

«Sapore, gusto e sostenibilità: Frutta & Verdura»



Di cosa parleremo oggi?

- 1. I benefici della stagionalità della FRUTTA e della VERDURA**
- 2. Quanti posti per la frutta nella tua giornata alimentare!**
- 3. Il gusto e la verdura: una bella coppia!**









Frutta e Verdura di Stagione: Quando è il momento giusto??



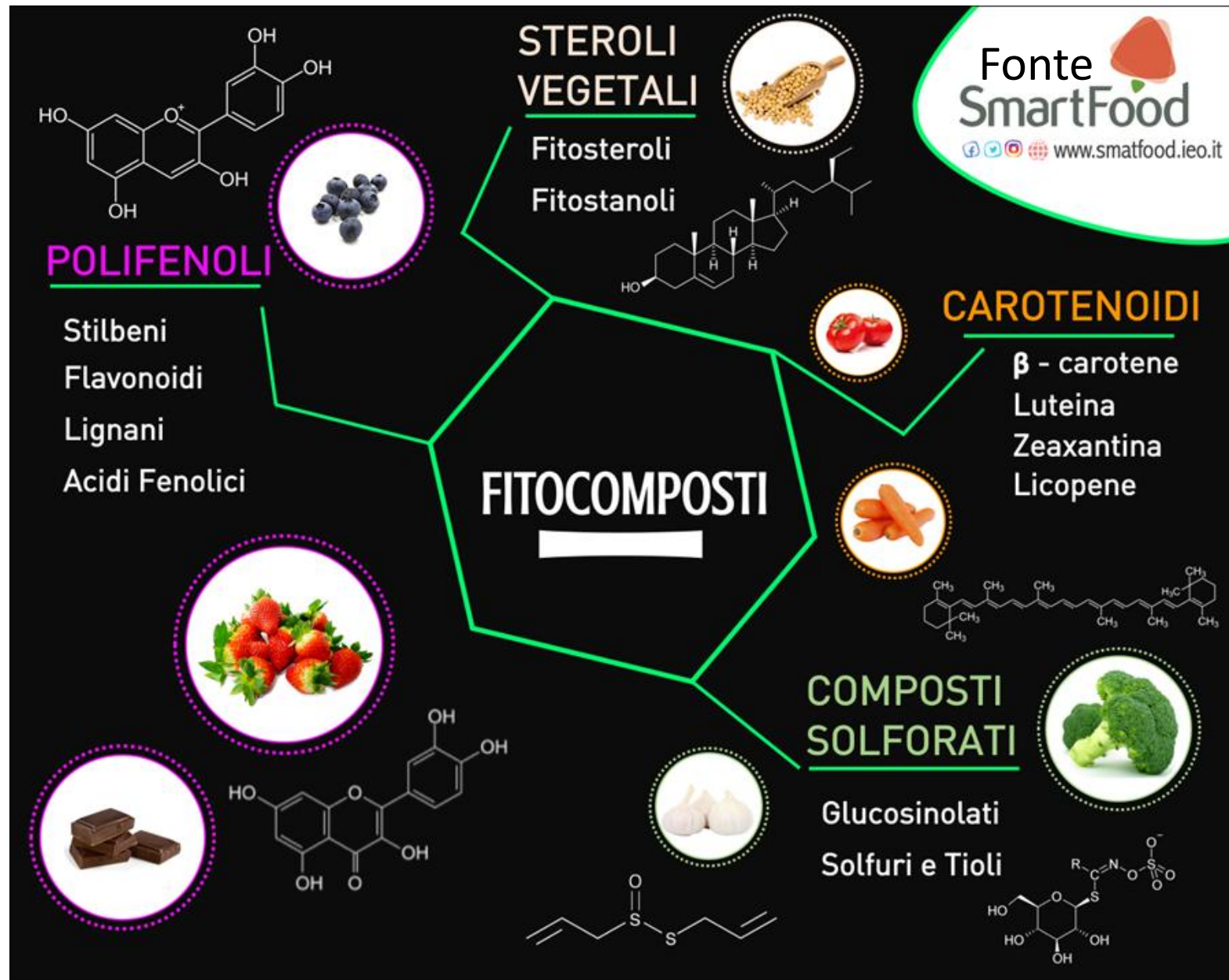


ECCO ALCUNI MOTIVI PER UTILIZZARE FRUTTA E VERDURA FRESCA DI STAGIONE LOCALE:

-  Minore distanza percorsa dalla frutta e dalla verdura e quindi minori emissioni generate dai trasporti
-  Minore utilizzo di energia per creare le condizioni climatiche adatte per la crescita in serra fuori stagione
-  Il valore nutrizionale della frutta è più alto immediatamente dopo la raccolta e diminuisce con il passare del tempo (deterioramento e ossidazione di frutta e verdura)
-  La frutta e la verdura di stagione sono più ricche di ***fitocomposti** e di sostanze antiossidanti dato che ne produrranno in relazione alla necessità di difendersi da parassiti e condizioni climatiche mutevoli
-  Rispettare la stagionalità garantisce la qualità e la biodiversità (spesso varietà vegetali sono abbandonate perché non si adattano alla coltivazione in serra)
-  Contribuisce alla remunerazione dei piccoli agricoltori esclusi dalla grande distribuzione

Fitocomposti

chiamati anche **composti bioattivi**, comprendono una grande varietà di sostanze di origine vegetale, con la caratteristica comune di modulare numerose attività biologiche e importanti funzioni dell'organismo



Come introdurre la **FRUTTA** all'interno della nostra giornata alimentare



COLAZIONE



SPUNTINI

Del mattino e del pomeriggio

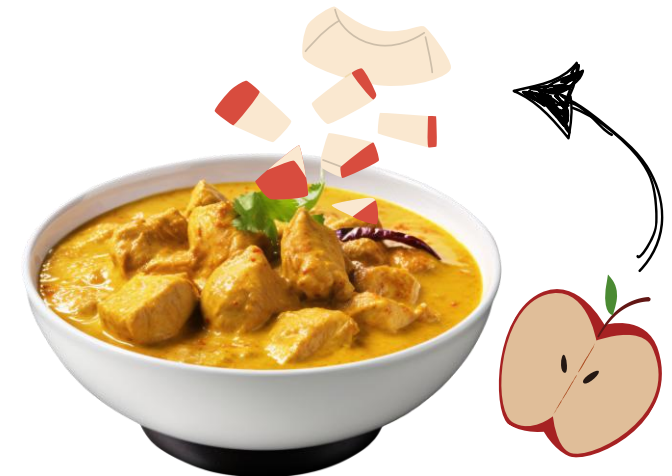


Come introdurre la **FRUTTA** all'interno della nostra giornata alimentare

PRANZO



CENA

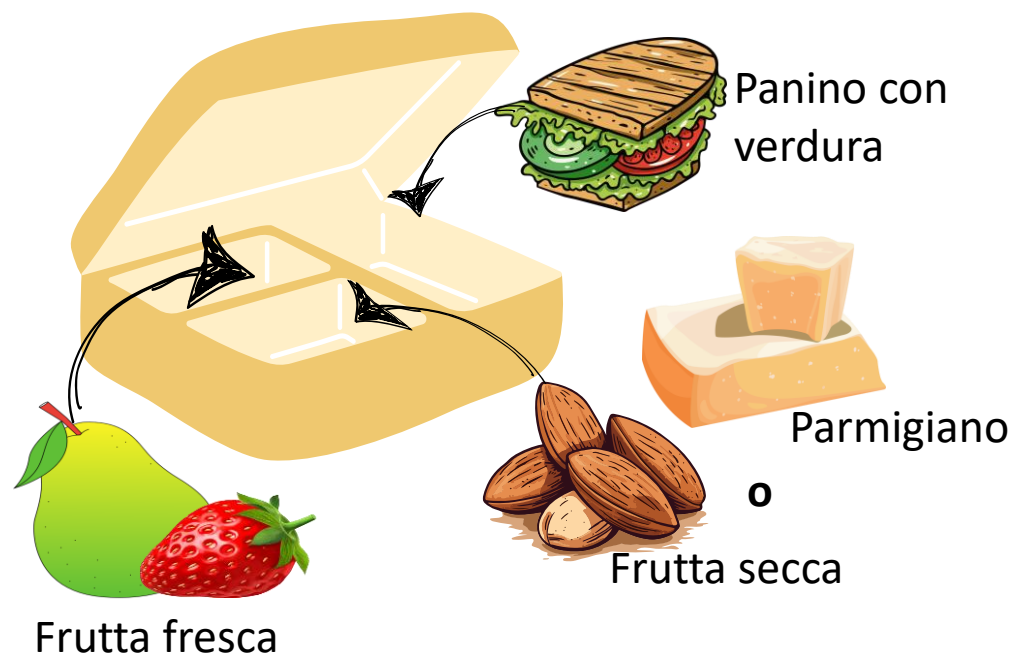


Lo Spuntino

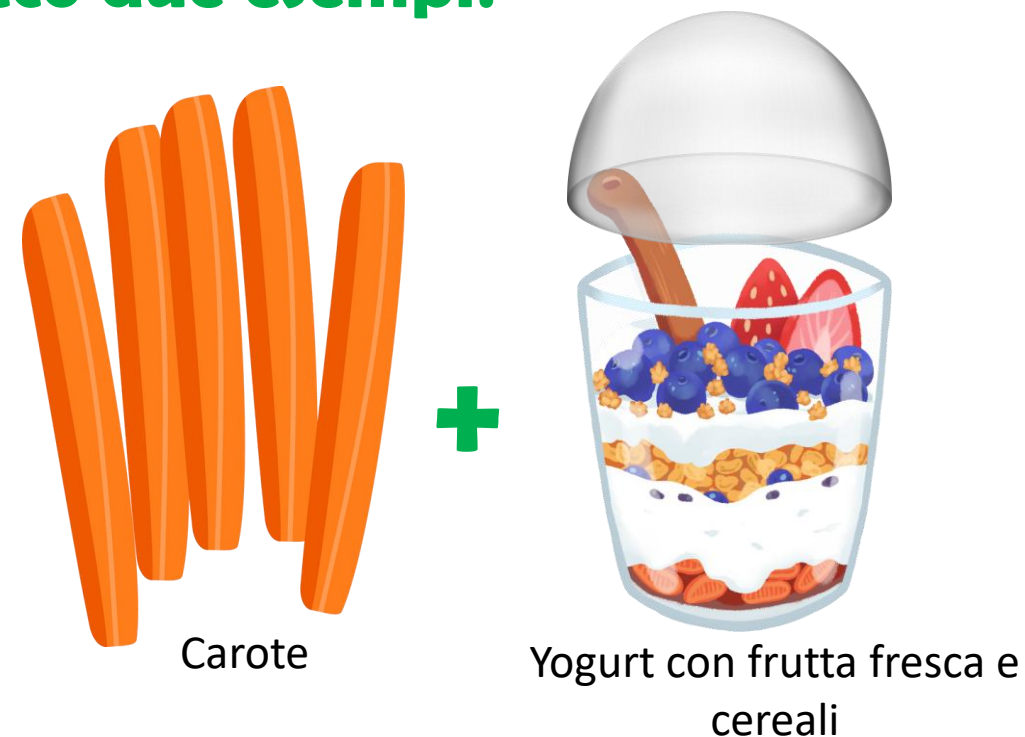


da portare a scuola

A seconda delle tue necessità potrai prevedere uno o due spuntini durante la lunga mattinata scolastica: **ecco due esempi!**



1°spuntino



2°spuntino



METTIAMO IN PRATICA!

Mettiamo in pratica

Mettiamo in pratica

Mettiamo in pratica

Mettiamo in pratica



**CREA IL
TUO
SPUNTINO!**





E la **VERDURA** ?? esaltiamo il suo **gusto** !!

PRANZO

&

CENA



Passata con la croccantezza data da:

semi oleosi

pane tostato



Gratinata in
forno: Finocchi
con il timo al
forno gratinati con
pangrattato



Come condimento nei
primi piatti:

Pasta con i broccoli e
pinoli



Cruda croccante con salsa alla yogurt con spezie e erbe aromatiche



GRAZIE PER L'ATTENZIONE !!!



Co-funded by
the European Union

FEAST is co-funded by the European Union's Horizon Europe research and innovation programme under grant agreement number 101060536. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

UK participant in FEAST (Good Food Oxfordshire) is supported by Innovate UK grant number 10041509 and the Swiss participant in FEAST (FiBL) is supported by the Swiss State Secretariat for Education, Research and Innovation (SERI) under contract number 22.00156.