
Come mantenere l'insalata fresca il più a lungo possibile?

Lun 18/05/2020 - 13:49

Questo è sicuro: non c'è insalata più buona di quella appena raccolta nel proprio orto, preparata e mangiata ancora fresca. Tuttavia, anche i consumatori che non dispongono di un orto devono avere la possibilità di mantenere l'insalata fresca per un paio di giorni in frigo. Il modo migliore per farlo è seguire alcuni semplici consigli.

Dopo essere stata acquistata, l'insalata andrebbe portata a casa il più rapidamente possibile, e qui ripulita di tutte le parti brune. "L'insalata si mantiene fresca più a lungo e avvizzisce più lentamente se riposta in un contenitore richiudibile o avvolta nella pellicola, in un foglio di cera d'api, in uno strofinaccio umido o quanto meno in un po' di carta, e conservata così in frigorifero", spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, "idealmente nel comparto delle verdure". Qui occorre fare attenzione che l'insalata abbia spazio a sufficienza e non venga schiacciata.

Conservata in questo modo, l'insalata iceberg resta fresca per diversi giorni, e il radicchio anche fino a una settimana. I tipi di insalata più teneri, come altresì la rucola, avvizziscono più velocemente e andrebbero consumati al massimo entro due giorni. Purtroppo, con il protrarsi della durata di conservazione diminuisce non solo la croccantezza, ma anche l'apporto di vitamine. Per evitare la perdita di vitamine e minerali, l'insalata non andrebbe messa in ammollo prima di essere preparata, andrebbe tagliata solo dopo essere stata lavata e condita solo poco prima di essere mangiata.

La lattuga e le insalate miste già pronte, lavate e vendute nei sacchetti, vanno anch'esse conservate in frigorifero e andrebbero consumate il prima possibile, in ogni caso entro la data di scadenza riportata sulla confezione ("da consumarsi entro" – "zu verbrauchen bis"). Anche se queste insalate sono già lavate e pronte per il consumo, si consiglia comunque di sciacquarle sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali germi ancora presenti.