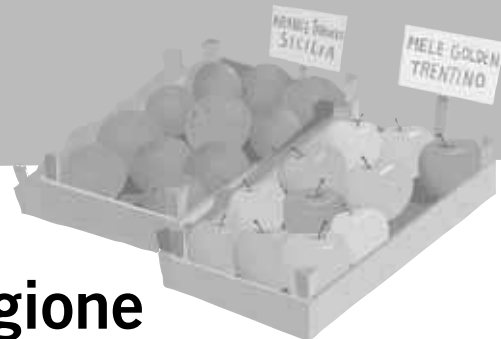


Frutta per ogni stagione



CONSUMATORI RESPONSABILI

La frutta è una vera e propria fonte di salute, ma ci sono “regole” che permettono di gustare al massimo le sue proprietà nutritive: piccoli accorgimenti che riguardano prima di tutto la scelta. Bisogna infatti saper distinguere tra frutto e frutto e privilegiare i prodotti del territorio. Per scegliere il frutto giusto al momento giusto è importante tener conto della **stagionalità**. La frutta infatti non è presente sul mercato durante tutte le stagioni e i mesi dell'anno. Ogni frutto ha la sua stagione e seguire nell'acquisto la stagionalità dei prodotti garantisce, oltre alla **sicurezza** e alla **genuità**, anche un notevole **risparmio**.

ANALISI SENSORIALE

L'aspetto visivo, le dimensioni, la consistenza e il profumo sono gli elementi fondamentali per la buona scelta della frutta fresca.

IL COLORE

Il colore di un frutto è un indizio importante. Dipende dalla varietà, dalla specie a cui appartiene, ma ci sono norme di massima che bisogna tenere sempre ben presenti. Scegliere sempre frutta dalla colorazione il più possibile uniforme e intensa e con screziature invitanti. Il segreto è osservare soprattutto le foglie e i peduncoli, i piccioli e tutti gli elementi verdi del frutto. La colorazione verde delle foglie e degli altri elementi che legano il frutto alla pianta è in assoluto garanzia di freschezza del prodotto.

LA CONSISTENZA

Fidarsi anche del tatto: la frutta migliore, a parte casi specifici, è sempre mediamente soda e la buccia non deve essere raggrinzita, ma liscia, uniforme e fresca. Attenzione alle ammaccature del prodotto. La frutta deve essere sana e intera.

IL PROFUMO E IL SAPORE

Fidatevi del vostro naso. L'odore spesso è un fattore importante, rivelatore della freschezza e del grado di maturazione. Se avete scelto bene, gustate la frutta e apprezzatene i gradi di sapore e le sensazioni al palato. L'esperienza del gusto è la vera maestra.

SCELTA DELLA FRUTTA

Per essere consumatori accorti e responsabili bisogna tenere conto di molti fattori: primo tra tutti la tracciabilità. Nell'acquistare un prodotto infatti è bene sapere da dove viene. La provenienza deve essere indicata dal commerciante sull'etichetta del prodotto confezionato, o sul banco della frutta. È importante conoscere se stiamo per acquistare

un prodotto italiano o un prodotto estero, quindi attenzione, nella lettura delle etichette, alla scritta che riporta il paese di origine. Senza contare poi che sul prodotto acquistato influiscono anche fattori che dipendono dal consumatore, come ad esempio la conservazione. Non bisogna mai dimenticare infatti che la frutta fresca è un organismo naturale che subisce le influenze dell'ambiente e del modo in cui viene conservato.

LE CATEGORIE

Esistono tre categorie che indicano la qualità della frutta:

Categoria Extra: Qualità superiore, pulita e priva di imperfezioni nell'aspetto, deve avere il peduncolo intatto.

Categoria I: Frutta di buona qualità. Può presentare qualche difetto sulla buccia e nello sviluppo. Il peduncolo può essere danneggiato, ma la polpa del frutto deve essere intatta.

Categoria II: Sono ammessi difetti di colorazione, ma il frutto non deve essere scadente e deve comunque mantenere le caratteristiche di qualità.

Le stagioni della frutta

PRODOTTI/MESI	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCHE						X	X					
AMARENE						X	X					
ANGURIE							X	X				
ARANCE	X	X	X	X							X	X
CASTAGNE										X	X	
CILIEGIE					X	X	X					
CLEMENTINE	X	X								X	X	X
FICHI						X	X	X	X			
FRAGOLE				X	X	X	X	X				
KAKI										X	X	
KIWI	X	X	X	X	X						X	X
LAMPONI					X	X	X	X	X	X		
LIMONI	X	X	X	X						X	X	X
MANDARINI	X	X									X	X
MELE	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
MELONI					X	X	X	X	X			
MIRTILLI							X	X	X			
NESPOLE				X	X							
PERE	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
PESCHE						X	X	X	X			
POMPELMI	X	X	X	X	X						X	X
PRUGNE							X	X	X			
SUSINE						X	X	X	X			
UVA								X	X	X	X	