

È il momento ideale per un consumo maggiore di frutta e verdura.

E dopo una settimana di pioggia e temperature molto basse, ecco di nuovo splendere il sole : giugno comunque , tra alti e bassi, rappresenta l'entrata ufficiale nell'estate, pur nell'alternanza di solleone e temporali. Ed e' quindi il momento ideale per un consumo maggiore di frutta e verdura.

Antiossidanti "naturali" sono infatti le vitamine A, C ed E contenute in abbondanza in frutta e verdura fresca. Questi vegetali sono quindi alimenti che soddisfano molteplici esigenze del corpo: nutrono, dissetano, reintegrano i sali minerali persi con il sudore, riforniscono di vitamine, mantengono in efficienza l'apparato intestinale con il loro apporto di fibre e si oppongono all'azione dei radicali liberi prodotti nell'organismo dall'esposizione al sole, nel modo più naturale ed appetitoso possibile.

E fare il pieno di carote, insalate, cicoria, lattughe, meloni, peperoni, pomodori, albicocche non serve solo a combattere l'afa ma aiuta anche l'abbronzatura, grazie alla presenza di vitamina A che difende l'organismo dai raggi solari e favorisce la produzione nell'epidermide del pigmento melanina che dona la classica tintarella alla pelle. La top-ten della frutta e verdura che "abbronza" e' stilata proprio sulla base del contenuto in Vitamina A dei diversi alimenti. Il primo posto è conquistato indiscutibilmente dalle carote che contengono ben 1200 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi . Sul podio, secondo posto per gli spinaci che ne hanno circa la metà, a pari merito con il radicchio mentre al terzo si posizionano le albicocche seguite da cicoria, lattuga, melone giallo e sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri, fragole e ciliege che presentano comunque contenuti elevati di vitamina A o caroteni.

Frutta e verdura fresca dunque, in quanto fonte di vitamine, sali minerali e liquidi preziosi per mantenere l' organismo in efficienza e per combattere i radicali liberi prodotti come conseguenza dell'esposizione solare, sono da prediligere sia per colazione e merenda, ma anche per spuntini e fine pasto, così' da arrivare a quelle cinque porzioni al giorno che sarebbero comunque raccomandate in ogni stagione dell'anno.

In questa stagione c'e' in piu' grande varietà di offerta sul mercato, e anche i prezzi sono molto competitivi.

Naturalmente anche frullati e centrifugati sono ottimi nell'alimentazione quotidiana, e l'invito e' anche al consumo di gelato , basta scegliere tra i 600 gusti disponibili quelli piu' genuini, leggeri e naturali. E sembra proprio questo l'orientamento del pubblico : tramontano i sapori "artificiali", come ad esempio il puffo, e si riscoprono quelli di stagione e locali ottenuti da prodotti caratteristici del territorio come la frutta. Se il consumo di gelato è stimato in Italia in oltre 15 chili a persona ogni anno, accanto alla crescita delle gelaterie artigianali (+8,8% secondo la Confartigianato, per un totale di 35.000) , cresce anche la preparazione casalinga di gelati che consentono una accurata selezione degli ingredienti, dal latte alla frutta.