

## FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

### 5 buoni motivi per mangiare di stagione

A dispetto della varietà di cibi che si trovano sui banchi del reparto ortofrutta del supermercato, è importante mangiare frutta e verdura di stagione, evitando magari le fragole a Natale e gli asparagi in agosto. Perché? **Ecco 5 buoni motivi**

#### **Costa meno**

Gli ortaggi di stagione **non hanno bisogno di serre**, non si consuma energia aggiuntiva per farli crescere e maturare: sfruttano quella del sole. Se poi sono prodotti **coltivati vicino a dove abitiamo** il risparmio è maggiore perché senza costi di trasporto.

#### **Niente pesticidi**

Questo è vero non solo per gli ortaggi biologici e biodinamici. Anche quelli normali se sono di stagione richiedono una quantità inferiore di prodotti chimici per eliminare i parassiti. Le piante che vengono “costrette” a crescere in periodi diversi dalla loro normale stagione sono deboli e più attaccate da malattie ed insetti.

#### **Più salute**

Le piante che seguono il loro normale ciclo di vita presentano **più nutrienti e principi attivi** e apportano la giusta quantità di calorie che ci serve in relazione al periodo dell'anno.

#### **Più gusto**

I prodotti di stagione sono più buoni, saporiti, profumati, aromatici.

#### **Più rispetto per la Terra**

Gli ortaggi fuori stagione risultano **molto inquinanti** a causa dei derivati del petrolio utilizzati per fare funzionare la coltivazione nelle serre, sia come energia sia come fertilizzanti e pesticidi. Se poi provengono da altri Stati aggiungiamo il costo ambientale dei trasporti (su strada o aerei) incrementando l'effetto serra e peggiorando la situazione globale.

\*\*\*

## ISTRUZIONI:

- carattere Arial, dimensione 14

TITOLO:

- Colore rosso, grassetto e centrato

SOTTOTITOLO:

- colore blu, sottolineato, centrato

TESTO:

- formato paragrafo rientro prima riga 1,25 cm, spaziatura 4 pt prima/sopra e 4 pt dopo/sotto

- titoli dei paragrafi: grassetto ed evidenziati del colore indicato nell'esempio

- testo dei paragrafi colorare o sottolineare alcune parti come da esempio.