

Lavare frutta e verdura seguendo l'esempio delle nonne

Le nostre nonne lo hanno sempre fatto: frutta e verdura in acqua e bicarbonato, sciacquare bene e servire. La scienza moderna è loro parte: ricercatori dell'American Chemical Society ha dimostrato che il lavaggio riduce il contenuto batterico, anche se a volte non è sufficiente e non esiste un solo modo di lavare, ma bisogna considerare il tipo di frutta e verdura.

Usare acqua e bicarbonato elimina parecchi batteri patogeni, soprattutto Escherichia Coli e Salmonella, ma serve poco contro i pesticidi. Molti di essi, infatti, sono sistemici ed è difficile eliminarli. Per quanto riguarda la frutta, si concentrano in particolare nella buccia, perciò è buona accortezza sbucciarla prima di mangiarla, anche se in essa si trova gran parte delle sostanze utili.

Alcune regole per lavare correttamente frutta e verdura.

1. Prima di iniziare a manipolare ortaggi e frutta, lavare bene le mani con acqua calda e sapone.
2. Non lavarli prima di conservarli in frigorifero, per evitare di favorire lo sviluppo di microrganismi.
3. Prima di lavare le verdure eliminare le foglie rinsecchite o alterate ed il gambo, dove si deposita più sporco che, con l'acqua del lavaggio, potrebbe trasportare batteri e sostanze dannose sulle parti meno contaminate.
4. Utilizzare per il lavaggio acqua corrente e potabile, per diminuire la carica batterica, ridurre le tracce di pesticidi e rimuovere lo sporco che può mascherare residui fecali di animali; lavare anche la frutta che sarà sbucciata. La temperatura dell'acqua deve essere tra 25 e 40°C, cioè tiepida; fa eccezione l'insalata, che deve essere lavata in acqua fredda.
5. Se la buccia è dura, si può spazzolare leggermente. Non usare detersivi o sapone, perché non sono adatti all'uso alimentare e potrebbero lasciare residui.
6. Patate e carote vanno spazzolate se s'intende mangiarle con la buccia e lavate sotto acqua corrente, eliminando lo sporco con la lama di un coltello.
7. Tutte le parti danneggiate vanno rimosse perché sono punti dove possono svilupparsi batteri patogeni.
8. Dopo il taglio o la sbucciatura, frutta ed ortaggi vanno riposti in frigorifero entro 2 ore. Gli avanzi devono essere eliminati se sono stati a temperatura ambiente per oltre 2 ore (particolarmente in estate).
9. L'aceto aiuta ad eliminare i batteri secondo concentrazione e durata di uso; secondo uno studio dell'Università della Florida, una parte di aceto e 9 di acqua (soluzione al 10%) elimina il 90% dei batteri e il 95% dei virus presenti in frutta e verdura. È molto utile con l'uva, perché aiuta a solubilizzare nell'acqua le sostanze depositatesi sulla buccia.
10. Usare possibilmente il doccino del lavello, dopo aver messo soprattutto i frutti maturi o fragili (p. es. frutti di bosco) in uno scolapasta o colino, e mescolare delicatamente. In alternativa immergerli, sempre nello scolapasta o colino, in una pentola più grande, calando e togliendo dall'acqua più volte.



L'acqua va cambiata finché non resta pulita, ma i prodotti ortofrutticoli non vanno lasciati a lungo nell'acqua, perché non devono assorbirne troppa, altrimenti perdono aroma e

consistenza.

11. L'asciugatura, se necessaria, può essere fatta con della carta da cucina.

12. Taglieri, piatti e posate usati per preparare i prodotti ortofrutticoli devono essere lavati con acqua calda; si possono sanitizzare con una soluzione di candeggina (1 cucchiaino di candeggina in 750 ml di acqua) e risciacquando abbondantemente. Non utilizzare gli stessi taglieri per verdure e carni, anche se ben lavati.

13. L'uso di soluzioni a base di candeggina (come l'Amuchina) per lavare frutta e verdura è raccomandato solo in situazioni particolari, perché i disinfettanti possono provocare perdita di vitamine ed altri elementi fondamentali che si sciolgono nel liquido di lavaggio. Se proprio non si vuole farne a meno, scegliere quelli naturali, di origine vegetale, che si trovano nei negozi e supermercati forniti di alimenti biologici.

Frutta e verdura a buccia dura e commestibile (mele, pere, melanzane, zucchine, pomodori, peperoni, ecc.) vanno messe a bagno in recipiente con acqua e bicarbonato per poi risciacquarle sotto l'acqua corrente, sfregando bene con le mani l'intera superficie.

Alcuni frutti come ciliegie, amarene, albicocche, pesche, susine, frutti di bosco, ecc. vanno lavati prima di asportare noccioli e picciuoli, altrimenti tendono ad assorbire troppa acqua.

La verdura a strati, come carciofi e finocchi, va ripulita innanzitutto dagli strati più rovinati, poi lavata sotto l'acqua corrente. Se prima la si sfoglia, si può mettere a bagno le foglie in acqua e bicarbonato o sale, ottenendo una pulizia più accurata.

Per la frutta a grappolo o di piccole dimensioni, come uva, ciliege e frutti di bosco, cambiare l'acqua almeno un paio di volte e sfregare delicatamente per eliminare gli eventuali residui. È importante non lasciarla a bagno troppo a lungo, perché un prolungato contatto con l'acqua fa perdere sapore e rovina la consistenza.

La verdura a foglie va lavata foglia a foglia prima di tagliarla, immergendole in una bacinella con abbondante acqua. Anche in questo caso si può aggiungere del bicarbonato, sciacquando poi con acqua corrente. Le foglie pulite andranno passate nella centrifuga per insalata, per eliminare l'acqua senza rovinarle. Negli altri casi in cui è necessaria l'asciugatura, si può tamponare con carta da cucina. La verdura da cuocere va lavata immediatamente prima, scolata e cotta.

Alcune verdure, come i carciofi, appena tagliate anneriscono lungo il taglio; per evitarlo aggiungere succo di limone all'acqua di lavaggio.

Frutta e verdura sono da considerare prodotti vivi che emanano un gas inodore, innocuo e insapore chiamato etilene: un fitormone, cioè un ormone delle piante. Ne sono grandi produttori mele, albicocche, fichi, cachi, banane, kiwi, manghi, pesche, pere, prugne, cocomeri, meloni e pomodori. Per rallentarne il deterioramento, occorre tenerli lontani uno dall'altro per evitare che l'etilene prodotto acceleri la maturazione.

Per favorire la conservazione della verdura, porla in frigorifero inserendola con un panno assorbente in un sacchetto di carta, lontano dalle pareti refrigeranti che ne causano il congelamento. Per quanto riguarda la frutta, è consigliabile lasciarla fuori dal frigo e lavare solo la quantità per il consumo.

Oggi, grazie a moderne tecniche di coltivazione ed alla ricerca, primizie e frutta fuori stagione si trovano nelle rivendite praticamente tutto l'anno.

Consumare invece frutta e verdura nel momento in cui sono maturi naturalmente è più sano, gustoso ed anche economico. Acquistare e consumare frutta e verdura di stagione significa alimentarsi in modo corretto e soprattutto sano e naturale.

Ecco una utile tabella della frutta di stagione:

FRUTTA	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocche						Giu	Lug	Ago				
Angurie						Giu	Lug	Ago				
Arance	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag						Nov	Dic
Avocado											Nov	Dic
Banane	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Cachi										Ott	Nov	Dic
Castagne										Ott	Nov	
Ciliege					Mag	Giu	Lug					
Fichi							Lug	Ago	Set			
Fichi d'India									Set			
Fragole				Apr	Mag	Giu	Lug	Ago				
Kiwi	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag						Nov	Dic
Lamponi							Lug	Ago				
Limoni			Mar	Apr		Giu	Lug			Ott	Nov	
Mandaranci	Gen	Feb									Nov	Dic
Mandarini	Gen	Feb	Mar								Nov	Dic
Mele	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag			Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Mirtilli						Giu	Lug	Ago	Set			
More								Ago				
Meloni		Feb					Lug	Ago	Set			Dic
Pere	Gen	Feb	Mar	Apr			Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Pesche						Giu	Lug	Ago	Set			
Pompelmi	Gen											Dic
Ribes							Lug	Ago				
Susine						Giu	Lug	Ago	Set			
Uva								Ago	Set	Ott		