

# Una fragola non fa primavera



# *Di cosa parleremo oggi*

- La bussola della stagionalità
- Come vengono coltivati frutta e verdura
- Calendario della stagionalità
- Le differenze tra alimento di stagione o fuori stagione
- Proteggiamo noi e il nostro ambiente
- Facciamo l'orto

## Obiettivi:

- educazione alla stagionalità nel rispetto dei tempi della natura e dell'ambiente.
- Saper riconoscere i cibi di stagione.
- L'impatto ambientale dello scegliere secondo o fuori stagione.



Ai cambiamenti climatici, corrisponde un cambiamento del nostro menù?

Oppure riusciamo a trovare in commercio tutto ciò di cui abbiamo voglia sempre?

Scopriamolo insieme..

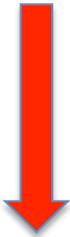


In natura: pomodori,  
le insalate, i  
peperoni, le mele e  
l'uva, sono disponibili  
per tutto l'anno?

MA.....  
..... DA DOVE  
ARRIVANO???



## Frutta



**ALBERI:** fusto o tronco, rami, chioma

**ARBUSTI:** rami che partono dal terreno e formano la chioma, manca il tronco



**PIANTE:** con rami striscianti, o rampicanti che si appoggiano a sostegni, mancano tronco e chioma

## Verdura e ortaggi



**ORTO:** per questo le verdure si chiamano anche ortaggi



I coltivatori

- piantano i semi o le piantine in aiuole di terra;
- concimano;
- innaffiano;
- strappano le erbacce;
- seguono la crescita delle piantine con la massima cura, fino al momento della raccolta

Il sole e la pioggia forniscono un grande aiuto.

# Come otteniamo le verdure?

## Con diverse colture

1

Si mettono i  
semini  
direttamente  
nella terra



2

Si trapiantano  
piantine  
piccolissime  
che arrivano  
dal semenzaio,  
una specie di  
"nido" per  
ortaggi neonati



# Come otteniamo le verdure?

## Con diverse colture

### SERRA



Si tratta di una specie di casetta che protegge le piante dal freddo e dalla grandine, ma anche dal sole troppo forte. Nelle serre la temperatura viene mantenuta costante e l'acqua non manca mai, per questo è possibile far crescere alcuni tipi di frutta e verdura (pomodori, fragole, kiwi) per tutto l'anno, anche quando fuori nevicata.



**FRUTTA E VERDURA** prodotti in serra hanno forme, dimensioni e colori sempre simili.



Sono però un po' meno gustosi e profumati di quelli del campo.

# Le coltivazioni in serra... fanno male alla nostra terra

- Le primizie e le verdure ottenute in serra spesso sono prodotte con coltivazioni forzate che per velocizzare la crescita prevedono l'utilizzo di alte quantità di fertilizzanti a base di nitrati.
- Questa forzatura indebolisce le piante e le rende più facilmente attaccabili da parassiti e malattie, per contrastare i quali vengono impiegate, in grande quantità, sostanze antiparassitarie e anticrittogamiche che spesso rimangono sul prodotto anche dopo la raccolta, assieme ai conservanti chimici usati per mantenerlo sano a lungo.
- Non solo: su frutta e verdura fuori stagione si trovano alte quantità di fitormoni usati per accelerare la loro crescita.



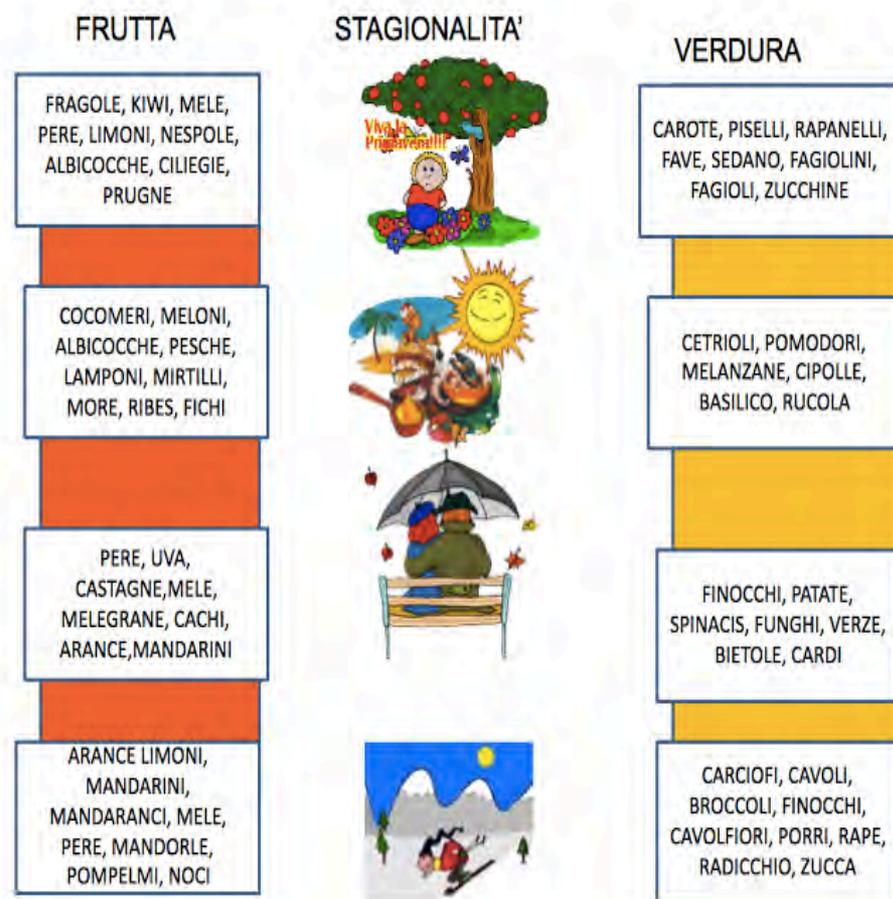
# La stagionalità



- ❖ L'offerta di frutta e ortaggi al mercato ed ai supermercati è sempre più varia.
- ❖ Alcuni prodotti come i pomodori, le insalate, i peperoni, le mele e l'uva, sono disponibili per tutto l'anno.
- ❖ Ma soltanto pochi anni fa le cose non stavano così. Basta parlare con chi faceva la spesa anche solo 30 anni fa per scoprire che frutta e verdura si trovavano solo durante le epoche di raccolta, che, a volte, erano anche molto brevi

# Quando cambia il tempo intorno cambia anche il mio bisogno!

- ❖ Un momento fondamentale nell'educazione alimentare è la scelta dei vegetali di stagione e l'educazione al rispetto della stagionalità
- ❖ Il nostro organismo al cambiare della temperatura e delle condizioni ambientali modifica le sue esigenze e le sue necessità ed è in primo luogo per questa ragione che il regime dietetico che seguiamo deve mutare in favore degli alimenti di stagione.



# In ogni stagione c'è un frutto d'eccezione!

- ❖ In primavera è importante depurare l'organismo e, a questo scopo, utili sono i carciofi, le insalate amare, le fragole e le ciliegie, grazie alle loro proprietà disintossicanti e diuretiche.
- ❖ In estate si trovano frutta e verdura ricche d'acqua, di sostanze antiossidanti e di sali minerali indispensabili per proteggere l'organismo dal caldo come, ad esempio, angurie, meloni e pomodori.
- ❖ In autunno, quando la temperatura si abbassa e il nostro organismo spende più energia, è utile consumare frutta e verdura con più zuccheri, come cachi, mele, pere, castagne e frutta secca, molto energetici e ricchi di vitamine e minerali.
- ❖ In inverno le nostre difese immunitarie si indeboliscono e, per proteggerci, un grande aiuto ci viene dato dagli agrumi, ricchissimi di vitamina C e dalle verdure della famiglia dei cavoli, come broccoli e verze che possono aiutarci ad affrontare meglio il freddo perché hanno un alto contenuto nutritivo, prezioso sia per la maggiore richiesta energetica dovuta al freddo, sia per la loro azione disintossicante.



# Il calendario del gusto

**verdura** 

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
 <b>Aglione</b>												
 <b>Asparagi</b>												
 <b>Barbabietole</b>												
 <b>Bietola da costa</b>												
 <b>Carciofi</b>												
 <b>Carote</b>												
 <b>Cavolfiore</b>												
 <b>Cavolo broccolo</b>												
 <b>Cavolo cappuccio</b>												
 <b>Cavolini Bruxelles</b>												
 <b>Cavolo verza</b>												
 <b>Cetriolo</b>												
 <b>Cipolla</b>												
 <b>Fagioli</b>												
 <b>Fagiolini</b>												
 <b>Fave</b>												
 <b>Finocchio</b>												
 <b>Insalata</b>												
 <b>Melanzana</b>												
 <b>Peperone</b>												
 <b>Piselli</b>												
 <b>Pomodori</b>												
 <b>Porri</b>												
 <b>Prezzemolo</b>												
 <b>Radicchio</b>												
 <b>Ravanello</b>												
 <b>Sedano</b>												
 <b>Spinaci</b>												
 <b>Zucca</b>												
<b>Zucchine</b>												

# FRUTTA

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
arance clementine kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi	arance clementine kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi	arance kiwi limoni mele pere pompelmi	arance fragole kiwi limoni mele nespole pere pompelmi	ciliegie fragole kiwi lamponi nespole pere pompelmi	albicocche amarene ciliegie fichi fragole mele meloni pesche susine	albicocche amarene angurie fichi fragole meloni pesche prugne susine	angurie fichi fragole mele meloni pere pesche prugne susine uva	fichi maïoni meloni mele pere pesche prugne susine uva	castagne clementine kaki kiwi limoni mandarini meloni pere pompelmo uva	arance castagne clementine kaki kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi uva	arance clementine kaki kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi uva



# VERDURA

bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa finocchi insalata porro prezzemolo ravanelli rucola sedano spinaci zucca	asparagi bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa cipolle finocchi insalata porro prezzemolo rucola spinaci	asparagi bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicorie cetrioli cipolle finocchi insalata porro prezzemolo spinaci rucola	asparagi bietole carciofi carote cicorie cetrioli cipolle finocchi insalata porro prezzemolo spinaci rucola	asparagi bietole carciofi carote cetrioli fagiolini fave melanzane patate piselli zucchine ravanelli rucola	caroselli cetrioli fagiolini melanzane patate peperoni pomodori ravanelli zucchine	caroselli fagiolini melanzane patate peperoni pomodori prezzemolo ravanelli rucola zucchine	bietole cetrioli cipolle fagiolini insalata melanzane patate peperoni pomodori prezzemolo ravanelli rucola spinaci zucchine	bietole cicoria cavoli broccoli cipolle fagiolini melanzane patate peperoni prezzemolo ravanelli rucola sedano spinaci zucca zucchine verza	aglio bietole carciofi carote cavoli broccoli cipolle fagiolini melanzane patate peperoni prezzemolo ravanelli rucola sedano spinaci zucca	bietole carciofi carote cavoli broccoli cipolle finocchi insalati porri ravanelli rucola spinaci zucca
---	--	--	---	---	--	--	--	---	--	--

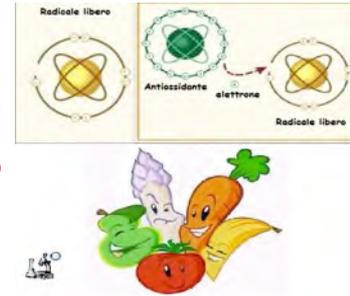
# Lo spuntino: sano, locale, stagionale

*Sostituire gli alimenti dolci con la frutta fresca consentirebbe di:*

- ❖ Aumentare l'idratazione
- ❖ Aumentare l'apporto di minerali
- ❖ Aumentare l'apporto di vitamine
- ❖ Aumentare l'apporto di antiossidanti
- ❖ Aumentare l'apporto di fibra alimentare solubile
- ❖ Diminuire almeno del 50% l'introito degli zuccheri semplici
- ❖ Diminuire l'apporto calorico complessivo
- ❖ Moderare la risposta insulinica
- ❖ Favorire la sazietà



# E le calorie sono anche buone!



- λ **Valore Calorico**: 16kcal/100g dell'anguria alle 72kcal/100 g dei mandarini Ma alcuni frutti ne apportano in più come il cocco (364 kcal/100g e 35g di lipidi), l'avocado (231 kcal/100g e 23g di lipidi), le castagne (165 kcal e 25,3g di amido).
- λ **Lipidi**: per lo più insaturi e polinsaturi (anche essenziali).
- λ **Proteine**: basso valore biologico e quantitativamente irrilevante.
- λ **Fibra alimentare**: contribuisce notevolmente al raggiungimento della **quota minima giornaliera (30g/die)** utile al mantenimento dell'integrità intestinale.
- λ **Vitamine**: **vitamina C** (ac. ascorbico) e **vitamina A** (in  $\beta$ -carotene), tocoferoli (vit E) e modeste quantità di tiamina, riboflavina, niacina, acido folico e vitamina K
- λ **Quadro salino**: frutta fresca e verdura insieme ai cereali integrali, apportano buona parte degli ioni alcalini come il magnesio (**Mg**). Non mancano potassio (**K**), zinco (**Zn**), selenio (**Se**) e rame (**Cu**)

## alcuni esempi...

- Ricchissimo di vitamina C (50 mg/100 g)

- Solo 8 cal per 100 g



- Ricche di vitamine e minerali,  
tra i quali il betacarotene

- 33 cal per 100 g



- Vitamina A, C, potassio, calcio,  
fosforo, licopene, betacarotene

- 38 cal per 100 g





**1. Frutta e verdure devono essere mature al punto giusto**

**2. Per mantenere al meglio il valore nutritivo è sempre preferibile consumarle crude, evitando di tagliarla troppo tempo prima rispetto al consumo**



# *La salute è garantita se la frutta è ben pulita!*

**Lavare sempre frutta e verdura  
specialmente se mangiate crude:**

- lavare con acqua abbondante e tiepida;
- si può aggiungere 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio per litro di acqua al primo o secondo lavaggio

**Prima di mangiare lavare sempre le  
mani:**

- con acqua e sapone;
- per almeno 10 secondi





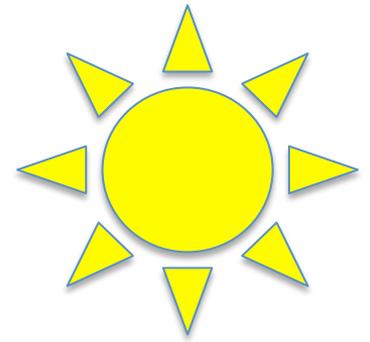
- ❖ Il consumo di prodotti **fuori stagione** ha dei **costi ambientali elevati**. Innanzitutto la **richiesta di energia** si innalza notevolmente.
- ❖ Per produrre ortaggi "fuori stagione", per conservarli a lungo e per trasportarli è necessario "consumare" energia e risorse limitate. Inoltre anche il gusto ne soffre.



## NO ai prodotti fuori stagione

- ❖ Frutta e verdura fuori stagione vengono coltivate in serre con luce artificiale, raccolte acerbe e portate a maturazione in celle frigorifere. Il fatto di non maturare sulla pianta non permette ai vegetali di arricchirsi di nutrienti importanti, soprattutto le vitamine, delle quali risultano perciò poveri.
- ❖ Inoltre nella maggior parte dei casi questi prodotti vengono trasportati per molti km, che si traducono in un forte aumento dei costi al consumatore

# SI ai prodotti di stagione: 10 buoni motivi per sceglierli



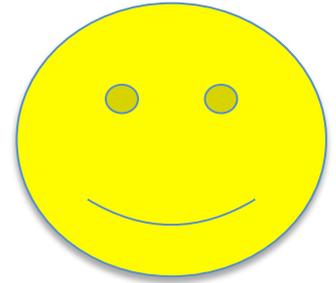
- ❖ il consumatore può acquistare prodotti più sani
- ❖ perché senza conservanti
- ❖ senza trattamenti eccessivi
- ❖ valorizzare prodotti del territorio
- ❖ se sono stagionali sono i più prossimi al venditore e all'acquirente

# SI ai prodotti di stagione 10 buoni motivi per sceglierli



- ❖ benefici per la nostra salute
- ❖ mangiando vegetali in piena maturazione e appena raccolti, **gli aromi, gli odori e i sapori** sono al top, e **il valore nutritivo** è più alto
- ❖ incentivazione delle risorse del territorio
- ❖ un notevole risparmio: perché acquistare le fragole a gennaio ha un costo maggiore che comprarle a stagione

# SI ai prodotti di stagione: 10 buoni motivi per sceglierli



- ❖ Un prodotto di stagione è coltivato naturalmente, non deve essere trasportato da un paese lontano perché d'inverno in Italia non si trova e quindi subire il trattamento del trasporto più l'eventuale trattamento di conservazione!

# Prodotti non stagionali: effetti sull'ambiente

➤ Maggior consumo di acqua

➤ Maggior consumo di  
energia elettrica

➤ Maggiore inquinamento

➤ Utilizzo di sostanze nocive

➤ Spese di trasporto

Spreco di risorse

Danni ad ambiente  
e salute

# l'orto sul balcone

Cosa serve:

- 1 vaso, di almeno 30x30cm
- 1 sottovaso
- 1 confezione di terriccio universale (contenente perlite o compost)
- 1 o più piantine di fragole

Come fare:

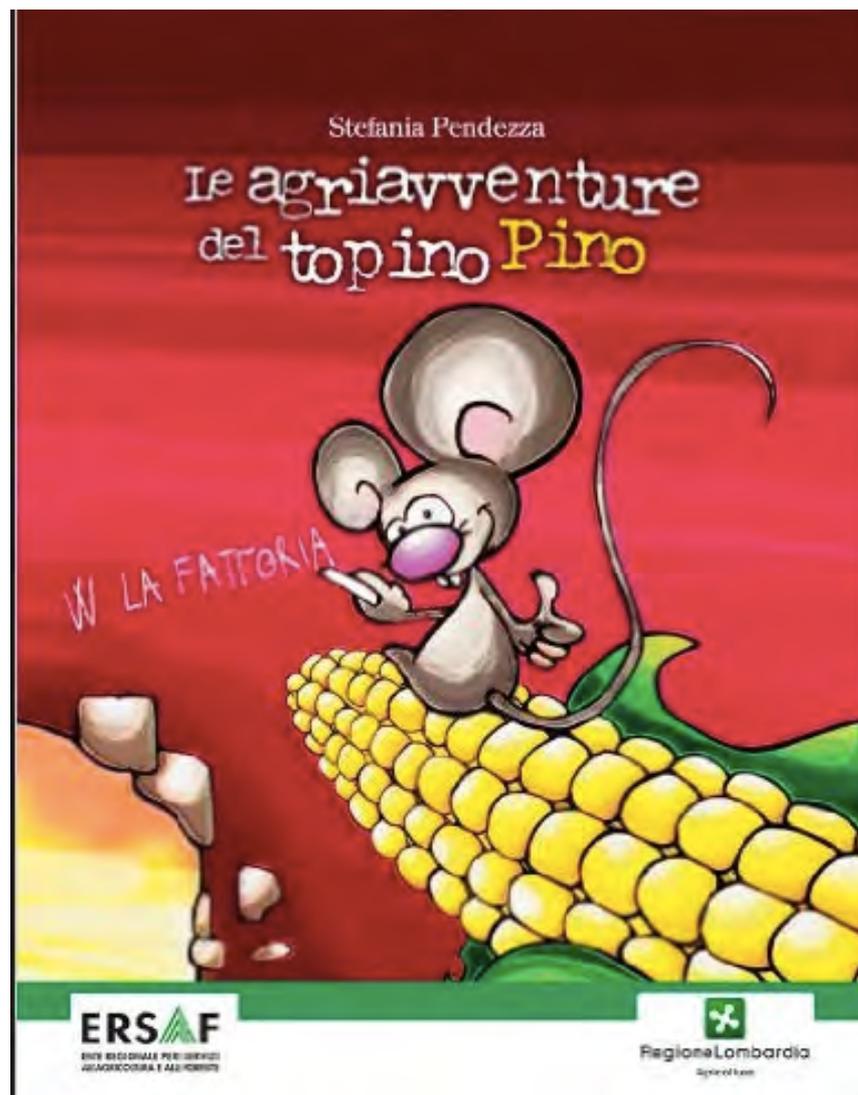
- Riempite il vaso con il terriccio universale e ponetevi il panetto di terra della piantina;
- compattate il terreno con le mani
- Posizionate la piantina in modo che abbia mezza giornata di sole
- innaffiate con abbondante acqua cercando però di evitare il più possibile gli eventuali ristagni.



# *Cosa abbiamo imparato oggi?*

- *come vengono coltivati frutta, verdura e ortaggi*
- *le differenze tra prodotto di stagione e non*
- *il calendario di frutta e verdura*
- *i vantaggi del consumo dei prodotti di stagione*
- *l'impatto ambientale dei prodotti coltivati in serra*
- *fare l'orto sul balcone*

# Testi consigliati



**GRAZIE  
DELL' ATTENZIONE**

