



Spesa finanziata con l'aiuto finanziario dell'Unione Europea
(Art. 34 del Reg. UE n. 1308/2013 e Art. 50 del Reg. UE n. 2021/2115)



LA STAGIONALITÀ DELL'ORTOFRUTTA ITALIANA



Spesa finanziata con l'aiuto finanziario dell'Unione Europea
(Art. 34 del Reg. UE n. 1308/2013 e Art. 50 del Reg. UE n. 2021/2115)



LA STAGIONALITÀ DELL'ORTOFRUTTA ITALIANA

PERCHÉ CONSUMARE PRODOTTI DI STAGIONE?

1. MIGLIORE QUALITÀ E GUSTO

I prodotti maturati naturalmente hanno un sapore più intenso e autentico, poiché vengono raccolti nel loro periodo ideale di maturazione.

2. MAGGIORE VALORE NUTRIZIONALE

Frutta e verdura di stagione contengono più vitamine, minerali e antiossidanti rispetto ai prodotti fuori stagione, che spesso vengono coltivati in serre o trasportati per lunghe distanze, perdendo parte delle loro proprietà nutritive.

3. RISPARMIO ECONOMICO

I prodotti di stagione, essendo più abbondanti, hanno prezzi più contenuti rispetto a quelli importati o coltivati artificialmente. Ciò si traduce in un vantaggio per il consumatore, che può acquistare prodotti freschi a costi inferiori.

4. SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

Mangiare prodotti di stagione riduce l'impatto ambientale legato al trasporto e alla conservazione di alimenti provenienti da paesi lontani. Inoltre, la coltivazione locale segue cicli naturali, evitando l'uso eccessivo di pesticidi e fertilizzanti chimici.

5. SUPPORTO ALL'ECONOMIA LOCALE

Acquistare ortofrutta di stagione significa sostenere gli agricoltori locali, contribuendo allo sviluppo del settore agroalimentare italiano e incentivando le pratiche agricole sostenibili.

COME INTEGRARE I PRODOTTI DI STAGIONE NELLA DIETA QUOTIDIANA?

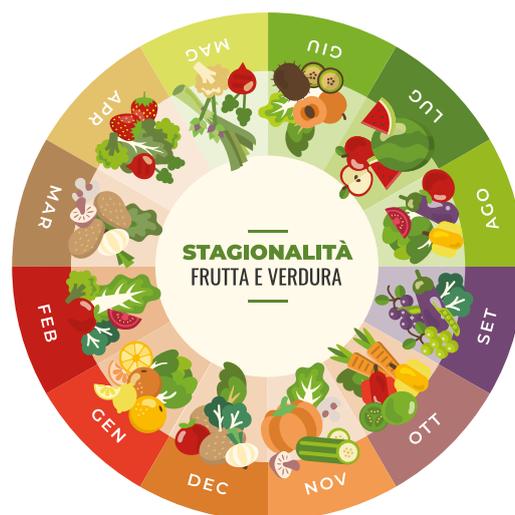
Consumare frutta e verdura di stagione è semplice e può portare grande varietà in tavola. Ad esempio:

In inverno, agrumi e kiwi possono essere utilizzati per spremute ricche di vitamina C, mentre le zuppe di cavoli e verze rappresentano piatti nutrienti e riscaldanti.

In primavera, fragole e ciliegie sono ideali per dessert e spuntini, mentre gli asparagi e le fave arricchiscono risotti e insalate.

In estate, l'abbondanza di pomodori, zucchine e peperoni permette di preparare piatti freschi e colorati, come insalate e grigliate di verdure.

In autunno, la zucca diventa protagonista di vellutate e risotti, mentre le castagne possono essere gustate arrosto o utilizzate in dolci tipici.



**ORTOFRUTTA
EXPERIENCE**

ITALIA ORTOFRUTTA OPENDAY

ITALIA ORTOFRUTTA – UNIONE NAZIONALE

Via Alessandria, 199/c - 00198 ROMA | Tel. 068551695 - 0685358339 | Fax. 068417810

Email segreteria: info@italiaortofrutta.it Posta certificata: italiaortofrutta@pcert.it

www.ortofruttaexperience.it | www.italiaortofrutta.it