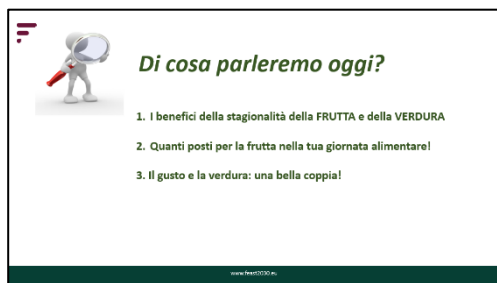
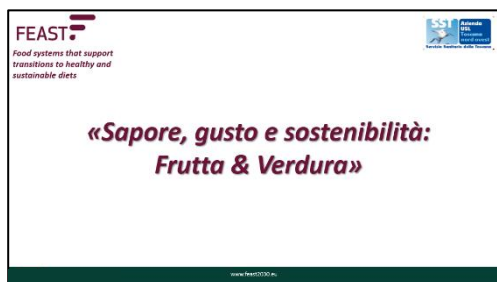


## MODULO 5: SAPORE, GUSTO E SOSTENIBILITÀ: FRUTTA E VERDURA



Per promuovere il consumo di frutta e di verdura in questo modulo sono sottolineati i benefici dell'assunzione di frutta e verdura di stagione e sono condivise alcune strategie per facilitare il consumo durante la giornata.

---

---

---



La presente slide ha come obiettivo quello di fornire una panoramica della stagionalità di frutta e verdura così da facilitarne il consumo.

---

---

---

## MODULO 5: SAPORE, GUSTO E SOSTENIBILITÀ: FRUTTA E VERDURA

**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 producono 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

www.feast2019.eu

**Concetto cardine:** “Il consumo di frutta e verdura di stagione e locale ha benefici non solo per la salute individuale ma anche per l’ambiente e il benessere sociale”

Nella presente slide sono riportati alcuni esempi di benefici nel consumo di frutta e verdura di stagione e locale. Fra questi, il minor utilizzo di risorse ed emissioni, il sostegno ai produttori locali e i benefici sulla salute grazie alla maggior presenza di fitocomposti. Su questi ultimi, è dedicato un approfondimento nella slide successiva.

**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

Il diagramma illustra i fitocomposti, suddivisi in:

- ROLIFENOLI:** Silibani, Flavonoidi (Agnoli), Acidi Fenolici
- STEROLI VEGETALI:** Fitosteroli, Fitostanoli
- CAROTENOIDI:**  $\beta$ -carotene, Luteina, Zeaxantina, Licopene
- COMPOSTI SOLFORATI:** Glucosinolati, Solfuri e Tioali

Fonte: SmartFood - fitocomposti.it

www.feast2019.eu

Approfondimento sui fitocomposti in riferimento alla precedente slide.

## MODULO 5: SAPORE, GUSTO E SOSTENIBILITÀ: FRUTTA E VERDURA



Nella presente slide e in quella successiva sono elencati alcuni esempi su come introdurre la frutta all'interno dei 5 pasti (colazione, spuntini del mattino e del pomeriggio, pranzo e cena) in modo creativo e variegato. Sarà infatti importante sottolineare il ruolo della creatività nella preparazione dei pasti, evidenziando la possibilità di "manipolare" l'alimento in base ai propri gusti, sfruttando diverse consistenze e abbinamenti. È consigliata la discussione con gli studenti circa la piacevolezza e fattibilità di queste proposte nel loro quotidiano, trovando assieme delle strategie percorribili. Tuttavia, per facilitare la strutturazione di nuove abitudini è consigliato un approccio graduale al cambiamento: ad esempio, associare all'attuale abitudine un elemento di novità in linea con quanto discusso, sperimentarlo per qualche giorno e considerare successivamente l'introduzione di nuovi elementi.

Per la colazione, la frutta è proposta come ingrediente da aggiungere per completare un piatto come il porridge, oppure a fette sopra del pane con ricotta o con crema di frutta secca, oppure a pezzetti all'interno di una torta o ancora frullata con del latte.

Per gli spuntini, la frutta può essere consumata inserendola in comodi spiedini oppure a pezzetti creando una macedonia, oppure frullata e congelata per fare dei ghiaccioli o ancora immersa nel cioccolato per creare dei piccoli e pratici snack da mangiare fuori.



Slide in continuazione con la precedente.

Per il pranzo e la cena, alcune idee potrebbero essere aggiungere la frutta all'interno della preparazione di primi piatti come il risotto al melograno, oppure all'interno di insalate o durante la cottura di alimenti per esaltare il gusto o all'interno di piatti come il pollo al curry e riso per arricchire i sapori.

## MODULO 5: SAPORE, GUSTO E SOSTENIBILITÀ: FRUTTA E VERDURA



La presente slide mostra alcune idee per fare uno spuntino sano e bilanciato durante la mattinata scolastica. Spesso infatti questo pasto è occasione di consumo o di junk food o di alimenti con porzioni troppo abbondanti che poi possono compromettere il senso di fame al momento del pranzo.



Per favorire il consumo di spuntini sani e bilanciati, è proposta una breve attività da svolgere in piccoli gruppi. Ad ogni gruppo è chiesto di elaborare uno o più spuntini per poi presentare le proprie idee all'intera classe. L'obiettivo dell'attività è favorire la raccolta e la discussione di diverse proposte e di strategie utili per poterle attuare nel quotidiano



In linea con quanto proposto per la frutta, nella presenta slide sono elencati alcuni esempi su come introdurre la verdura all'interno del pranzo e della cena in modo creativo e cercando di esaltarne il sapore. Sarà infatti importante sottolineare il ruolo della creatività nella preparazione dei pasti, evidenziando la possibilità di "manipolare" l'alimento in base ai propri gusti, sfruttando diverse consistenze e abbinamenti. È consigliata la discussione con gli studenti circa la piacevolezza e fattibilità di queste proposte nel loro quotidiano, trovando assieme delle strategie percorribili. Tuttavia, per facilitare la strutturazione di nuove abitudini è consigliato un approccio graduale al cambiamento: ad esempio, associare all'attuale abitudine un elemento di novità in linea con quanto discusso, sperimentarlo per qualche giorno e considerare successivamente l'introduzione di nuovi elementi.

Ad esempio è possibile prevedere diverse modalità di cottura (al vapore, in forno, in padella o cruda), diverse consistenze (frullata o a pezzi) o anche in abbinamento ad alimenti come semi oleosi, frutta secca o salse a base di yogurt per arricchire i sapori.

## MODULO 5: SAPORE, GUSTO E SOSTENIBILITÀ: FRUTTA E VERDURA

---

---

---



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.