



M
A
R
I
A
N
O
C
O
M
E
N
S
E
-
D
i
e
t
a

anti-caldo e non solo. Perché la frutta fa bene e Coldiretti invita tutti i consumatori a scoprirlo nel fine settimana grazie a una serie di iniziative che coinvolgeranno direttamente la Lombardia e il territorio lariano (in particolare sabato a Mariano Comense), attraverso la rete dei Mercati Agricoli di Campagna Amica.

“Protagoniste le pesche ma non solo. Tutti i tipi di frutta e di colori nella dieta anti caldo che sarà lanciata in questi giorni nei farmers’ market di Campagna Amica per affrontare le temperature sopra i 30 gradi che si annunciano per l’estate e per reggere la prova costume” anticipano **Fortunato Trezzi e Raffaello Betti, presidente e direttore di Coldiretti Como-Lecco.**



La frutta, infatti, è una delle migliori soluzioni contro l'afa e permette anche di saziarsi e di non esagerare con le calorie. In questo modo sarà più facile seguire le regole dettate dall'educazione alimentare, ossia effettuare una spesa di qualità ma che sappia rispondere alle esigenze dei consumatori.

“Con il grande caldo, consumare carote, insalate, cicoria, lattughe, meloni, peperoni, pomodori, albicocche, fragole o ciliegie serve a preparare l'abbronzatura estiva ma anche a difendersi dai colpi di calore con un ottimo rapporto prezzo/qualità - aggiungono Trezzi e Betti - Il primo posto è conquistato indiscutibilmente dalle carote che contengono ben 1200 microgrammi di Vitamina A o quantità equivalenti di carotenoidi per 100 grammi di parte edibile. Al posto d'onore salgono gli spinaci che ne hanno circa la metà, a pari merito con il radicchio mentre al terzo si posizionano le albicocche seguite da cicoria, lattuga, melone giallo e sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri, fragole e ciliegie che presentano comunque contenuti elevati di

vitamina A o caroteni”.

L’iniziativa di Mariano Comense rappresenta la tappa lariana di un programma che coinvolge tutta la regione, da Milano a Cremona, da Sondrio, a Pavia, da Crema a Borgoviriglio (Mantova), Paullo (Milano) e Varese.

A Mariano Comense, in particolare, è in programma la distribuzione di ricette e sarà altresì possibile confrontarsi con i produttori agricoli idee per l'utilizzo in cucina di fragole e di pesche. Inoltre tra le 11 e le 12 saranno offerte degustazioni, sempre con questi due frutti.

“Con l’arrivo del caldo volano gli acquisti di ortofrutta che è diventata la principale voce del budget di spesa degli italiani” prosegue il presidente della Coldiretti interprovinciale. Così, nel primo weekend dell’estate, l’organizzazione agricola è a disposizione dei consumatori per consigliarli nel fare acquisti consapevoli al giusto prezzo e combattere gli effetti dell’anticiclone Scipione, con il rischio di ondate di calore pericolosi soprattutto per le persone anziane e per quelle più giovani.

Dalla scelta della frutta alle modalità di acquisto e conservazione fino ai trucchi antispreco saranno al centro delle iniziative della Coldiretti durante il fine settimana in molte grandi e piccole città, a partire da sabato 25 giugno alle ore 9,30 nei mercati di Campagna Amica della Lombardia e di tutta Italia oltrechè, ovviamente, nel ‘nostro’ a Mariano Comense”.