



*Scopri il periodo giusto di frutta e ortaggi: quando si raccolgono e quando si consumano*

In qualsiasi mese dell'anno, una parte del nostro carrello della spesa è sempre riservata alla frutta e alla verdura: che fuori ci aspetti un manto bianco di neve o una splendida giornata di sole, entrambe ci accompagnano nelle nostre ricette quotidiane. Ma se avessimo voglia di un piatto di melanzane a febbraio o di una centrifuga di pompelmo a agosto? Siamo proprio sicuri che i prodotti venduti nei supermercati rispecchino la loro naturale stagionatura?

Sicuramente la grande distribuzione si fa in quattro per offrirci la più ampia gamma di prodotti disponibile, qualsiasi sia il momento dell'anno. Ma perché è importante consumare un frutto o un ortaggio nel suo naturale periodo di sviluppo? In primo luogo, perché impiegando pochissimo ad arrivare sulle nostre tavole, senza dover attraversare mezzo mondo per giungere a destinazione, riesce a mantenere un contenuto più elevato di vitamine, aiutandoci ad avere una dieta più sana ed equilibrata.

Se "una mela al giorno toglie il medico di turno" come tradizione vuole, lo stesso vale per tutti gli altri orto-frutti, a patto che siano acquistati nel mese giusto. Di seguito riportiamo una guida veloce, suddivisa per mese, che vi aiuterà a capire cosa e quando acquistare.

