



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

Perché la verdura andrebbe sbollentata prima di essere congelata?

Lun 22/08/2016 - 09:33

Chi possiede un orto raccoglie a volte più verdura di quanta ne abbia al momento bisogno. Un buon modo per conservare la verdura in eccesso è quello di congelarla.

Se si vogliono conservare le verdure congelate per un tempo maggiore, è bene che esse vengano prima sbollentate. Le verdure devono quindi essere lavate, pulite e tagliate e poi cotte per qualche minuto in acqua bollente. La verdura in precedenza sbollentata deve infine essere lasciata un paio di minuti in ammollo in acqua ghiacciata, poi deve essere asciugata con attenzione, porzionata e messa in appositi contenitori per essere congelata.

Grazie alla previa scottatura in acqua calda, si rallenta di molto il processo di decomposizione della verdura raccolta, poiché viene inibita l'attività di alcuni particolari enzimi. In questo modo la forma, il colore, il sapore ed il contenuto vitaminico delle verdure si conservano più a lungo nel congelatore. Il calore della sbollentatura inibisce, inoltre, i microorganismi.

Si raccomanda, ad esempio, di sbollentare il cavolfiore, i broccoli, i fagioli, i piselli, il cavolo rapa, gli spinaci e le bietole. È da ricordare che la sbollentatura delle verdure accorcia il successivo tempo di cottura di almeno un terzo. Al contrario le erbe aromatiche, quali il prezzemolo e l'erba cipollina, è meglio congelarle da crude.

Comunicato stampa

Bolzano, 22/08/2016