Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Quali sono i benefici delle verdure invernali?

Lun 18/12/2023 - 11:06

Gli ortaggi più o meno resistenti al gelo e che possono essere raccolti anche in inverno grazie alla loro resistenza al freddo, in alcuni casi persino a temperature inferiori allo zero, sono conosciuti come verdure invernali: vanno sotto questo nome i vari tipi di cavolo come il cavolo riccio, il cavolo rosso, la verza e i cavoletti di Bruxelles, ortaggi a radice e a tubero come la pastinaca, il topinambur, la rapa rossa, la scorzonera, il cavolo rapa e il sedano rapa, ortaggi a foglia come la valerianella, la cicoria, l'insalata pan di zucchero, la lattuga asiatica e il porro invernale. Molti di questi ortaggi sono di facile conservazione, e pertanto disponibili durante tutto l'inverno. Rispetto a pomodori, peperoni e zucchine, gli ortaggi invernali sono meno conosciuti. Eppure, non hanno nulla da invidiare ai loro "parenti" più noti.

In primo luogo, le verdure invernali sono ricche di ingredienti benefici per la salute. Il cavolo riccio, ad esempio, è noto per il suo elevato contenuto di vitamina C e viene commercializzato come superfood. La cicoria e l'insalata pan di zucchero forniscono invece amaricanti, che favoriscono la digestione. La rapa rossa è ricca di fibre e i vari tipi di cavoli contengono invece glucosinolati (glicosidi dell'olio di senape), che vantano proprietà antitumorali.

In secondo luogo, a differenza della verdura importata, le verdure invernali locali non vengono trasportate attraverso mezzo mondo su strada, in aereo o per mare e quindi il loro consumo, oltre a comportare una riduzione del dispendio energetico e delle emissioni di gas serra grazie alle minori distanze da coprire, offrono anche un maggior apporto di sapori e sostanze nutritive. Al contrario, la frutta e la verdura che devono superare indenni lunghi tragitti vengono spesso raccolte non ancora mature e quindi prima di aver raggiunto il loro valore nutrizionale ottimale.

La coltivazione di ortaggi invernali all'aperto comporta infine un consumo di energia molto ridotto rispetto alla coltivazione di lattuga, pomodori e ortaggi simili in serre riscaldate (mediante combustibili fossili) durante la stagione fredda. Inoltre, le emissioni di gas serra dannose per il clima sono molto più basse quando si coltiva all'aperto anziché in serra.

Verdure come il cavolo rosso, il sedano rapa e la rapa rossa possono essere preparate sia crude che cotte, ad esempio in zuppe, stufati e sformati. Grazie alla loro consistenza solida, i cavoli e gli ortaggi a radice o tubero sono ideali per la preparazione di verdure fermentate.

“Le verdure invernali locali sono l’alternativa per eccellenza ai pomodori insipidi nella stagione fredda”, afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Gli ortaggi invernali offrono infatti un sapore interessante, un contenuto di sostanze preziose per l’organismo ed essendo verdure di stagione sono anche più sostenibili”.