

Perchè mangiare frutta di stagione?

scritto da fmadmin | Agosto 15, 2017



Lo diciamo sempre: **PREFERIRE SEMPRE FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE.**

Perché? **Ecco i nostri 5 buoni motivi**

Meno pesticidi

Se sono di stagione frutta e verdura richiedono una quantità nettamente inferiore di prodotti chimici per eliminare i parassiti. Le piante che vengono “costrette” a crescere in periodi diversi dalla loro normale stagione, infatti, risultano indebolite e sono più facilmente preda di insetti indesiderati.

Più salute

Le piante che seguono il loro normale ciclo di vita presentano una quantità maggiore di nutrienti e principi attivi e apportano la giusta quantità di calorie in relazione al periodo dell'anno. Questo significa che le proprietà nutrizionali di un determinato alimento, se è coltivato fuori

dalla sua stagione abituale, potrebbero risultare “falsate” e quindi esserci meno utili. Inoltre il nostro corpo ha necessità diverse di stagione in stagione e la frutta e la verdura vanno proprio a soddisfare questi bisogni. Mangiare alimenti fuori stagione potrebbe non apportare i nutrimenti corretti al nostro organismo!

Costa meno

E in questo periodo di crisi non è poco. Dato che gli ortaggi di stagione non hanno bisogno di serre, non si consuma energia aggiuntiva per farli crescere e maturare: sfruttano già quella del sole. Se poi scegliamo prodotti a km zero, coltivati cioè vicino al luogo di residenza, il risparmio è ancora maggiore, perché abatteremo anche i costi di trasporto.

Più gusto



I prodotti di stagione sono più buoni, profumati, aromatici. Avete fatto caso al sapore di un pomodoro in inverno? Praticamente non ne ha uno e spesso si è costretti ad esagerare coi condimenti rischiando di aumentare anche le calorie!

Più rispetto per la Terra

Far crescere frutta e verdura fuori stagione presuppone l'impiego di grandi serre riscaldate e illuminate che richiedono molta energia, spesso proveniente da combustibili fossili.

Se consideriamo poi alimenti importati da altri stati dobbiamo considerare l'inquinamento prodotto dal loro trasporto!

Vuoi continuare a leggere i nostri consigli sull'alimentazione?

leggi anche: “PANCIA GONFIA GLI ALIMENTI PER SCOPRIRE LA PANCIA!”