

# La natura in tavola

*Frutta e verdura, aiutano il nostro corpo e colorano le nostre tavole*

È finalmente giunta l'estate e compaiono sulle nostre tavole frutta e verdura estivi, molto invitanti e rinfrescanti.

Come ogni volta, vi invito però a sceglierli in modo opportuno, nell'aspetto e nel loro rapporto qualità-prezzo.

Innanzitutto è utile sapere che una tra le svariate classificazioni dell'ortofrutta viene effettuata in base ai suoi colori, associando ad ognuno proprietà benefiche particolari (tratto da [www.una-proa.com](http://www.una-proa.com)):

- **Gruppo Rosso:** ne fanno parte anguria, arance rosse, barbabietole rosse, ciliege, fragole.. Contengono licopene ed antocianine, capaci di ridurre tumori e patologie cardiovascolari.
- **Gruppo Giallo-arancio:** albicocche, arance, carote, clementini...Contengono betacarotene, capace di ridurre tumori, patologie cardiovascolari ed invecchiamento cellulare.
- **Gruppo Verde:** asparagi, broccoli, carciofi... Contengono clorofilla e carotenoidi, capaci di ridurre tumori, patologie coronariche, difendono da problemi della vista e dall'invecchiamento.
- **Gruppo Blu-viola:** fichi, frutti di bosco, melanzane...Contengono le antocianine, capaci di ridurre tumori, patologie cardiovascolari e prevengono l'arteriosclerosi.
- **Gruppo Bianco:** mele, funghi, cipolle.. Contengono selenio, quercetina, flavonoidi ed alcuni (cipolle, aglio) l'allisolfuro, capaci di rinforzare il tessuto osseo, combattere i tumori e le patologie cardiovascolari.



Consumare pertanto un'insalata mista o una bella macedonia apporta al nostro organismo tante vitamine, sali minerali e quelle famose sostanze antiossidanti, che proteggono le cellule del nostro organismo dall'invecchiamento e dal danneggiamento.

Ma la categoria dell'ortofrutta, che include ortaggi, verdure, funghi, legumi e frutta, è molto interessante anche per la sua varietà. Quando ci si trova all'acquisto di tali prodotti al banco del mercato o in un punto vendita si ritrovano alcune frasi che li contraddistinguono dai prodotti convenzionali.

La frase "**da agricoltura naturale**" vuol mettere in evidenza la modalità impiegata nella coltivazione dei terreni priva di prodotti chimici, mentre l'evidenza delle parole "**da agricoltura biodinamica**" significa che la coltivazione dei campi impiega alcuni preparati dell'azienda a base di compost organici (agricoltura biologica unita ai principi del filosofo Rudolf Steiner").

Si ricorda che con l'indicazione "**da agricoltura biologica**" si vuol comunicare che la coltivazione dei prodotti agricoli prevede una serie di pratiche agronomiche che vanno dall'utilizzo di

concimi organici per fertilizzare il terreno ai metodi naturali per combattere le malattie, minimizzando l'utilizzo di fitofarmaci.



La "**lotta integrata**" invece è una coltivazione che impiega tecniche miste, cercando di ridurre l'utilizzo di prodotti chimici favorendo l'uso di insetti nemici dei parassiti delle piante.

Se vi capita di incontrare invece le frasi "**percorso qualità...**" sono marchi delle grandi distribuzioni, che indicano il loro controllo diretto sulle aziende agricole sugli aspetti merceologici ed igienico-sanitari. Al contrario il marchio "**Qualità controllata**" (QC) è rilasciato esclusivamente dall'Emilia Romagna alle aziende che impiegano tecniche di allevamento rispettose dell'ambiente e secondo un disciplinare produttivo realizzato dalla Regione.

All'acquisto dobbiamo sempre considerare la consistenza ("tono"), poiché il colore potrebbe anche ingannare, e dobbiamo controllare le informazioni che devono essere poste sul prodotto o in prossimità: esiste l'obbligo di legge di riportare la **tracciabilità**, ovvero la denominazione della varietà, della provenienza e della sua categoria. Quest'ultima si divide in extra, I e II.

L'extra indica prodotti di qualità superiore, privi di difetti visibili, la I prodotti di buona qualità, senza difetti che ne compromettono il valore commerciale, e la II (o mercantile) indica prodotti con caratteristiche minime per la commercializzazione. Chiaramente l'essere senza difetti non implica necessariamente la bontà del prodotto, ma sicuramente un bel frutto senza segni di ammaccatura durerà di più e sarà più idoneo dal punto di vista igienico.

Sulle nostre tavole però non consumiamo solo ortofrutta fresca, ma sempre di più aumenta il consumo di insalate già pronte in busta; questi prodotti sono processati dall'industria e prendono il nome di IV gamma (la gamma indica quanti passaggi ha subito il prodotto prima di essere confezionato) e possiede una certa durata grazie all'utilizzo dell'atmosfera protettiva. Quest'ultima è costituita da gas presenti normalmente nell'aria, ma in concentrazioni modificate; vengono alzate le concentrazioni di azoto ed anidride carbonica a scapito dell'ossigeno. La motivazione è semplice: i vegetali respirano e tanti microrganismi adorano l'ossigeno, per cui abbassare la sua quota in associazione alle temperature di refrigerazione permette una durata maggiore nei nostri frigoriferi di questo prodotto dall'alto contenuto di servizio.

Dott.ssa Serena Pironi  
Tecnologo Alimentare