

---

## Qual è la frutta e la verdura di stagione a gennaio?

Lun 25/01/2021 - 10:14

Il 2021 è l'anno internazionale della frutta e della verdura, come annunciato dalle Nazioni Unite. Questo poiché cinque porzioni di frutta e verdura al giorno portano in tavola varietà, colore, gusto e una molteplicità di ingredienti con effetti benefici sulla salute.

Tuttavia, dalle nostre terre in pieno inverno possono essere raccolti solo pochi tipi di verdure fresche come il cavolo nero, i cavoletti di Bruxelles e il porro. "Ciò nonostante, anche in questo periodo dell'anno è possibile nutrirsi principalmente con prodotti regionali e di stagione", afferma Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Dopo tutto, sono disponibili vari tipi di frutta e di verdura conservabili per lungo tempo: mele e pere, carote e pastinache, verze, cavolo bianco e cavolo rosso, barbabietole e sedano rapa, rafano e cipolle, zucca invernale e rapa". Questi prodotti ortofrutticoli vengono raccolti già in autunno e vengono conservati come scorte. La valeriana fresca proviene solitamente da colture protette, dove cresce sotto tunnel in film di polietilene o in serre non riscaldate. La gamma di colori delle verdure conservate in casa spazia dal verde (cavolo verde, valeriana) al bianco (rafano, sedano rapa) al giallo-arancione (carote, zucca) fino al rosso intenso (cavolo rosso, barbabietola), e anche in termini di gusto hanno molto da offrire.

Sul sito web della rivista tedesca GEO è riportato per ogni mese dell'anno un calendario stagionale chiaro ed esteticamente bello (<https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/21420-thma-geo-saisonkalender> sito in lingua tedesca).

Decisamente fuori stagione sono in questo periodo pomodori, peperoni, cetrioli, fragole, meloni e molto altro: questi prodotti sono coltivati in serre (solitamente) riscaldate oppure vengono importati da paesi del sud, dopo essere stati trasportati per migliaia di chilometri. Per farli resistere a questo lungo viaggio, vengono raccolti quando non sono ancora maturi; in questo modo viene impedita la formazione ottimale di vitamine, sali minerali e sostanze vegetali secondarie. In confronto, i prodotti stagionali raccolti localmente, una volta giunti a maturazione, contengono una maggiore quantità di sostanze nutritive. Per di più, oltre al trasporto, anche la coltura in serre riscaldate provoca consumo di energia ed emissioni di gas serra. Secondo i calcoli dell'Öko-Institut (istituto tedesco di ecologia), la coltivazione di pomodori in una serra riscaldata produce circa 2,8 kg di CO2 per 1 kg di pomodori, mentre la coltivazione stagionale nel campo ne produce 0,4 per kg.