

## **Le stagioni di madre natura**

“Ho una gran voglia di pomodoro verde da insalata”... peccato sia dicembre.

Nel cercare uno stile alimentare sano, non basta, ahimè, scegliere le cose sane, ma è necessario sceglierle al momento giusto!

Purtroppo la ricchezza dei banconi ortofrutticoli dei nostri supermercati ci ha viziato e fatto dimenticare le stagioni di madre natura. Oggi troviamo di tutto, a disposizione sempre, proveniente da qualunque parte del mondo. La globalizzazione delle merci ha creato la necessità commerciale di raccogliere, dall'altra parte del pianeta, frutti non maturi che vengono trasportati per settimane in celle frigorifero, e fatte crescere e maturare con l'aiuto di sostanze chimiche, come fitormoni e fertilizzanti a base di nitrati che, una volta nel nostro organismo, possono trasformarsi in nitriti ovvero in sostanze molto pericolose per la nostra salute. Allo stesso modo questa forzatura nella crescita indebolisce le piante e le rende più facilmente attaccabili da parassiti e malattie, per contrastare i quali vengono impiegate sostanze antiparassitarie e anticrittogamiche che spesso rimangono sul prodotto anche dopo la raccolta, assieme ai conservanti chimici usati per mantenerlo integro a lungo.

Oppure la risposta è nelle serre riscaldate, diffuse soprattutto nei paesi dell'Europa meridionale, che permettono la coltivazione di specialità estive, non senza qualche aiutino. Oltre al calore non mancano espedienti meno onesti, come i pesticidi, spesso utilizzati in dosi massicce, ben oltre i limiti di legge, per evitare la degradazione dei prodotti. Così, quando un prodotto da serra arriva sulle tavole dei consumatori si porta dietro un bel po' di residui chimici che neppure un lavaggio accurato riesce ad eliminare, sostanze che, a lungo andare, provocano gravi danni all'ambiente e alla salute.

Inoltre, sicuramente avrete notato che, sebbene l'aspetto sempre impeccabile e appetibile, il gusto è alquanto blando. Il motivo è che il calore artificiale delle serre non può sostituire adeguatamente l'apporto dato dal sole che, per azione combinata con terra ed acqua, permette alle vitamine di concentrarsi nella frutta e nella verdura.

Serve, inoltre, maggior energia, spesso proveniente da fonti non rinnovabili, per conservare e trasportare la merce dai paesi in cui è di stagione ai paesi in cui non lo è. Pensate che tutto questo non incida anche sui nostri portafogli? Il sole è gratis, il resto no. Un vero spreco di salute, di ambiente e di soldi. Perché non possiamo aspettare otto mesi per mangiare un pomodoro in insalata?!

Le stagioni, inoltre, diversificano in maniera automatica l'apporto di nutrienti utili per il nostro corpo, perché non servirci di questo orologio perfetto?