

La bella stagione

Un pieno di sali minerali, acqua, vitamine, fibre e molecole dal potere antiossidante.

Le verdure che fanno bene alla salute, all'ambiente e al portafoglio, ma solo se di stagione.

■ **Ersilia Troiano**

Se è vero che ormai la maggior parte delle verdure è disponibile in quasi tutti i periodi dell'anno, è anche vero che dovremmo imparare ad acquistare solo prodotti di stagione, in nome dell'ambiente, del risparmio e della salute. Acqua, sali minerali, tante vitamine e fibre innanzitutto, ma c'è di più: sostanze fitochimiche o molecole bioattive che, oltre a regalare colori vivaci e invitanti alla verdura, svolgono un'azione protettiva per la salute. Vitamina C, folati, carotenoidi, fenoli, isotiocianati, ditioloni, allilsofuri agiscono prevalentemente come antiossidanti, contrastando l'azione dei radicali liberi, quelli, per intenderci, responsabili del danno ossidativo, elemento comune di numerose malattie, come infarto, ictus o alcuni tipi di tumore. In più, intervengono nei meccanismi d'espressione dell'informazione genetica, regolandola in senso positivo. Nessun fondamento



scientifico, tuttavia, per l'uso di queste sostanze come integratori. L'effetto protettivo e preventivo è, infatti, dovuto al consumo degli alimenti come tali – verdura e più in generale prodotti vegetali – e non alle singole molecole che, sotto forma di compresse o bibitoni, non servono a niente se non a svuotarci il portafoglio.

Compagnia di verdura

Cotture troppo prolungate e lunghi tempi di conservazione in frigorifero possono minacciare il patrimonio nutritivo delle verdure, soprattutto quello di vitamine e minerali. Con qualche eccezione. Il lycopene, ad esempio, potente antiossi-

Le verdure da mettere in tavola

A maggio e giugno: asparagi, bieta, carciofi, carote, crescione, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, peperoni, ravanelli, rucola, zucchine, sedano, lattughino, cetrioli, pomodori.

E a partire da luglio arrivano anche melanzane e pomodori da insalata.

dante contenuto nei pomodori, con la cottura aumenta e diventa più facilmente utilizzabile dal nostro organismo. E, in ogni caso, mai come per le verdure vale la regola che la giusta alternanza di alimenti cotti e crudi nell'ambito di una dieta varia ci garantisce totalmente tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, senza esporci al rischio di carenze.

All'agro, in pinzimonio, come insalate, minestre o zuppe, le linee guida raccomandano il consumo di almeno due porzioni al giorno di verdura, cotta e/o cruda. Per gli adulti circa 250 g di verdure cotte e 50 g di verdure crude; per i bambini una porzione è la quantità di verdura cruda che può essere contenuta nel palmo di una mano, oppure mezzo piatto di verdura cotta. E qui veniamo alle dolenti note. Come riuscire a far apprezzare le verdure ai bambini? Nulla di più sbagliato che "nasconderle" in altri piatti. O addirittura pretendere, secondo la filosofia del "purché mangi", di propinarli strane pappette dove sapori, odori e colori sono spesso mescolati in stonattissimi abbinamenti. Non diamo premi o punizioni associati al cibo: non funziona.

Pronte!

Al contrario, stimoliamo la loro fantasia, creatività e curiosità con ricette colorate, abbinando verdure dai colori differenti e magari anche con forme divertenti. Coinvolgiamoli attivamente, a partire dalla spesa e dalla scelta del menu, permettiamo loro di cucinare insieme a noi. E non scoraggiamoci davanti al primo rifiuto, ma riproponiamo di tanto in tanto le verdure meno gradite insieme ad altri alimenti conosciuti e accettati. Soprattutto, teniamo bene a mente che il buon esempio e quello che si mette in tavola per tutti valgono più di mille prediche. E se manca il tempo? Possiamo ricorrere ai prodotti di quarta gamma ovvero le verdure pronte al consumo, già lavate, tagliate e addirittura precotte. Il consumo di questi prodotti è molto aumentato negli ultimi anni, proprio perché soddisfano esigenze legate ai nuovi stili di vita delle famiglie. E, in effetti, a parte il costo, possono rappresentare una valida soluzione. Serve, però, qualche accorgimento per il consumo. Devono essere sempre conservate in frigorifero, senza interrompere mai la catena del freddo. Quelle crude andrebbero comunque lavate mentre quelle cotte riscaldate prima del consumo. Rispettiamo sempre la data di scadenza indicata sulla confezione e, una volta aperte, consumiamole in giornata. ■

L'era glaciale

49

Pratici e di buona qualità, i surgelati, da mettere in tavola, però, senza esagerare. E dopo un adeguato scongelamento.

Proprietà nutritive, sapore e aroma del tutto identici a quelli dei cugini freschi, ci permettono di seguire un regime alimentare vario ed equilibrato anche se andiamo di fretta. Sono finiti i tempi in cui gli alimenti surgelati erano considerati di cattiva qualità. Complice anche un'offerta commerciale sempre più attenta alla praticità, al benessere e ai bisogni di specifiche categorie di consumatori. Chi vive da solo, ad esempio, oggi può facilmente trovare anche le monoporzioni, che riducono sprechi e monotonia dell'alimentazione.

Se un difetto ce l'hanno, però, è proprio quello di renderci la vita troppo facile. Sempre disponibili, pronti all'uso, possono stimolare la nostra pigrizia e rischiano di limitare fantasia e tradizione in cucina. Utilizziamoli quindi senza esagerare, dando la preferenza ai prodotti freschi e di stagione tutte le volte che possiamo, e considerandoli come una buona alternativa quando il resto manca. Considerando anche che il loro impatto ambientale è molto superiore a quello dei prodotti freschi. Non solo perché fanno tanta strada per giungere sulle nostre tavole, ma anche per



il volume di elettricità necessario per la conservazione, industriale o domestica. E, a proposito di conservazione domestica, veniamo al congelatore. Verticale o a pozzetto, l'importanza è che il freddo sia a quattro stelle, per raggiungere temperature sufficientemente basse da permettere non solo di conservare adeguatamente i surgelati, ma anche di realizzare un congelamento casalingo di ottimo livello. Teniamo sempre sotto controllo l'eventuale formazione di ghiaccio, che non conserva bene gli alimenti e, nello stesso tempo, aumenta il consumo di energia. Sapevate che in casa si commettono più errori nello scongelare gli alimenti che nel congelarli? Ecco qualche dritta per uno scongelamento sicuro. Il metodo migliore rimane quello, quando possibile, di cuocerli direttamente, facendo sempre attenzione che la cottura sia completa e raggiunga il cuore del prodotto. Mai scongelare a temperatura ambiente. In alternativa è possibile riporre gli alimenti in frigo (almeno 6-8 ore prima) oppure utilizzare il forno a microonde. Anche l'uso dell'acqua corrente fredda andrebbe limitato perché, sebbene adeguato, comporta un grosso spreco di questa preziosa risorsa. ■