



Slow Food®

CONDOTTA AVELLINO

Albicocche, pesche, peperoni: quando il buono fa bene

Si apre la stagione dei frutti rossi ed un'infinità di verdure a buccia arancio. Mangiarli adesso, al giusto momento di maturazione, vuol dire assicurarsi un prodotto più economico, sostenibile e soprattutto più gustoso, che mantiene in salute e favorisce l'abbronzatura. Significa, in pratica, mangiare Buono, Pulito e Giusto!

Albicocche, pesche, ciliegie, meloni, per non parlare di pomodori, peperoni, fagiolini, zucchine, melanzane ed uva. L'estate è il periodo giusto di maturazione (vedi calendari allegati sulla stagionalità), quello in cui vanno mangiati per gustarli al meglio. Il sapore è infatti una discriminante fortissima tra il prodotto di stagione, raccolto dopo la naturale maturazione sull'albero e al sole, e quello coltivato in serra. Non ci sono dubbi che siano migliori i prodotti di stagione, almeno dal punto di vista sensoriale, perché un frutto che matura sulla pianta continua a incamerare zuccheri mentre, se lo si stacca, matura ma senza apporto di sapidità.

Diffidiamo pertanto delle "Primizie", frutta ed ortaggi fuori stagione, pagati anche 10,00€ al chilo, con remunerazione a favore di trasportatori, magazzinieri, grossisti, distributori, ecc. e del tutto insufficienti come sapore e qualità. Spesso provengono da paesi africani dove scarseggia l'acqua potabile; ci siamo mai chiesti con quale acqua vengono prodotti? Abbiamo riflettuto sul fatto che mangiandoli, circa il 90% di ciò che introduciamo nel nostro corpo è proprio quell'acqua? Discorsi analoghi valgono per olio, carne, riso, ecc..

Prodotto di stagione, inoltre, è sinonimo di filiera corta, anche per ragioni puramente economiche. Un numero sempre maggiore di consumatori mostra di gradire la territorialità dei prodotti, tanto che persino un colosso della produzione e distribuzione, come Coop Italia, ha deciso di investire in una linea che ha chiamato "i freschissimi" e punta su prodotti locali, sul legame con gli agricoltori, su un compenso equo e su un prezzo finale in linea con il mercato.

Perciò non è vero che mangiare Buono Pulito e Giusto comporti perdite di tempo alla ricerca dei prodotti o sia impossibile nelle città: è solo necessario assumere il corretto atteggiamento mentale di avere rispetto per la salute propria e dei familiari, soprattutto quella dei figli, che dipende dalle nostre scelte di Consumatori, senza affidarsi ai messaggi della pubblicità spesso volutamente ingannevole, non cedendo alla tentazione di stupire portando a tavola prodotti fuori stagione o esotici che sono molto più costosi, ma certamente non buoni e sani come quelli locali. Naturalmente questo comportamento deve essere mantenuto anche quando ci rechiamo al ristorante o al bar, evitando di assumere prodotti fuori stagione e provenienti da zone molto lontane, che sicuramente hanno subito lunghi trasporti e trattamenti di congelamento e scongelamento, numerose manipolazioni che sono fonte d'inquinamento, quasi certamente sono meno saporiti di quelli locali e li pagheremo molto di più!

(tratto da un articolo di La Repubblica)



Slow Food®

CONDOTTA AVELLINO

QUASI TUTTE LE STAGIONI | GIUGNO | LUGLIO | AGOSTO | SETTEMBRE

RAPE



LATTUGA



ROSMARINO



PREZZEMOLO



LIMONI



RADICCHIO



SALVIA



CIPOLLE



PATATE



RUCOLA



CICORIE



SEDANO



CAROTE



BIETOLE



QUASI TUTTE LE STAGIONI | GIUGNO | LUGLIO | AGOSTO | SETTEMBRE

RAVANELLI



FAGIOLINI



POMODORI



ZUCCHINE



CETRIOLI



PEPERONI



PISELLI



ASPARAGI



MELONI



SUSINE



PESCHE



FRUTTI ROSSI



ALBICOCCHE



CILIEGIE



SLOW FOOD AVELLINO - Recapito Postale c/o Napodano via Tagliamento 32 - 83100 Avellino
Tel./ Fax 082534832 - 3392285401

avslow@gmail.com - www.cibotipicoirpino.it -  [SlowFoodYoungAV](https://www.facebook.com/SlowFoodYoungAV)



Slow Food®

CONDOTTA AVELLINO

QUASI TUTTE LE STAGIONI GIUGNO LUGLIO AGOSTO SETTEMBRE

FAGIOLINI



POMODORI



ZUCCHINE



CETRIOLI



MELANZANE



FAGIOLI



PEPERONI



FIORI DI ZUCCA



MELONI



SUSINE



PESCHE



FRUTTI ROSSI



ALBICOCHE



ANGURIE



FRAGOLE



QUASI TUTTE LE STAGIONI GIUGNO LUGLIO AGOSTO SETTEMBRE

RAVANELLI



FAGIOLINI



POMODORI



ZUCCHINE



CETRIOLI



MELANZANE



FAGIOLI



PEPERONI



MELONI



SUSINE



PESCHE



FICHI



FRUTTI ROSSI



ALBICOCHE



SLOW FOOD AVELLINO - Recapito Postale c/o Napodano via Tagliamento 32 - 83100 Avellino
Tel./ Fax 082534832 - 3392285401

avslow@gmail.com - www.cibotipicoirpino.it - [f SlowFoodYoungAV](https://www.facebook.com/SlowFoodYoungAV)



Slow Food®

CONDOTTA AVELLINO

QUASI TUTTE LE STAGIONI GIUGNO LUGLIO AGOSTO SETTEMBRE

RAVANELLI



FAGIOLINI



POMODORI



ZUCCHINE



CETRIOLI



MELANZANE



FAGIOLI



PEPERONI



MELONI



SUSINE



PESCHE



MELE - PERE



FICHI



UVA

