

# Mangia verdure di stagione

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

- [Consiglio](#)
- [Distinguere la verdura da altri ortaggi](#)
- [I micronutrienti delle verdure](#)
- [Perché preferire verdure di stagione](#)
- [Come scegliere?](#)
- [Leggi anche](#)

## 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.

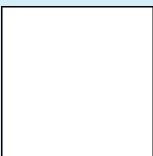
La composizione della verdura è costituita per più del 75% da acqua, ed essendo molto ricca di fibra, ne determina un ruolo fondamentale nella dieta. Ben note sono infatti le sue proprietà che coinvolgono vari aspetti:

- 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 abbattano 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 CO<sub>2</sub>, 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.

# Leggi anche

{article-slider}

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.