

DOMENICA COLDIRETTI "CAMPAGNA AMICA"

CAROTE E SEGRETI DA TINTARELLA

Frutta e verdura sono di aiuto nel rapporto qualità-prezzo

I segreti della tintarella sono il tema dell'iniziativa organizzata da Coldiretti Campagna Amica Verona, domenica 29 luglio al mercato a km zero di Santa Lucia, in Piazza Martiri Istria e Dalmazia. I produttori scaligeri propongono una mattinata dedicata alla frutta e alla verdura «che abbronzano», ideali per l'estate non solo dal punto di vista nutrizionale ma anche come valido aiuto a un'abbronzatura tutta naturale. Sarà possibile, pertanto, degustare dalle 9.30 alle 12 estratti e centrifughe di frutta e verdura di stagione locali e al momento stesso si potranno apprendere i consigli dell'esperto di piante officinali su come mantenere sana la pelle con il caldo e il sole. La tintarella è il sospirato obiettivo di ben 3 italiani su 4

(75%) che con l'arrivo del caldo si espongono al sole per far assumere il colore ambrato alla pelle, secondo un'indagine Coldiretti/Ixe. Con la potenza dei raggi solari al massimo, è importante esporsi gradualmente al sole con la protezione di creme solari ed evitare le ore più calde soprattutto in caso di carnagione chiara. Allo stesso tempo è fondamentale prestare attenzione all'alimentazione che difende l'organismo dalle elevate temperature e aiuta anche a «catturare» il sole. La dieta adeguata per una abbronzatura sana e naturale si fonda sul consumo di cibi ricchi in Vitamina A che favoriscono la produzione nell'epidermide del pigmento melanina che protegge dalle scottature e dona il classico colore scuro alla pelle.



Mercato a "km 0"

Sul podio del «cibo che abbronzano», secondo la classifica stilata dalla Coldiretti, salgono carote, albicocche, fragole, pesche gialle, cocomeri. Insomma, frutta e verdura con contenuti elevati di vitamina A o caroteni e disponibili in questa stagione in grande quantità e varietà con un ottimo rapporto prezzo/qualità.

