



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](mailto:info@verbraucherzentrale.it)

---

### Fa differenza raccogliere la verdura al mattino o alla sera?

Lun 12/07/2021 - 11:32

Le aziende professionali raccolgono la verdura preferibilmente al mattino. In questa fase della giornata, il sole non ha ancora iniziato ad avvizzire i prodotti, che pertanto rimangono freschi più a lungo. Nel corso della giornata, specie nelle calde giornate estive, gli ortaggi perdono acqua per effetto dell'evaporazione. Questo comporta una diminuzione della pressione all'interno delle cellule vegetali, risultando in foglie e steli afflosciati.

D'altro canto, è proprio al mattino che nella pianta i livelli di nitrati, assorbiti durante la notte attraverso le radici, sono più alti. Di giorno, invece, sotto l'influsso della luce solare, i vegetali utilizzano l'azoto contenuto nel nitrato per sintetizzare le proteine. La verdura raccolta al pomeriggio o alla sera, presenta pertanto un contenuto di nitrati ridotto.

“La verdura come la lattuga, che viene consumata preferibilmente con una consistenza croccante e che generalmente viene conservata per un paio di giorni, è indicato raccoglierla al mattino” raccomanda Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. “Al contrario, il momento migliore per tagliare o estrarre dal terreno quei tipi di verdura ricchi di nitrati, come ad esempio rucola, spinaci, barbabietola, bietola, rafano o rapanelli, è il pomeriggio o la sera.” Questi ultimi tipi di ortaggi rientrano infatti tra i cosiddetti vegetali soggetti ad accumulo di nitrati.

Peraltro, le verdure di stagione coltivate d'estate in campi all'aperto, contengono, grazie all'irradiazione solare diretta, meno nitrati rispetto a quelle invernali provenienti da colture in serra. Delle differenze sono legate anche all'utilizzo di fertilizzanti e all'irrigazione. L'impiego di fertilizzanti azotati chimico-sintetici comporta un maggior contenuto di nitrati rispetto all'impiego di fertilizzanti organici. Anche la siccità favorisce l'arricchimento di nitrati.