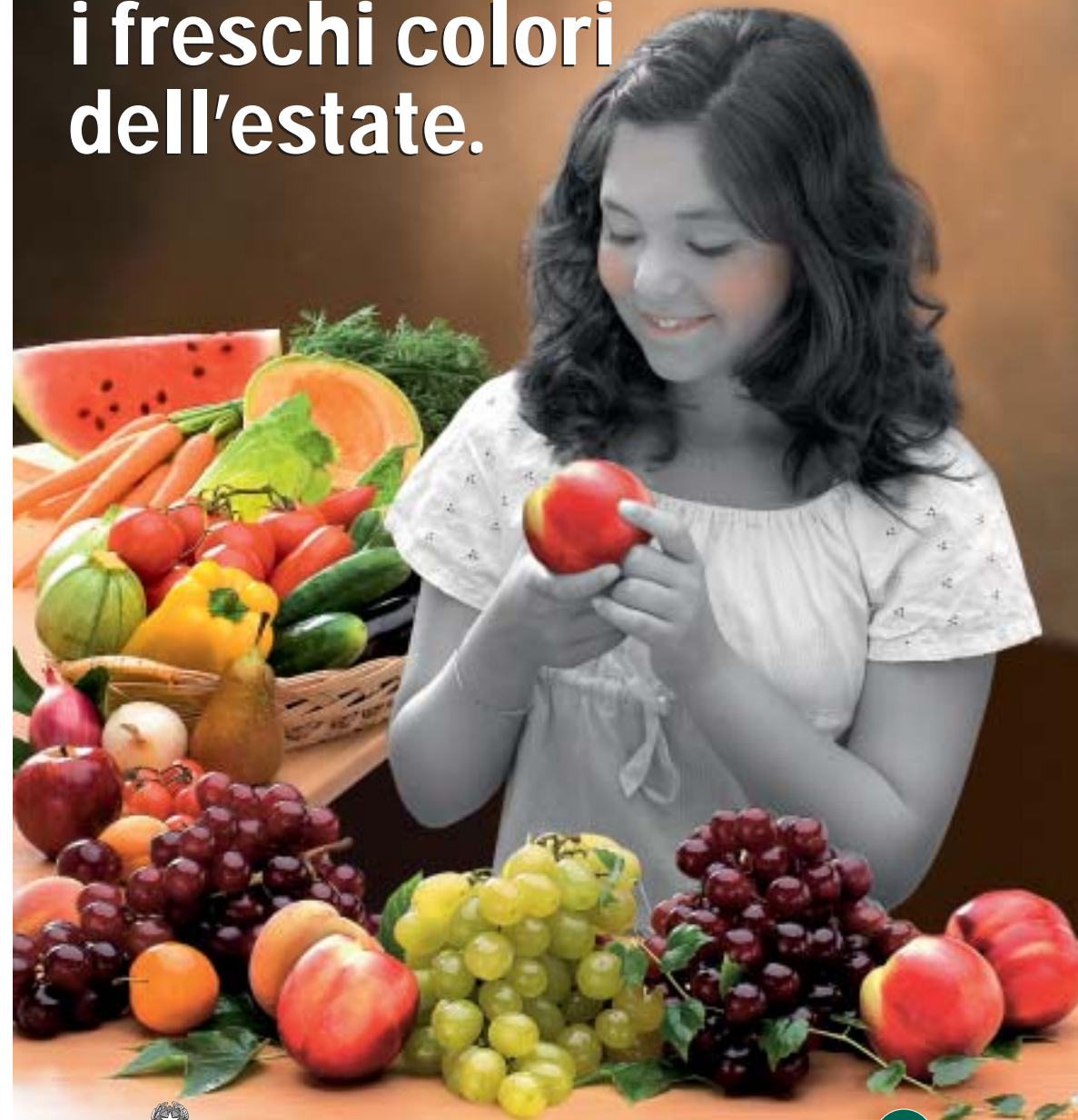


# Frutta e verdura, i freschi colori dell'estate.



  
MINISTERO POLITICHE  
AGRICOLE E FORESTALI



[www.politicheagricole.it](http://www.politicheagricole.it)

**frutta&verdura**  
più colore alla tua vita



Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione

[www.inran.it](http://www.inran.it)

## Gentili consumatori,

*Indagini recenti ci confermano un dato purtroppo costante negli ultimi anni: il calo nei consumi di frutta e verdura da parte soprattutto delle fasce più giovani della popolazione. Si tratta di un dato allarmante, in primo luogo per le conseguenze che questo ha sulla salute e sulla crescita dei nostri ragazzi, sempre più inclini a mode e abitudini alimentari assolutamente dannose; in secondo luogo per le conseguenze economiche che questa situazione determina in un comparto che negli ultimi anni si è orientato sempre di più verso la qualità, e che oggi deve fronteggiare l'aggressione indiscriminata di prodotti che arrivano da altri Paesi e che offrono sicuramente minori garanzie.*

*La nostra tradizione alimentare ha sempre riservato un ruolo fondamentale alla frutta e alla verdura, anche per la straordinaria varietà di prodotti che in ogni stagione dell'anno la nostra terra ci regala. Prodotti dalle caratteristiche uniche, che si diversificano fortemente a seconda dei territori d'origine. Prodotti che vantano spesso una tradizione millenaria, di cui si può trovare traccia anche nei classici latini e greci, ma che sono oggi più che mai attuali, perché componenti fondamentali della "dieta mediterranea", sinonimo del "mangiar bene" su scala planetaria. Prodotti capaci di apportare al nostro organismo un contributo nutrizionale insostituibile e che possono aiutarci a prevenire, come affermano recenti studi scientifici, molte gravi malattie.*

*Occorre che i consumatori vigilino sulla qualità e che i genitori recuperino il loro ruolo educativo nei confronti dei figli, cercando di orientarli il più possibile verso sane abitudini alimentari.*

*Questo opuscolo, che fornisce consigli e informazioni utili sicuramente già noti a tutti noi, ma che troppo spesso tendiamo a dimenticare, si inserisce all'interno di una più ampia campagna di comunicazione del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, una campagna educativa che ha come obiettivo prioritario la tutela del consumatore che si realizza anche attraverso un consumo più consapevole e corretto di frutta e verdura come elemento indispensabile di benessere e salute.*

Il Ministro delle Politiche Agricole e Forestali

*Alemanno*

## PERCHÈ MANGIARE FRUTTA E VERDURA FA BENE

La scienza lo ha dimostrato: chi mangia molta frutta e verdura ha una minore probabilità di sviluppare malattie croniche come le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro.

### Quanta ne dobbiamo mangiare?

Almeno **5 porzioni al giorno** pari a 400 grammi di frutta e verdura. Ricorda che una porzione equivale a un frutto, come una mela o una pera, oppure a un piatto di insalata o a 250 grammi di ortaggi da cuocere (la porzione si riferisce al peso dell'alimento crudo e pulito).

### Come sceglierla?

**Cerca sempre l'etichetta quando acquisti frutta e verdura:** troverai la provenienza geografica e potrai scegliere prodotti italiani.

### Come conservarla?

**Conserva frutta e verdura in frigo, nell'apposito cassetto,** per preservare meglio le caratteristiche organolettiche e nutrizionali di questi prodotti.

Consumale rapidamente, perché, anche se conservate in frigo, perdono piano piano alcuni dei loro principi benefici.



## FRUTTA, VERDURA E VITAMINE

**Frutta e verdura** sono una fonte importante di **vitamine** (vitamina A, vitamina C, acido folico) e **minerali** essenziali per l'organismo (ad esempio il potassio); sono ricche di **antiossidanti**; sono poco caloriche e **povere in grassi**; sono una fonte importante di **fibre**.

**I nostri prodotti contengono quantità significative di...**

Albicocche, meloni	vitamina A, potassio, fibra
Arance, mandarini, limoni	vitamina C, acido folico, fibra
Fragole	vitamina C, fibra
Kiwi	vitamina C, fibra
Mele, pere	vitamina C, fibra
Pesche	vitamina A, fibra
Prugne	potassio, fibra
Broccoli	vitamina C, acido folico, fibra
Carote	vitamina A, fibra
Carciofi	fibra
Cavoli	vitamina C, fibra
Fagiolini	vitamina C, fibra
Funghi	fibra
Lattuga	vitamina C, fibra
Peperoni	vitamina C, fibra
Pomodori	vitamina A, vitamina C, licopene, fibra
Spinaci (e tutti i vegetali a foglia)	vitamina A, vitamina C, acido folico, fibra
Zucca	vitamina A, fibra
Zucchine	vitamina C



## A CHE SERVONO QUESTE SOSTANZE

L'**Acido folico** aiuta la crescita, ed è fondamentale in gravidanza per la prevenzione della spina bifida.

Gli **Antiossidanti** sono importanti fattori protettivi nei confronti dell'invecchiamento, delle malattie cardiovascolari e di alcuni tumori.

Le **Fibre** danno un maggiore senso di sazietà, migliorano l'attività dell'intestino e proteggono da alcune patologie come diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tumori.

Il **Licopene** protegge contro il cancro.

Il **Potassio** è utile per il buon funzionamento dei muscoli e del cuore.

La **Vitamina A** difende pelle e mucose dalle infezioni; aiuta la crescita perché favorisce lo sviluppo dello scheletro; è preziosa per la vista.

La **Vitamina C** potenzia il sistema immunitario e contribuisce al buono stato di denti, ossa, pelle e vasi sanguigni.



## LE STAGIONI DEI NOSTRI PRODOTTI: LA VERDURA

Scegli verdura fresca di stagione e prodotta localmente:  
è più gustosa e saporita.

	Estate			Autunno			Inverno			Primavera		
	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Asparagi	●									●	●	●
Bietole	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Broccoli				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Carciofi	●				●	●	●	●	●	●	●	
Carote	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cavolfiori					●	●	●	●	●	●	●	●
Cavoli	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cetrioli	●	●	●	●								
Cicorie	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cime di rapa							●	●	●			
Cipolline									●	●	●	
Fagiolini	●	●	●	●								●
Finocchi					●	●	●	●	●	●	●	●
Insalate	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Melanzane	●	●	●	●	●	●						
Patate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Peperoni	●	●	●	●	●							
Pomodori	●	●	●	●								●
Porri				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radicchi	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ravanelli	●	●	●	●						●	●	●
Rucola	●	●	●								●	●
Spinaci				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zucca			●	●	●	●	●	●				
Zucchine	●	●	●	●								

## LE STAGIONI DEI NOSTRI PRODOTTI: LA FRUTTA

Scegli frutta fresca di stagione e prodotta localmente:  
è più gustosa e saporita.

	Estate			Autunno			Inverno			Primavera		
	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
Albicocche	●	●										
Angurie		●	●									
Arance						●	●	●	●	●	●	●
Cachi					●	●						
Castagne					●	●						
Ciliege	●	●										●
Fichi		●	●	●								
Fragole	●	●	●								●	●
Kiwi						●	●	●	●	●	●	●
Mandaranci						●	●	●	●			
Mandarini						●	●	●	●	●		
Mele			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Meloni		●	●	●	●							
Pere		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
Pesche	●	●	●	●	●							
Susine	●	●	●	●	●							
Uva			●	●	●							



# frutta & verdura

più colore alla tua vita



**MINISTERO POLITICHE  
AGRICOLE E FORESTALI**



[www.politicheagricole.it](http://www.politicheagricole.it)



Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione

[www.inran.it](http://www.inran.it)