

GIORNATA DELLA VITAMINA: A CHIETI KIWI PROTAGONISTA DELLA CAMPAGNA AMICA

21 Gennaio 2018



CHIETI – Molta curiosità ieri mattina nel mercato di Campagna Amica di Chieti, all'inizio in via Arniense, per la Giornata della Vitamina, dedicata alla promozione della frutta e della verdura di stagione capaci di rafforzare le difese immunitarie.

Bieta, zucca, carote, cavoli e broccoletti hanno fatto bella mostra tra i produttori agricoli che si sono cimentati in dimostrazioni e "rimedi della nonna" contro la temuta influenza, che secondo il rapporto epidemiologico Influnet ha messo a letto ben 1,6 milioni di italiani nelle prime due settimane di gennaio.

Ma la vera star della mattina è stato un frutto: il kiwi, di cui, al di là del nome e dell'origine, l'Italia è il principale produttore del mondo con oltre 480 mila tonnellate, pari al 35 per cento della produzione mondiale.

Un frutto di largo consumo coltivato anche in Abruzzo, e in particolare in provincia di Chieti, con tantissime proprietà benefiche: un alto contenuto di vitamina C superiore addirittura al limone, all'arancia e al peperone ma anche di potassio e vitamina E, Rame, ferro oltre alla presenza di minerali e ad una azione rinfrescante, dissetante e diuretica, oltre che di potenziamento delle difese immunitarie.

Presupposti da cui i produttori si sono cimentati in una serie di consigli, esposizioni e di dimostrazioni per i clienti incuriositi: centrifugati, insalate e antiche ricette per utilizzare al meglio le produzioni fresche e a chilometro zero. "Una giornata dedicata alle vitamine in un periodo caratterizzato dal diffondersi dell'influenza stagionale – spiega Coldiretti Abruzzo – la sana alimentazione è il primo passo per prevenire e affrontare i malanni di stagione".

In occasione della giornata della vitamina nel mercato di Campagna Amica è stata infatti distribuita dai produttori la Dieta antigelo messa a punto da Coldiretti.

Un vademecum in cui si evidenzia che, oltre a frutta a verdura ricca di antiossidanti, per sconfiggere l'influenza non devono mancare latte, uova e alimenti ricchi di elementi probiotici e, per alcuni esperti, anche il miele e l'aglio, che contiene una sostanza, l'allicina, particolarmente attiva nella prevenzione.

"Con la discesa del termometro arriva anche il 'permesso' ad aumentare le calorie consumate in relazione ad attività, sesso, età e necessità personali. Fondamentale – sottolinea la Coldiretti – è assumere verdure di stagione, soprattutto quelle ricche di vitamina A (spinaci, cicoria, zucca, ravanelli, carote, broccoletti, ottimi anche cipolle e aglio possibilmente crudi per la valenza antibatterica non indifferente) perché danno il giusto quantitativo di sali minerali e vitamine antiossidanti che sono di grande aiuto per combattere le conseguenze dello stress del cambio di stagione sull'organismo.

Nella dieta – prosegue la Coldiretti – non vanno trascurati piatti a base di legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave secche) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali.

Per la frutta - viene evidenziato - di grande importanza per il grande contenuto di vitamina C, è il consumo di frutta di stagione come i kiwi rigorosamente locali. Va anche ricordato che in un soggetto normale l'assunzione di proteine deve essere compresa tra 0,8- 1,3 grammi di proteine per chilo di peso corporeo, per cui una buona dose di carne nella dieta non può fare che bene.