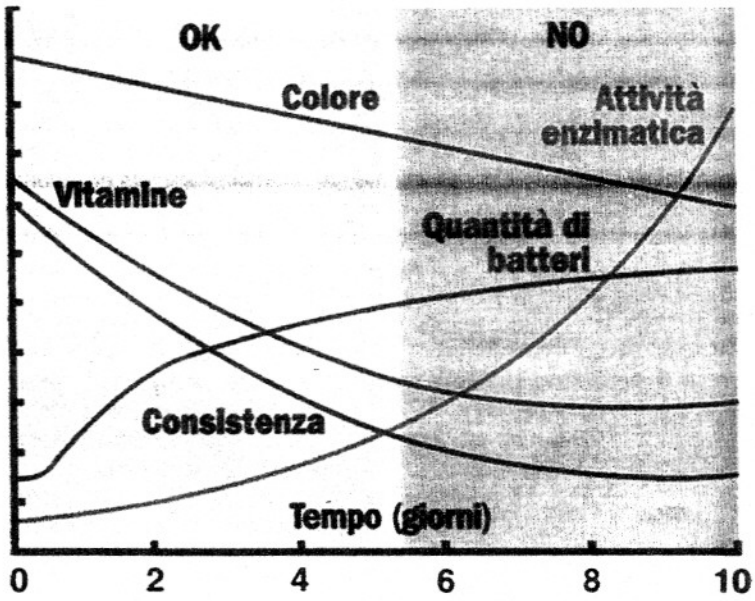
Approfondimenti

Frutta e verdura: proprietà e conservazione

Frutta e Verdura rappresentano una classe importantissima di alimenti che andrebbero consumati ogni giorno, non badando troppo alle porzioni, perché abbondare (senza mai esagerare, è ovvio) in questo caso è lecito ed aumenta le proprietà protettive dei numerosi composti chimici contenuti in frutti e verdure. Infatti più che di potere nutritivo, per questa classe alimentare si parla di potere protettivo. Nella maggior parte dei casi l'apporto calorico è minimo, contenendo moltissima acqua sia frutta che verdura.
Si pensi alla comune lattuga che contiene fino al 95% di acqua, e per questo non ha praticamente nessun sapore, ma è importantissima perché contiene sali minerali e vitamine (C e B1). Nelle foglie sono presenti i carotenoidi, bioprecursori della vitamina A. L'effetto protettivo dei vegetali si esplica su tre livelli. Sono ricchi in fibre che, aumentando il volume delle feci, ci riempiono e ci danno un senso di sazietà, pur avendo introdotto pochissime calorie. Concorrono ad equilibrare la flora intestinale e consentono una ottimale evacuazione, quindi fanno funzionare meglio l'intestino.



Hanno una spiccata azione antiossidante, proteggendo le cellule, facendole invecchiare meglio e più lentamente, contrastando i radicali liberi. Agiscono anche sulle pareti delle arterie, per cui la frutta è indicata nella prevenzione dell'aterosclerosi. Dalla frutta, dalla verdura e da alcuni olii sono stati isolati anche i terpeni, che abbassano il colesterolo. Alcuni futti possiedono sostanze in grado di modificare il comportamento dei geni, riducendo il rischio di tumori. Stiamo attenti a variare molto la dieta anche per frutta e verdura.
Gli spinaci contengono molte vitamine e acido folico (non il ferro invece; quello assimilabile è poco, il mito deriva da un errore commesso molti anni fa), le crocifere (broccoli e cavolfiori) contengono varie sostanze per ridurre di molto il rischio di cancro. Non dimentichiamo legumi e cereali che sono una buona fonte di proteine e sali minerali, ricordando che i legumi secchi contengono più grassi e quindi più calorie. Tali gioielli della Natura vanno naturalmente conservati nella migliore maniera. Sono infatti molto deperibili per azione degli enzimi (gurdate il grafico riferito ad un cespo di lattuga).
Quando fate la spesa comprate poca frutta e verdura e fate acquisti ripetuti nel tempo. Compratela per ultima e tenetela ben separata dagli altri alimenti, preferibilmente in sacchetti di carta e non di plastica. Una volta a casa separate le derrate che volete consumare subito (che andranno conservate al buio) da quelle che consumerete fra qualche giorno (che vanno conservate in frigorifero, non a diretto contatto con le pareti fredde). Prediligete sempre frutta e verdura di stagione. Sappiate comunque che la frutta viene quasi sempre colta ancora acerba e viene fatta maturare a comando (per la banana ad esempio, uno dei frutti più consumati, si fa maturare aumentando la temperatura da 13 a 19 gradi e portando l'umidità all'80%).
Le mele vengono spesso conservate in magazzino al buio e quando arrivano nelle nostre case maturano molto velocemente; teniamone conto. Vi do un ultimo consiglio: consumate la frutta piuttosto acerba e non stramatura. Quella acerba, infatti, contiene più acidi organici e meno zuccheri.

Pagina a cura del Dott. Raffaele Viccione, Tecnologo alimentare