

Frutta e verdura d'autunno, proprietà e benefici

Ecco i frutti della terra da portare in tavola durante la stagione in corso per un pieno di energia



Stop alla disponibilità di qualsiasi tipo di frutta e verdura sulla nostra tavola in ogni periodo dell'anno. Mangiare le ciliegie a novembre crea un impoverimento della nostra alimentazione perché si assumono cibi privi delle loro caratteristiche principali. **Rispettare la stagionalità degli alimenti** è importante, sia per poter usufruire del massimo potere nutritivo del vegetale giunto a spontanea e naturale maturazione, sia per godere del suo gusto migliore.

Naturalmente alimentarsi in modo consapevole significa anche rispettare alcune norme fondamentali: frutta e verdura sempre fresche, Km0 e possibilmente Biologiche. Variare e ruotare gli alimenti nell'arco della settimana. Consumare la frutta (possibilmente di coltivazione biologica) con la buccia dopo averla accuratamente lavata. La frutta e la verdura andrebbero consumate soprattutto crude o, quando non è possibile, cotte al vapore per preservare il più possibile vitamine e sali minerali.

Tra la frutta che ci offre la stagione autunnale e che non dovrebbero mancare sulle nostre tavole, la mela, un frutto tonico per il sistema muscolare e nervoso grazie alla buona quantità di calcio, magnesio, potassio e sodio e la pectina contenuta nella mela aiuta l'intestino pigro e combatte il colesterolo. La mela è diuretica, digestiva e depurativa per il fegato e il sistema linfatico. Miniera di fibre, vitamine e sali minerali è un alimento ricco di sostanze antiossidanti che aiutano a ritardare l'invecchiamento. Per avere a disposizione la maggior quantità possibile di vitamine, soprattutto vitamina C, bisogna consumare questo frutto molto maturo.