- Favorisce il transito intestinale.
- Contribuisce a prevenire molte malattie a carico dell'apparato gastrointestinale.
- Favorisce la diuresi.
- Mantiene efficienti fegato e bile.
- Riduce l'assorbimento di zuccheri e grassi.
- Conferisce un elevato potere saziante.
- È un valido aiuto nelle diete dimagranti.

Proprio per queste caratteristiche, **dietologi e nutrizionisti** ne consigliano un consumo abbondante: **fino a 5 porzioni al giorno, 2 sono il minimo** consigliato a chiunque per una [corretta alimentazione](#) . Possono essere assunte come contorno del secondo piatto o per arricchire e variare il primo. Attenzione solo a non eccedere con il condimento!

I micronutrienti delle verdure

A seconda del **colore** o della **forma** poi, cambia l'apporto di **vitamine** e **minerali** : es quelle di **colore verde** sono ricche di **vitamina A, C, K, acido folico e riboflavina** mentre quelle di colore **giallo-arancio sono ricche di beta-carotene** . Le verdure **a foglia**, invece, apportano un elevato quantitativo di **calcio, ferro, manganese, rame, zinco; nelle verdure sono presenti degli oligoelementi antiossidanti molto importanti riconoscibili anch'essi per il colore dell'ortaggio.**



Il rosso indica la presenza di licopene e antocianine, che favoriscono la naturale protezione delle cellule dai radicali liberi.



Il giallo arancio è fonte di carotenoidi e flavonoidi che aiutano a proteggere la vista, possono prevenire l'invecchiamento cellulare e rafforzare la risposta immunitaria.



Il verde indica la presenza di clorofilla, magnesio, acido folico, carotenoidi e polifenoli che aiutano a rinforzare i vasi sanguigni, le ossa, i denti e possono migliorare la funzionalità del sistema nervoso.



Il viola-blu indica la presenza di antocianine, potassio e magnesio che possono combattere la fragilità capillare e prevenire l'aterosclerosi, aiutando a migliorare la memoria.



Il bianco garantisce un apporto di quercitina, composti solforati, flavonoidi, potassio e selenio che possono regolare i livelli di colesterolo, mantenere la fluidità del sangue oltre ad avere effetti benefici sul tessuto osseo.

Per sfruttare al meglio le potenzialità della verdura, è meglio mangiare solamente quella di stagione, evitando, se possibile, di consumare quella di serra che i supermercati, e anche i banchetti dei mercati, propongono ormai durante l'intero corso dell'anno. Ciò rende anche difficile distinguere a quale stagione appartiene questa o quella verdura. Prima dell'uso delle serre il pomodoro veniva raccolto in tarda primavera e d'estate, oggi si raccoglie tutti i giorni, e spesso in una serra a pochi chilometri da casa nostra ! Senza fare le dovute analisi di laboratorio, è difficile sapere se la verdura di serra ha le stesse caratteristiche nutritive di quella fresca raccolta nel campo, ma una cosa però si sa:

- **la verdura va consumata ogni giorno, anche se di serra, cercando di dare però la preferenza a quella fresca, pertanto informatevi sulla provenienza e seguite la stagionalità tradizionale.**

Perché preferire verdure di stagione

Viene da chiedersi perché fare tanta fatica per verificare se la verdura è di stagione o di serra, e perché fare la fatica di andare a cercare quella fresca di stagione invece che scegliere più semplicemente quella presente sui banchi del supermercato. Queste sono alcune ragioni:

La salute.

- Le verdure di stagione richiedono quantità nettamente inferiori di prodotti chimici per eliminare i parassiti, come i pesticidi, che potrebbero avere effetti nocivi sulla salute se usati in grandi quantità. Inoltre, le piante che seguono il loro naturale ciclo di vita presentano una quantità maggiore di nutrienti e principi attivi in relazione al periodo dell'anno. Questo significa che le proprietà nutrizionali di un ortaggio coltivato fuori dal suo ciclo naturale, potrebbero risultare "falsate" e quindi essere meno utili all'organismo.

Il costo.

- Dato che le verdure di stagione non hanno bisogno di serre e non si consuma energia aggiuntiva per farle crescere e maturare, va da sé che costa meno produrle. Se avete la possibilità di acquistare direttamente nei mercati contadini i costi si abbassano ulteriormente, dettaglio questo non da poco. Se poi scegliamo prodotti a km zero o coltivati vicino al luogo di residenza, il risparmio è ancora maggiore, perché si

abbattono anche i costi di trasporto.

Il gusto.

I prodotti di stagione hanno più gusto, sono più profumati e mantengono intatto il loro naturale aroma.

L'ambiente.

- È forse la ragione più importante che spinge le persone a consumare biologico, infatti i disciplinari, che per legge distinguono le verdure biologiche, richiedono il non utilizzo di agenti chimici o carburanti, la freschezza e la stagionalità del prodotto biologico. Coltivare verdure in qualsiasi periodo dell'anno ha un costo ambientale elevatissimo: servono grandi serre riscaldate e illuminate che richiedono molta energia, spesso proveniente da combustibili fossili come il gasolio, utilizzato anche per aerei e camion che trasportano verdure da altri continenti o Paesi lontani. Illuminare, riscaldare, trasportare significa immettere nell'atmosfera CO₂, l'anidride carbonica che crea l'effetto serra. Gli stessi pesticidi e i fertilizzanti utilizzati per le coltivazioni intensive fuori stagione sono inquinanti; sono sostanze chimiche che non solo costano energia per essere prodotte, in più inquinano le acque di falda costringendo a costosi processi di depurazione.

Come scegliere?

Dopo quanto detto, si apre un ventaglio di domande: Quali sono le verdure di stagione? Come faccio a distinguerle? Dove le trovo ad un prezzo ragionevole?

Cominciamo col dire che l'estate offre una grandissima varietà di verdura e frutta ed è sicuramente più facile trovarne in quantità e qualità diverse, specialmente in Paesi come l'Italia, ma anche d'inverno, la terra offre diversi prodotti davvero gustosi:

• GENNAIO

Bietole, broccoletti, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, sedano, spinaci.

• FEBBRAIO

Bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo rosso, cicoria, cipolla, finocchi, indivia, lattuga romana, porri, radicchio, scarola, sedano, spinaci, verza.

• MARZO

Barbabietole, broccoli, broccoletti, carciofi, cavoli, cavolfiori, cipollotti, finocchi, insalate, melanzane, peperoni, porri, rape, sedano, zucca, zucchine.

• APRILE

Asparagi, broccoletti, carciofi, carote, cipolline, cipollotti, coste, crescione, lattuga, ravanelli, sedano verde, spinaci, zucchine.

- MAGGIO

Asparagi, bietole, catalogna, carciofi, carote, cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, finocchio, fiori di zucca, peperoni, ravanelli, rucola, sedano, zucchine, lattughino, radicchio verde.

- GIUGNO

Barbabietole, basilico, bietole, carote, cetrioli, cipolle bianche, cipollotti, peperoni, pomodori, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine, radicchio verde.

- LUGLIO

Bietole, basilico, cipollotti, cetrioli, fagiolini, lattughino, melanzane, peperoni, pomodori da insalata, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine.

- AGOSTO

Cipolle, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, timo, radicchio.

- SETTEMBRE

Barbabietole, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, coste, erbe, pomodori, rucola, spinaci, zucca.

- OTTOBRE

Barbabietole, bietole a costa, catalogna, cavolo cappuccio, funghi, radicchio rosso, rucola, valeriana, verza, zucca.

- NOVEMBRE

Barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, finocchi, indivia belga, porri, rapa, scalogno, sedano bianco, zucca.

- DICEMBRE

Bietole a costa, bietoline, broccoli, carciofi, cardi, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cicoria, finocchi, indivia, porri, radicchio, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, spinaci.

Dal punto di vista nutritivo è meglio mangiare verdura di stagione, fresca, magari bruttina piuttosto che quella di serra, ricordando che anche la [conservazione](#) nel frigo di casa impoverisce la verdura di nutrienti, pertanto acquistatela spesso e consumatela entro 48 ore. Ti potrebbe interessare anche:

[Quale dieta? Vegetariani Vs onnivori](#)

[Estate: consumare più acqua e cibi idratanti](#)

[La fibra alimentare](#)