

CONSIGLI Tutti i benefici degli alimenti dell'estate conservati per l'inverno

Gelatini, succhi, marmellate con la frutta si conserva la salute

Nel nostro Paese le favorevoli condizioni di clima consentono, in ogni stagione, di disporre di frutta e ortaggi freschi. Ciò nonostante, osservando i calendari che anche Bussola Verde propone sia ai suoi lettori che sul sito internet www.bussolaverde.it, si nota che di talune frutta come di taluni ortaggi non è possibile disporre in tutti i mesi, o quanto meno e' meglio aspettare i cicli delle produzioni nostrane. E poiché il gusto e l'utilità di taluni prodotti sono sempre validi, è buona regola approfittare delle larghe disponibilità di prodotti freschi che si hanno nella stagione per conservare gli ortaggi e le frutta preferiti onde disporre in qualunque epoca e assicurarsi così, insieme alla gioia della vista e del palato, il beneficio del loro ruolo nutritivo. L'industria alimentare moderna offre larga disponibilità di prodotti conservati, ma ogni massaia può prepararli da sé, spesso con notevole economia e con assoluta garanzia di genuinità e di igiene. Ortaggi e frutta, se ben conservati, mantengono un elevato valore nutritivo, anche se le vitamine subiscono perdite di entità variabile, tutto sta utilizzare i metodi corretti di conservazione. Per le frutta si può optare per conservarla in sciroppo di zucchero, oppure tramite essiccazione al calore od al sole, ma anche conservazione in alcool, oppure, più consueta, la trasformazione in gelatina, marmellata e confettura. I succhi di frutta rappresentano il metodo che maggiormente preserva le qualità gustative e nutritive: le preziose sostanze nutritive contenute nelle frutta possono essere assunte non soltanto consumando i frutti interi sia allo stato fresco che conservato, ma anche con i loro succhi, che rappresentano una forma di conservazione che permette di avere a disposizione l'apporto nutritivo di ogni tipo di frutta per tutto l'arco dei 12 mesi. Per succhi di frutta si devono intendere quelli che vengono ricavati dai frutti con procedimento meccanico, e che hanno colore, aroma e gusto caratteristici dei frutti di provenienza. Non vanno confusi con le numerose bevande del commercio tipo "aranciata", "limonata", ecc., che sono invece soluzioni acquose di saccarosio cui è stata mescolata la polpa del frutto indicato sulla etichetta. Un succo di frutta ben ottenuto e ben conservato riflette sostanzialmente le proprietà della frutta di origine, fino a riprodurne da vicino il valore nutritivo complessivo. In particolare il patrimonio in minerali non viene compromesso (nei succhi c'è molto potassio e ci sono discrete quantità di magnesio, fosforo, ferro e altri minerali), e anche quello in vitamine viene discretamente conservato: nella lavorazione si fa particolare attenzione a rispettare la vitamina C, che è molto sensibile al calore e all'ossigeno, mentre la B1 e la A sono sufficientemente resistenti. Neanche la conservazione prolungata incide sensibilmente sul contenuto vitaminico dei succhi di frutta, a patto che sia effettuato in maniera corretta (ambienti freschi, contenitori non esposti alla luce solare diretta). I succhi di frutta contengono anche una certa quantità di zuccheri semplici (glucosio e fruttosio soprattutto) e di acidi organici, che svolgono un ruolo prezioso nel regolare l'equilibrio acido-basico del sangue, contrastando l'instaurarsi della cosiddetta "acidosi". Questo perché gli acidi organici "deboli" presenti negli ortaggi, nelle frutta e nei relativi succhi vengono spostati e sostituiti dagli acidi "forti" presenti nell'organismo, i quali, combinandosi con le "basi" rimaste libere, vengono neutralizzati e poi eliminati come sali. Inoltre tutti i succhi di frutta, apportando elevate quantità di acqua e un buon contenuto di potassio unito a scarse quantità di sodio, sono utili per l'equilibrio idro-salino dell'organismo. Sarebbe utile che anche presso di noi si diffondesse l'abitudine di consumare più spesso succhi di frutta, ad esempio in occasione della colazione del mattino ed anche nell'intervallo fra i pasti, facendo ricorso anche a quelli del bar.

Tornando alla stagione piena, la pagella di Bussola Verde fornisce disponibilità di prodotti variegati, dai cetrioli alle cipolle, dai fagiolini alle lattughe, patate e pomodori, e soprattutto zucchine e melanzane che presentano un ottimo rapporto qualità prezzo e sono dell'Emilia Romagna. I frutti consigliati restano angurie e meloni, mele e banane, e poi pesche e nettarine per le quali si consiglia l'acquisto di frutti di non grandi pezzature.