

I sapori delle stagioni

Biodiversità ed ecosostenibilità: due concetti chiave della Dieta Mediterranea, un regime alimentare basato prevalentemente su alimenti vegetali di stagione, prodotti freschi e poco processati, e quando possibile a Km0. Seguire la stagionalità degli alimenti consente di poter consumare diversi tipi di frutta e verdura freschi, nel momento in cui si trovano al grado giusto di maturazione e il loro contenuto di vitamine e sali minerali è maggiore. I prodotti freschi e di stagione hanno una maggiore gradevolezza, generalmente un costo inferiore e valori nutrizionali migliori. Per esempio, i pomodori e peperoni raccolti nei mesi estivi, o gli agrumi raccolti nei mesi autunnali e invernali sono più ricchi di vitamina C rispetto ai prodotti coltivati in serra o di importazione dall'estero. Oggi, tuttavia, con la diffusione delle tecniche di coltivazione intensiva, abbiamo a disposizione tutti i prodotti vegetali in qualsiasi periodo dell'anno, a scapito del quantitativo di vitamine e minerali, nonché del gusto e del profumo. Per questo motivo ci siamo gradualmente abituati a consumare gli alimenti senza curarci troppo della loro provenienza e dei cicli di crescita naturali.

Ma quali sono i prodotti vegetali disponibili nelle diverse stagioni e come sfruttare al meglio le loro proprietà nutritive?



Con la **primavera** ed il ritorno delle giornate più calde, la natura ci fa omaggio di una grande varietà di frutta e verdura, tra cui **asparagi, carote, zucchine, fave, fagiolini, piselli, fragole, nespole, ciliegie e lamponi**. Prova a gustare un piatto unico come una frittata con gli asparagi con del buon pane integrale tostato, oppure una pasta con crema di fave e un contorno di fagiolini al vapore.

Durante l'**estate** rinfrescati con dei piatti leggeri e freschi e consuma prevalentemente verdura cruda, così da preservarne l'apporto di vitamine e sali minerali. Alcuni degli alimenti vegetali che troverai in estate sono **cetrioli, lattuga, rucola, cicoria, melanzane, zucchine, peperoni, pomodori, anguria, melone, albicocche, fichi, mirtilli, more, lamponi, pesche e susine**. Prepara un condimento di zucchine stufate con aglio e prezzemolo per condire i tuoi primi e una ricca insalata di pomodori con del basilico fresco. Alla fine del pasto o come spuntino puoi gustare una rinfrescante macedonia di frutta con anguria, melone e pesche, aggiungendo mezzo succo di limone se lo gradisci per un carico di vitamina C. La frutta fresca sarà così dolce che non avrai bisogno di utilizzare altro zucchero!

Con l'arrivo dell'**autunno** avrai a disposizione alimenti come **cavoli, cavolo nero, ravanelli, radicchio, finocchi, bietola, broccoli, porro, zucca, funghi, castagne, caco, melograno, uva**. Per riscaldarti nelle prime giornate autunnali, prepara una deliziosa zuppa con zucca, cavolo nero e ceci. Aggiungendo la pasta o dei crostini di pane avrai un ottimo piatto completo, ricco di vitamina C, betacarotene, calcio e ferro.

Per affrontare al meglio l'**inverno** e prevenire il rischio di influenza e altre virosi stagionali, è importante garantire un corretto apporto di micronutrienti, grazie al consumo di prodotti vegetali ricchi di vitamine e antiossidanti. Alcuni degli alimenti che ritroviamo in inverno sono **carciofi, barbabietola, cavoli, cavolfiore, cime di rapa, spinaci, topinambur, arance, clementine, kiwi, mele e pere**. Qualche consiglio per i tuoi piatti invernali: puoi utilizzare i carciofi per preparare un risotto, oppure cucinali in tegame con olio extravergine di oliva, aglio e prezzemolo e utilizzali come contorno per accompagnare i secondi. Per uno spuntino sfizioso, taglia la pera a cubetti, aggiungila allo yogurt insieme ad una spolverata di cannella e un paio di cubetti di cioccolato tagliato a scaglie.



Ritroviamo il piacere di nutrirci secondo le stagioni, sfruttando la versatilità dei prodotti disponibili, sia per realizzare ricette semplici da consumare abitualmente, sia piatti più elaborati da condividere in famiglia nelle occasioni speciali, per richiamare a tavola il sapore della

tradizione e la bellezza del condividere il cibo insieme. Grazie alla varietà presente nei territori e dei costumi del nostro paese possiamo riscoprire la ricchezza della biodiversità e delle tradizioni culinarie, che ci regalano combinazioni di sapori e proprietà nutritive uniche in ogni stagione, nel rispetto degli ecosistemi locali e dell'ambiente.

Dott.ssa Sabrina Carrino, Biologa Nutrizionista