

06061

06061

Stammi Bene

I consigli del medico



Frutta e verdura: buccia sì o buccia no?



di
Chiara Semenzato

Le mele crude non sbucciate contengono il 15% in più di vitamina C, il 267% in più di vitamina K, il 20% in più di calcio, il 19% in più di potassio e l'85% in più di fibre rispetto alle mele sbucciate

Mangiare frutta e verdura – ormai lo hanno capito anche i sassi... – fa bene alla salute. Perché sono ricche di vitamine, di minerali, di fibre e hanno proprietà antiossidanti. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di mangiarne almeno 5 porzioni al giorno, circa 400 grammi. Si riduce così anche il rischio di malattie cardiache, ictus e diabete. C'è un dubbio, però, che ancora resiste e su cui si dibatte: meglio sbucciare (dove possibile) la frutta e la verdura oppure no?

Come spiega Rebecca De Fiore, in un recente articolo apparso su "Dottore ma è vero che...", il portale dei medici dedicato alla corretta informazione scientifica, in linea di massima meglio di no, se si pensa che, ad esempio, proprio nella buccia di 7 ortaggi a radice (barbabietola rossa, senape selvatica, carote, patate dolci e patate bianche, ravanelli e zenzero) si trova una maggior quantità di vitamina C e di minerali come il ferro e lo zinco.

Studi americani, inoltre, dicono che «le mele crude non sbucciate contengono il 15% in più di vitamina C, il 267% in più di vitamina K, il 20% in più di calcio, il 19% in più di potassio e l'85% in più di fibre rispetto alle mele sbucciate». Proprio le fibre nelle bucce, inoltre, fanno sentire più sazi, aiutando quindi a mangiare meno.

Senza buccia, insomma, si perde qualcosa, ma restano intatte alcune ottime proprietà nutrizionali: l'acqua, i sali minerali e parte delle vitamine.

Al di là del gusto personale, però, come la mettiamo con i pesticidi? Le regole europee e quelle italiane sono molto severe: «Esiste un tempo di carenza in cui l'agricoltore deve interrompere qualsiasi tipo di trattamento sulla coltura prima che il frutto arrivi sul banco del venditore o al supermercato così che vengano dispersi i residui di pesticidi. Inoltre vengono fatti sistematicamente controlli». Si può, dunque, consumare frutta e verdura con la buccia con una certa serenità, ma per non correre proprio alcun rischio meglio lavarle con più cura, strofinandole con una spazzola rigida sotto l'acqua fredda, così da far scivolar via anche lo sporco. Anche tecniche di cottura, come l'ebollizione e la cottura a vapore, possono ridurre i residui di pesticidi.

C'è da valutare poi un altro aspetto: il cibo che marcisce nelle discariche rilascia uno dei gas serra più inquinanti, il metano. Se allora le bucce proprio non le sopportiamo, troviamo un modo per riutilizzarle: come compost se viviamo in campagna o abbiamo un giardino, o andando a caccia di ricette – ce ne sono – che le utilizzano. Si possono mettere nei passati di verdura, cuocerle in forno per trasformarle in chips croccanti, farci le marmellate, aromatizzarci tè e tisane. Per un'alimentazione sana ed equilibrata, insomma, con la buccia o senza, frutta e verdura sono ingredienti fondamentali. Meglio ancora, poi, se di stagione, per far bene non solo alla nostra salute, ma anche a quella dell'ambiente.

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA

