

## **FRUTTA, VERDURA E ORTAGGI. IL PROCESSO DI TRASFORMAZIONE IN CONFETTURE E SOTT'OLIO.**

Il laboratorio di 'Frutta, verdura e ortaggi. Il processo di trasformazione in confetture e sott'olio' è rivolto ai ragazzi delle scuole primarie di alcuni istituti molisani. Durante le visite guidate presso l'azienda agricola 'L'Essenza della Natura' di Trivento sono stati affrontati diversi concetti riguardanti la stagionalità di frutta e verdura e dei loro metodi di conservazione a lungo termine.

Per stagionalità di frutta e verdura si intende quel ritmo naturale che caratterizza i periodi in cui questi prodotti nascono e si sviluppano fino alla maturazione. Tutti i frutti e le verdure crescono in maniera ottimale soltanto in specifici periodi dell'anno, a seconda delle stagioni. È importante mangiare frutta e verdura di stagione perché i prodotti stagionali garantiscono il meglio delle loro proprietà. Variare frutta e verdura secondo le stagioni permette anche di diversificare automaticamente l'apporto di vitamine e sali minerali necessari all'organismo.

A seguito del variare delle stagioni, il nostro organismo necessita di un diverso apporto di acqua e nutrienti. Ad esempio, durante le stagioni più calde abbiamo bisogno di frutta e verdura ricche di acqua, vitamine e sali minerali; durante le stagioni invernali, invece, abbiamo necessità di rinforzare il nostro sistema immunitario per fronteggiare i climi freddi.

Per far comprendere ai ragazzi questo concetto abbiamo utilizzato la ruota della stagionalità di frutta e verdura. Successivamente gli alunni hanno potuto constatare con i loro occhi, attraverso una passeggiata nei campi, il ciclo di vita delle piante, notando la morte delle piante estive e il verde rigoglioso delle verdure invernali.

I prodotti di stagione, inoltre, per essere conservati e consumati a lungo termine possono essere trasformati in conserve vegetali, garantendo le migliori proprietà nutritive dei prodotti stessi. La frutta di stagione viene trasformata in confettura extra di frutta; mentre, gli ortaggi vengono trasformati in sott'olio.

Produrre e trasformare prodotti di stagione permette all'azienda anche di porre in essere un concetto di sostenibilità, avvalendosi del ciclo delle stagioni. La coltivazione di alimenti di stagione richiede un dispendio minore di energia e risorse idriche rispetto alle coltivazioni non stagionali.