

VareseNews

A Induno Olona un pieno di Vitamina C con le bancarelle di Campagna Amica

Pubblicato: Giovedì 27 Gennaio 2022



L'AgriMercato di Campagna Amica di Induno Olona propone una mattinata **dedicata alla Vitamina C** con un focus sulle proprietà di frutta e verdure ricche di questo importante elemento.

L'appuntamento è per **sabato 29 gennaio – dalle 8,30 alle 12,30** – nel piazzale del rione San Cassano, sulla via Jamoretti. Oltre alle bancarelle dove acquistare frutta e verdura sono in programma azioni di sensibilizzazione e distribuzione di materiale sul tema **“La vitamina C nella frutta e verdura di stagione, un aiuto naturale alla nostra salute: C... piace e C... fa bene”**.

Ripartono così gli eventi in programma per quest'anno, con l'obiettivo a raccontare ai cittadini consumatori il bello e il buono dell'agroalimentare italiano e varesino: «Anche in provincia di Varese – dice **Coldiretti** che promuove **Campagna Amica** – vengono prodotti broccoli, cavolfiori, spinaci e molte altre verdure ricche di vitamina C, ma anche i kiwi, frutti che, oltre ad essere ipocalorici, ricchi di fibre, minerali e antiossidanti hanno un contenuto di vitamina C pari a 85mg per 100 grammi, rispetto ai 50mg/100gr dell'arancia. Anche le tipiche pesche di Monate sono ricche di vitamina C: un solo frutto può essere in grado di coprire il 15% del fabbisogno giornaliero».

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it