



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

Qual è il modo migliore di lavare la frutta e la verdura?

Lun 24/08/2020 - 09:09

Prima di consumarle o prepararle, la frutta e la verdura andrebbero sempre lavate, anche se sono sbucciate. “Con l’uso del coltello o del pelapatate, infatti, i residui di terra aderenti, lo sporco, la polvere o i germi possono passare dalla superficie alle parti sbucciate”, spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

Per il lavaggio di frutta e verdura si addice l’acqua corrente fredda o tiepida. Detersivi o detergenti speciali, o addirittura disinfettanti, in genere non sono necessari, e normalmente non è nemmeno sensato utilizzarli. Carote, patate e altre verdure dure possono essere ripulite da incrostazioni di sporco mediante l’uso di una spazzola per verdure. Mele, pesche, cetrioli e altri frutti sufficientemente solidi si possono strofinare con un canovaccio pulito dopo essere stati lavati, per pulirli ancora più a fondo. Insalate in foglia tenera, fragole e lamponi, invece, non resistono bene a un getto d’acqua forte, pertanto è consigliabile lavare questi prodotti solo poco prima di consumarli immergendoli per breve tempo in acqua fredda e ferma, per poi sgocciolarli utilizzando un colino. Anche le erbe fresche vanno lavate solo per poco tempo, preferibilmente passandole sotto l’acqua corrente tiepida, e infine asciugate tamponandole con delicatezza.

Lavando e strofinando bene si può anche rimuovere una parte dei pesticidi che potrebbero essere presenti sulla superficie. Ciò, tuttavia, non funziona nel caso di pesticidi sistemici, che infatti si diffondono su tutti i tessuti della pianta e quindi anche all’interno dei frutti.