

VareseNews

“Boom di richieste per frutta e verdura agli AgriMercati del Varesotto”

Pubblicato: Mercoledì 27 Maggio 2020



Frutta e verdura in testa alla hit dei prodotti più richiesti negli AgriMercati del territorio dopo la conclusione del lockdown, mentre 1 concittadino su 3, in provincia di Varese, teme la prova costume in vista dell'estate. Colpa, in primis, del riposo forzato a casa, che ha limitato la capacità di movimento fisico e che ha favorito l'accumulo di grassi: in media, all'avvio della cosiddetta “fase due”, gli italiani (varesotti compresi) si sono trovati a varcare nuovamente l'uscio di casa con un paio di chili in più.

I dati emergono dal sondaggio online lanciato da Coldiretti sul proprio sito (www.coldiretti.it) in occasione delle prime aperture delle spiagge, con i primi temerari bagnanti al lago, ma anche con diversi gitanti che si sono concessi la prima tintarella all'aperto, in particolare sulle montagne che circondano gli specchi d'acqua del comprensorio. **Con l'avvio della Fase 2** è infatti possibile trascorrere finalmente il proprio tempo libero in costume per godersi il primo caldo che anticipa l'estate nonostante il fisico un po' appesantito per il poco tempo disponibile per tornare in forma dopo l'immobilità forzata della quarantena durante la quale si è verificato un aumento dei consumi a tavola ed una riduzione del movimento fisico.

Nella fase di lockdown c'è stato un vero e proprio boom del cosiddetto “comfort food” ricco di calorie con un consumo fortissimo di zuccheri, grassi e carboidrati: +150% farine e semole, +14% pane, crackers e grissini, +7% pasta e gnocchi, +38% impasti base e pizze, +13% dolci, +24% primi piatti pronti oltre al +37% di olio semi usato per frittture di ogni tipo, dolci e salate durante il lockdown.

L'effetto del maggior consumo di cibi calorici abbinato a bevande alcoliche è aggravato dal fatto che – sottolinea la Coldiretti prealpina – l'abbuffata è stata accompagnata dalla sospensione di qualsiasi attività sportiva e da una maggiore sedentarietà per la chiusura forzata in casa che ha ridotto il movimento fisico e favorito l'accumulo di peso.

Con l'avvicinarsi dell'estate e l'esplosione delle prime ondate di caldo – precisa Coldiretti Varese – la perdita di peso diventa quindi un obiettivo prioritario da raggiungere quindi con l'aiuto che arriva dalla grande disponibilità di frutta e verdura, da consumare con insalatone. E l'impossibilità di svolgere tuttora la tradizionale attività sportiva di gruppo come la pallavolo e il calcetto costringe ad una ancora maggiore disciplina alimentare. Macedonie smoothies, frullati e centrifugati anche in spiaggia. Con il progredire della stagione calda si trovano sempre più quasi tutte le verdure: dagli spinaci alla cicoria, dalle zucchine all'insalata, dai peperoni alle melanzane, dalle cipolle ai pisellini freschi, dagli asparagi ai fagiolini. Non manca neppure la frutta: dalle albicocche fino alle ciliegie, come sempre richiestissime sui banchi degli AgriMercati di Campagna Amica del periodo: sono infatti ripresi a pieno regime quasi tutti gli appuntamenti settimanali con i Mercati gestiti dagli agricoltori del Varesotto. Gli agrimercati si tengono il martedì a **Gallarate** (Agrimercato di via Torino), il venerdì a **Varese** (Mercato Campagna Amica piazza De Gasperi) e il 1°, 3° e 5° sabato del mese a **Induno Olona** (rione San Cassano).

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it