



Ortaggi per ogni stagione

CONSUMATORI RESPONSABILI

Ecco alcuni suggerimenti per riconoscere, acquistare, consumare e conservare gli ortaggi nel modo più appropriato e nel rispetto delle loro preziose proprietà nutritive.

ANALISI SENSORIALE

L'aspetto visivo, le dimensioni, la consistenza e il profumo sono degli elementi fondamentali da tenere in considerazione per la scelta di ortaggi di qualità.

Il colore e la compattezza di un ortaggio sono indizi importanti. Dipende dalla varietà, dalla specie a cui appartiene, ma ci sono regole di massima da tenere sempre ben presenti. Scegliere sempre verdura di bell'aspetto, le foglie soprattutto devono essere vivaci e mai "molliti" come se fossero bagnate o peggio muffe. Osservate quindi la compattezza e la vivacità dei colori. Anche l'odore è un fattore importante, rivelatore della freschezza e del grado di maturazione del prodotto. E, se avete scelto bene, gustate la verdura e apprezzatene le sensazioni al palato; le migliori sono quelle che, crude o cotte, hanno un sapore naturale anche senza bisogno di condimenti.

SCEGLIERE LA VERDURA DI QUALITÀ

Tracciabilità ed etichettatura

Ne sentiamo parlare spesso, ma cosa significano queste due parole? Ebbene la tracciabilità di filiera consiste nella possibilità di ricostruire la storia del prodotto che stiamo per consumare. In pratica la tracciabilità e l'etichettatura servono per identificare tutte le fasi della produzione di un alimento. Per quanto riguarda le verdure il percorso dei prodotti prevede la coltivazione, la lavorazione e, in taluni casi, il confezionamento.

I prodotti biologici, ottenuti rispettando precise regole di produzione, sono riconoscibili dall'etichetta: "Agricoltura biologica - Regime di controllo CE".

Categorie

Esistono tre categorie che indicano la qualità degli ortaggi:

Categoria Extra: indica quegli ortaggi di forma regolare, ben puliti, privi di difetti. Se si tratta di prodotti in foglie, queste devono essere, a seconda della specie, serrate tra loro, con il caratteristico cuore e sempre intatte. La polpa invece deve sempre avere un'ottima consistenza.

Categoria I: indica gli ortaggi di buona qualità interi, di forma abbastanza regolare, dove

sono ammessi lievissimi segni di lesioni. Le foglie possono essere poco aperte. La polpa deve comunque essere intatta.

Categoria II: indica gli ortaggi con caratteristiche di qualità inferiore. Ammessi difetti dovuti al sole, piccole lacerazioni nelle foglie o leggere contusioni, forma irregolare. Mai difetti che ne pregiudichino il consumo.

Verdura di stagione e del territorio

Perché scegliere la verdura di stagione? Perché è ricca di tutte le sue caratteristiche nutrizionali e proprio per questo è più genuina. Sui banconi del supermercato e del

LE STAGIONI DEGLI ORTAGGI

PRODOTTI MESI	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
AGLIO				X	X	X	X	X	X	X	X	
ASPARAGO			X	X	X	X						
BIETOLA DA COSTA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CARCIOFO	X	X	X	X		X						
CAROTE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
BROCCOLO	X	X	X						X	X	X	X
CAVOLFIORE	X	X	X	X						X	X	X
CAVOLI	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CETRIOLO						X	X	X	X			
CICORIA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CIPOLLINE			X	X	X							
FAGIOLO E FAGIOLINO					X	X	X	X	X			
FAVA FRESCA					X	X	X					
FINOCCHI	X	X	X	X	X					X	X	X
FUNGHI	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
INSALATE			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MELANZANE						X	X	X	X	X		
PATATE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PEPERONE						X	X	X	X	X		
PISELLO					X	X						
POMODORI					X	X	X	X	X			
PREZZEMOLO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RADICCHIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RAPA	X	X	X							X	X	X
RAVANELLO				X	X	X	X	X	X	X		
SEDANO		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
SPINACI	X	X	X	X	X				X	X	X	X
ZUCCHE	X	X						X	X	X	X	X
ZUCCHINE						X	X	X	X			