Appello per la frutta: italiana e di stagione

[La data originale di pubblicazione del presente articolo è precedente a quella attuale - © Centro Studi Pino Rauti - Tutti i diritti riservati]

Appello dai medici, anche per combattere le conseguenze dell'epidemia influenzale, che ha "colpito" venti milioni di italiani; conseguenze che possono essere gravi, specie per chi deve ritornare al "vissuto quotidiano" fatto di pesante pendolarismo, di inevitabile stress e di non meno inevitabile ingestione di smog e polveri più o meno "sottili". Appello perché si torni ai livelli di una volta, con alti consumi di frutta (povera di apporti calorici ma ricca di glucosio e fruttosio, fonte immediata di energia) è anche una magnifica «diga» contro l'assorbimento di sostanze tossiche.

In più, ci sono i Sali minerali (magnesio e calcio nelle banane) della cui presenza abbondante dipendono gli impulsi muscolari e quelli nervosi.

Attenzione alla confezione, però; per accertare la presenza dei pesticidi, che vengono usati come conservanti anche 20/30 volte l'anno sulle piante.

E' da denunciare inoltre quanto sta accadendo con la ben nota "invasione" dei nostri mercati di prodotti ortofrutticoli da tutto il mondo.

La Confagricoltura segnala importazioni crescenti anche di frutti che invece - rispettando i ritmi stagionali, che hanno le loro ottime ragioni e non meno buone conseguenze - produciamo benissimo qui da noi; senza contare che la frutta importata è quasi sempre meno saporita della nostra, meno ricca non solo di sapori -quelli classici, che ben ricordano quelli delle generazioni più anziane - ma anche di valori nutritivi.

Ci sono "complicazioni" produttive che occorrerebbe conoscere e far conoscere meglio: per esempio, che al fine di conservare la frutta secca, si utilizzano molte sostanze chimiche e l'anidride solforosa; con la frutta in scatola, pastorizzata o sterilizzata, si perdono molte sostanze nutritive.

E allora: frutta di stagione; frutta italiana; frutta fresca!

U.G.