

PIANTA SALUTE

E' auspicabile che intercorra poco tempo tra la raccolta e il consumo dei prodotti

Diversi progetti impegnano nelle scuole docenti ed esperti per sensibilizzare i bambini

La frutta e la verdura sono preziosi alleati della salute per il loro contenuto di vitamine, sali minerali e fibre alimentari. Le vitamine e i sali minerali svolgono funzioni regolatrici e protettive nel nostro organismo. La fibra alimentare è importante per aumentare il senso di sazietà durante i pasti e modulare l'assorbimento dei principi nutritivi. Inoltre la fibra alimentare contenuta nella verdura e nella frutta regola il funzionamento intestinale con sicuro beneficio per il benessere della persona. Frutta e verdura sono alimenti dall'apporto calorico moderato dato l'elevato contenuto di acqua e il limitato contenuto di zuccheri. Evidenze scientifiche attribuiscono alla dieta ricca di frutta e verdura virtù protettive nei confronti di alcuni tipi di cancro e delle malattie croniche che affliggono la nostra società.

I BENEFICI. La frutta e la verdura con i loro preziosi componenti, proteggono e assicurano benessere nelle diverse fasi della vita. Per poter beneficiare degli effetti positivi occorre consumare frutta e verdura ogni giorno. Purtroppo i dati a nostra disposizione sottolineano che il consumo di frutta e verdura anche in Italia è scarso, nonostante gli sforzi e le risorse impiegate da enti ed istituzio-

ni per favorire il consumo.

Il Ministero della Salute da anni, promuove la dieta mediterranea a tavola e quindi un abbondante consumo di prodotti vegetali tra cui anche frutta e verdura. A livello locale, diversi interventi e progetti educativi nelle scuole, vedono impegnati docenti ed esperti nella promozione del consumo di frutta e verdura nelle mense scolastiche, non sempre graditi, anzi spesso trascurato da bambini e adolescenti. In realtà l'abitudine a consumare frutta e verdura, in sostituzione di cibi molto calorici e poco nutrienti, è uno degli obiettivi di salute che tutte le persone dovrebbero perseguire.

STAGIONALITÀ. Si consiglia di prediligere la frutta e la verdura di stagione, perché scegliere secondo stagionalità garantisce una qualità migliore, più gusto e sapore ai prodotti ed anche un prezzo più conveniente (da non sottovalutare). Seguire le diverse stagioni e i prodotti che ci offrono ci permette di rispettare i ritmi vitali e stagionali delle diverse specie vegetali ed inoltre di avere disponibilità un'ampia gamma di prodotti e maggior varietà a tavola, un'alimentazione variata e portare allegria in tavola. Un altro fattore da non sottovalutare per acquistare prodotti di qualità è il tempo. E' auspicabile che intercorra il minor tempo possibile



Il calendario di maggio

ASPARAGI	CIPOLLE	POMODORI
BIETE	FINOCCHI	ZUCCHINE
CAROTE	PATATE	PISELLI
	PEPERONI	PORRI
		RAVANELLI
		MELANZANE
		CAVOLIFIORI
		SPINACI
		CETRIOLI
		FRAGOLE
		MELE
		PESCHE
		LIMONI

Frutta e verdura fresche di stagione qualità sulla tavola per stare meglio

Consigli

- Mangiare ad ogni pasto verdura, sempre di stagione
- Meglio se cruda, insalate miste e crudite
- Per chi preferisce la verdura cotta, meglio la cottura a vapore o lessate in poca acqua
- La verdura cruda, ben lavata, è anche un ottimo spuntino durante la giornata

LE PORZIONI. La campagna "5 a Day" suggerisce di consumare almeno 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno. Ma a quanto corrisponde una porzione di frutta o di verdura? Una porzione di frutta equivale a 150 grammi ossia un frutto medio come per esempio una mela, un arancio. Per tutti le insalate 50 g corrispondono ad una porzione di verdura. Se parliamo di ortaggi una porzione è pari a 250 g, l'equivalente di un finocchio o di due carciofi. Quindi a titolo d'esempio, per raggiungere la quota consigliata di 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno occorre consumare un'insalata abbondante a pranzo (100 g = 2 porzioni) una porzione di ortaggi a cena (250 g = 1 porzione) un frutto come spuntino a metà mattina o uno altro frutto a metà pomeriggio (= 2 porzioni).

A SECONDA DEI GUSTI. Qui di seguito alcuni suggerimenti pratici per includere

più porzioni di frutta e verdura nella vostra giornata alimentare: la frutta rappresenta lo spuntino per eccellenza che raccoglie il consenso di tutti gli esperti in nutrizione umana: tutta fresca di stagione, a scuola, sul lavoro e a casa. Per preparare una merenda che abbia il sapore delle feste, macedonia di frutta mista o un bel frappé di frutta e per un gusto speciale un po' di frutta secca a pezzetti in aggiunta.

La frutta può essere consumata alla fine dei pasti, per chiudere la dolcezza, come vuole la tradizione. Consumare frutta durante la prima colazione è un ottimo abitudine. Per iniziare la giornata possiamo prediligere spremute di frutta o aggiungere pezzi di frutta fresca allo yogurt al naturale. Assapicando di poter contribuire ad instaurare abitudini virtuose nella popolazione per favorire il consumo quotidiano di frutta e verdura di qualità, concludo augurandomi a tutti i lettori di poter sviluppare sempre più marcatamente abilità comportamentali e decisionali nella direzione della salute.

Dr. ssa Sabrina Severi
Dr. Alberto Tripodi
Servizio Igiene Alimenti e della Nutrizione
Dip. Sanità Pubblica
Ausi di Modena

ALIMENTAZIONE E STORIA

Ogni cibo ha il suo momento

Dalla variabile del clima al mercato globalizzato

Le stagioni hanno sempre scandito il ritmo di vita degli uomini e hanno regolato il fluire dell'attività, specie nel mondo agricolo dove si operava secondo i cicli della natura. L'inverno rappresentava un momento di riposo sia delle colture che degli agricoltori. Non sempre però i funghi hanno avuto questa positiva considerazione, tanto da far nascere in passato alcuni detti con "far nozze con i funghi" che significa andare in giro senza meta, biglielonare. Ma tanti altri prodotti naturali venivano utilizzati nell'alimentazione, comprese le erbe selvatiche e i fiori. Come non ricordarsi, a tal proposito, le gustose frittate o le profumate insalate contenenti fiori di primula. Anche per l'uso ed il consumo di cibi di stagionalità esiste una spiccata stagionalità. Il miele veniva usato in un determinato periodo dell'anno sia in relazione al raggiungimento del livello di ingresso desiderato, sia in rapporto alle mi-

nori tutt'oggi validi ed utilizzati. Analogamente, la ripresa vegetativa, consente la possibilità di fruire di fonti alimentari selvatiche. Un esempio tipico è rappresentato dai funghi, presenti alle nostre latitudini dall'inizio della primavera fino a tutto autunno. Non sempre però i funghi hanno avuto questa positiva considerazione, tanto da far nascere in passato alcuni detti con "far nozze con i funghi" che significa andare in giro senza meta, biglielonare. Ma tanti altri prodotti naturali venivano utilizzati nell'alimentazione, comprese le erbe selvatiche e i fiori. Come non ricordarsi, a tal proposito, le gustose frittate o le profumate insalate contenenti fiori di primula. Anche per l'uso ed il consumo di cibi di stagionalità esiste una spiccata stagionalità. Il miele veniva usato in un determinato periodo dell'anno sia in relazione al raggiungimento del livello di ingresso desiderato, sia in rapporto alle mi-

gliori condizioni climatiche naturali per consentire la maturazione e la conservazione degli insalati prodotti con le sue carni (es. salsame). Tali condizioni sono oggi potenzialmente raggiungibili tutto l'anno negli stabilimenti di produzione e di stagionatura grazie ad una idonea climatizzazione.

Per non parlare delle galline che venivano in gran parte sacrificiate nel periodo invernale, perché meno o per nulla produttive di uova. Forse anche per queste ragioni alcuni nostri menù festivi tradizionali dell'inverno, come quelli per queste occasioni natalizie, vedono il brodo di gallina e la carne di gallina come cibo inestimabile, mentre nel menù tradizionale di pasqua non potevano mancare la uova sode (magari fette benedire in chiesa), guarda caso, proprio in coincidenza con la ripresa produttiva del pollaio.

Dr. Alberto Tripodi
Dr. ssa Sabrina Severi
Dr. ssa Simona Midilli
Servizio Igiene Alimenti e della Nutrizione
Dip. Sanità Pubblica
Ausi di Modena

PIANO PER LA SALUTE



19ª PUNTATA

Continua, puntuale ogni domenica, la pagina della salute realizzata in collaborazione con il Piano per la Salute della provincia di Modena, coordinato dal dottor Fattori dell'azienda Usi. Per porre domande lettero.m@gazzettadimodena.it