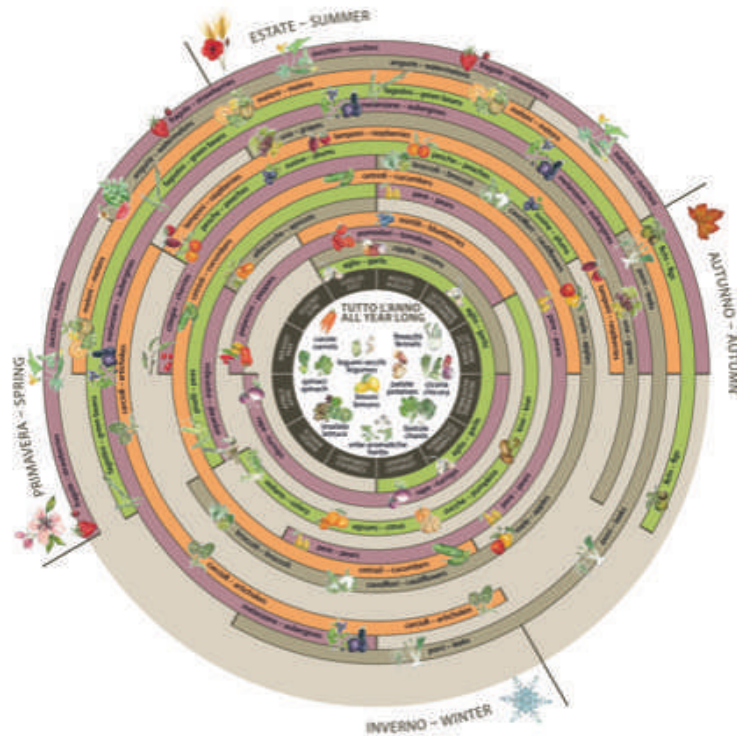


## L'IMPORTANZA DELLA STAGIONALITA'

Il comportamento alimentare, cioè essere educati a mangiare bene e sano e, quindi, a consumare in modo responsabile, ha effetti sulla sostenibilità. Per questo è importante consumare frutta e verdura secondo i ritmi che la natura, sapientemente, ha dato, seguendo la stagionalità. Dunque, seguendo la ruota della stagionalità possiamo imparare che le arance ricche di vitamine C sono un frutto tipicamente invernale, così come le verze ottime per le calde zuppe quando fa molto freddo. Mentre albicocche e pesche ricche di betacarotene, che ci aiuta a proteggere la pelle dal sole più caldo, maturano in primavera. In estate quando abbiamo bisogno di tanta acqua maturano meloni e angurie. Oltre ad avere tempi corretti, la frutta e la verdura di stagione hanno più nutrienti e sono più saporiti.

Le stagioni sono determinate dall'inclinazione dell'asse terrestre e dal moto di rivoluzione del nostro pianeta attorno al Sole.



### QUANDO FAI LA SPESA RICORDA DI:

- preferire prodotti locali e di stagione
- riscoprire i prodotti tradizionali del proprio territorio
- diffidare dei prodotti con liste di ingredienti troppo lunghe e dai nomi incomprensibili
- evitare, per quanto possibile, prodotti con additivi, coloranti e conservanti
- scegliere i prodotti corredati da adeguate informazioni sulle tecniche di coltivazione, allevamento e/o trasformazione
- evitare imballaggi eccessivi o preferire un packaging fatto con materiali biodegradabili o riciclabili per ridurre i rifiuti
- comprare solo il necessario per ridurre gli sprechi.