

IL MENÙ DI QUESTA ESTATE: FRUTTA, VERDURA E ANCORA VERDURA!

Nonostante le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la maggior parte dei cittadini europei non mangia abbastanza frutta e verdura. L'OMS ritiene che per una dieta bilanciata ne dovremmo mangiare almeno 400 grammi al giorno. Tutti i nutrizionisti sottolineano l'importanza di mangiare una maggiore quantità di questi alimenti per restare in forma: sono sicuri e fanno bene alla nostra salute.

FANNO BENE ALLA SALUTE

Le generazioni passano ed è sempre la stessa cosa: in confronto ai nostri genitori e ai nostri nonni mangiamo sempre meno verdura. Ne mangiamo ancora meno dopo la cosiddetta "emergenza E. Coli" di giugno. Da allora i consumi stanno riprendendo, ma non sono ancora tornati alla normalità, nonostante ora si abbia la certezza che cetrioli, pomodori, peperoni, zucchine, ecc. non hanno avuto niente a che fare con l'emergenza.

PIÙ SICURI CHE IN QUALSIASI ALTRA PARTE DEL MONDO

Gli standard di sicurezza dell'Unione Europea sono ampiamente riconosciuti come i più elevati del mondo. Dal campo alla tavola, la sicurezza è controllata in ogni fase. Inoltre, grazie al know-how dei nostri produttori - sostenuto da forti politiche europee sugli alimenti e sull'agricoltura - la qualità dei nostri cibi non è seconda a nessuno nel mondo.

DI NUOVO SULLA NOSTRA TAVOLA

Nelle ultime settimane, la crisi ha costretto gli agricoltori a gettare verdure perfettamente sane che non si riuscivano a vendere. Per aiutare i produttori a superare questo periodo difficile, la Commissione Europea ha messo a disposizione un fondo di emergenza di 210 milioni di Euro, ma la soluzione reale è nelle mani dei consumatori, che devono tornare ad acquistare come prima e anche di più.



ROBERT BERGHENEGOUWEN
Produttore di cetrioli nei Paesi Bassi

"È un peccato vedere gli adolescenti spendere soldi in fast food e alcolici invece che in cibi sani. Gettare 350.000 cetrioli in una sola settimana e scoprire poi che erano perfettamente sani mi ha distrutto moralmente. Per la mia attività questa crisi potrebbe significare la fine...".



DACIAN CIOLOȘ
Commissario europeo per l'agricoltura e lo sviluppo rurale

"La Commissione Europea si è attivata con estrema prontezza per sostenere i coltivatori costretti a gettare le verdure dopo mesi di duro lavoro. Gli agricoltori si impegnano a fornire agli europei cibi sani e di alta qualità, che riflettono la diversità del modello agricolo europeo. Dobbiamo proteggere questo modello ogni volta che una crisi lo minaccia. Dobbiamo inoltre promuoverlo con convinzione, sia come produttori che come consumatori. Questa estate è la stagione ideale per mangiare più frutta e verdura."



IBRAHIM ELMADFA
Direttore dell'Istituto di Scienze della Nutrizione dell'Università di Vienna e Presidente dell'Unione Internazionale di Scienze della Nutrizione (IUNS)

"La base di una sana alimentazione è ampiamente riconosciuta: frutta e verdura sono ricche di micronutrienti e, nella maggior parte dei casi, hanno poche calorie e pochi grassi. Una dieta salutare deve essere varia e ricca di questi alimenti."



BERNARDO ARCOS
Agricoltore spagnolo

"Siamo controllati continuamente, sia dal punto di vista tecnico che biologico, le nostre aziende agricole sono protette da epidemie e infestazioni (...). Lavoriamo in questo settore da anni e non siamo mai stati coinvolti in nessuna emergenza sanitaria. Ci sentiamo impotenti, tanto più che questa crisi non è per causa nostra."



©Catalin Petolea/Folia.com

©Onoky/Fotolia.com

