



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

Come mantenere fresche più a lungo frutta e verdura?

Lun 27/09/2021 - 09:51

Il 29 settembre ricorre la Giornata internazionale della Consapevolezza sugli Sprechi e le Perdite Alimentari (*International Day of Awareness of Food Loss and Waste*). Questa giornata è stata istituita dalle Nazioni Unite per la prima volta nel 2020 allo scopo di attirare l'attenzione sul problema e le conseguenze dello spreco alimentare in tutto il mondo.

Rilevamenti eseguiti su alcuni nuclei familiari mostrano che, di tutti i gruppi di prodotti alimentari sono la frutta e la verdura a finire più spesso nella spazzatura, anziché nel piatto, costituendo in termini di peso circa un terzo dei rifiuti alimentari evitabili. Buona parte di questo spreco si potrebbe evitare se i prodotti ortofrutticoli venissero conservati correttamente e consumati in tempo.

In generale, verdura e frutta vanno sistemate nello scomparto per le verdure del frigorifero, sempre che quest'ultimo ne sia provvisto: lì, la temperatura non è troppo bassa e l'ambiente è sufficientemente umido, per permettere ai prodotti di mantenersi freschi più a lungo. Tuttavia, esistono delle eccezioni. Infatti, mentre lattughe, verdure a foglia, porri, cipollotti, broccoli, cavolfiori, fagiolini, rapano, ravanelli, asparagi, bacche, ciliegie e uva tollerano bene il freddo, ci sono anche frutti e verdure che ne sono sensibili. "In frigorifero essi perdono o mutano il proprio sapore e sviluppano macchie brune o vitree sulla superficie o al loro interno", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "A risentire del freddo sono soprattutto prodotti esotici come la banana, l'ananas, il mango, la papaya e il melone, che preferiscono la temperatura ambiente". Non andrebbero messi in frigorifero nemmeno avocado, melanzana, cetriolo, aglio, cipolla, peperone, zucchine e pomodori. Per gli agrumi, come l'arancia e il limone, la temperatura ottimale, è quella da cantina (sotto i 15°C). Patate, cipolle e aglio andrebbero conservati preferibilmente in un luogo buio, asciutto e arieggiato, in cantina o in una dispensa (ambiente fresco).

Il deterioramento prematuro può anche essere evitato conservando i prodotti ortofrutticoli, che si desidera conservare più a lungo, separatamente da quelli che emettono etilene. Appartengono a questa categoria mele, pere, banane, kiwi, cachi, pesche, albicocche, prugne, fichi, meloni e pomodori. Questi frutti, chiamati climaterici, continuano a maturare anche dopo la raccolta, in quanto producono etilene (o etene, un gas naturale che stimola la maturazione), che rilasciano anche nell'ambiente

circostante.

Quando ancora fresca e in ottimo stato, la frutta e la verdura in eccedenza, che non può essere consumata in tempo, può essere congelata e consumata in un secondo momento. La frutta può essere congelata cruda in pezzi o sotto forma di purea. La verdura, invece, prima di essere congelata, andrebbe sbollentata brevemente in acqua, non salata.