



Buono?  
Nutriente?  
Sano?

Consigli utili per riconoscere la qualità nei prodotti alimentari e per leggere correttamente le etichette alimentari

## FRUTTA E VERDURA

### ■ Fresco è croccante

Un colore intenso ed un profumo e sapore aromatico sono segni caratteristici di frutta e verdura fresca e di buona qualità. Quando la frutta non è più croccante, le foglie o i gambi appaiono avvizziti o ingialliti, le radici legnose o scure, è segno che il prodotto si è largamente deteriorato. Tagliandola, la frutta fresca presenta una polpa umida. La freschezza delle fragole si riconosce dalle foglioline diritte, quella delle mele dalla croccantezza delle bucce. La frutta e la verdura locale di stagione si presentano particolarmente aromatiche e fresche.

### ■ Fare attenzione al grado di maturazione

Solo la frutta e la verdura giunta a piena maturazione ha un buon sapore e conserva inalterate tutte le sue preziose sostanze nutritive. La frutta che dopo il raccolto non matura più va acquistata solo se è ben matura. Certi prodotti tuttavia possono sviluppare il loro pieno aroma anche durante lo stoccaggio successivo alla raccolta. La maturazione successiva deve di norma avvenire a temperatura ambiente.

#### Frutta con maturazione successiva

albicocche, angurie, avocado, banane, fichi, guaiave, kiwi, manghi, mele, meloni, mirtilli, nettarine, papaie, pere, pesche, pomodori

#### Frutta senza maturazione successiva

ananas, arance, cetrioli, ciliegie, clementine, fragole, lamponi, lime, limoni, litchis, mandarini, melagrane, melanzane, more, peperoni, pompelmi, uva

### ■ Conservare il contenuto vitaminico

- Lavare la frutta, l'insalata e la verdura brevemente e se possibile non in acqua corrente.
- Evitare di lasciarla a lungo in acqua (per esempio le patate sbucciate).
- Tritare gli ingredienti immediatamente prima dell'uso.
- Tritando eccessivamente (con ad es. il mixer) si perdono molte vitamine.
- Marinare con aceto o succo di limone la verdura e gli ortaggi subito dopo averli tagliati: in questo modo si ferma la degradazione della vitamina C.
- Gli alimenti già tritati vanno coperti bene per tenerli al riparo dall'aria e dalla luce.
- Quanto più grossi si lasciano gli ortaggi alla cottura, tanto meno sostanze nutrienti vanno perdute.
- Evitare di tenere calde le pietanze, meglio consumarle immediatamente o farle raffreddare rapidamente.

## SUCCHI E BEVANDE

### ■ Riconoscere la sottile differenza nella produzione

- **Succhi di frutta** - Nei succhi di frutta la frutta viene pressata, o più di rado il succo viene estratto. Il succo che così si produce è torbido. I succhi di agrumi rimangono torbidi. I succhi di frutta prodotti da frutta nostrana vengono invece chiarificati, facendo degradare le sostanze intorbidenti da enzimi o facendole precipitare con sostanze precipitanti. Tuttavia questi prodotti si trovano di rado sul mercato. Più frequentemente oggi il succo viene fatto evaporare e in tal modo trasformato in un concentrato. Nell'evaporazione sottovuoto le sostanze aromatiche volatili evaporano anch'esse, però vengono recuperate sotto forma di aroma concentrato. Separati l'uno dall'altro, il succo di frutta e l'aroma concentrato possono venir conservati a lungo e trasportati economicamente. Per ottenere il succo di frutta originario si rimescolano le due sostanze e si diluisce il prodotto alla concentrazione iniziale, aggiungendo acqua. Questo procedimento va indicato sulla confezione ("prodotto a base di succo concentrato").
- Per **bevande a base di succo** si intendono succhi di frutta diluiti con acqua, dolcificati con zucchero o altre sostanze dolcificanti ed eventualmente addizionati di acidi organici.
- La **polpa di frutta** viene prodotta facendo passare la frutta intera o sbucciata. A differenza dei succhi di frutta, la polpa ("purea") di frutta contiene lattice di cellula e tutti i componenti del frutto. Come nei succhi di frutta, anche dalla polpa si può ricavare un concentrato di polpa di frutta e un aroma concentrato.
- Il **nettare di frutta** è prodotto dalla polpa di frutta o da miscele di polpa e succo di frutta, con eventuale aggiunta di acqua e di zucchero o altri dolcificanti.
- Lo **sciropo di frutta** (per esempio sciroppo di lamponi) è un liquido denso che viene ricavato da succo di frutta con aggiunta di zucchero o dolcificanti in forte concentrazione.
- Le cosiddette "**bevande di fantasia**" possono contenere una piccola quantità di succo di frutta (3-6%) o anche essere costituite soltanto da aromatizzanti, acidificanti, coloranti e zucchero o altri dolcificanti.

### ■ Attenzione agli zuccheri

250 ml di tè freddo (ca. un bicchiere circa) contengono zucchero in quantità pari a 12 zollette (30 grammi/tre cucchiaini da cucina)

### ■ Confrontare i valori

Succo di frutta + aroma concentrato = succo + zucchero e acqua = nettare + zucchero e acqua = bevanda a base di succo + acidi organici / + zucchero e acqua = bevanda di fantasia

### ■ Per spegnere la sete

Non c'è niente di meglio delle bevande naturali: acqua, tè non zuccherato, succo di mela, succhi di frutta allungati con acqua.

## LATTE E DERIVATI

### ■ Il latte omogeneizzato è più digeribile

Con l'omogeneizzazione le particelle grasse del latte vengono disgregate e il grasso viene distribuito più omogeneamente. Il latte omogeneizzato ha un gusto migliore ed è più digeribile. Le molecole grasse non riescono più ad aggregarsi e a risalire alla superficie. In tal modo si evita il loro affioramento anche in caso di stoccaggio prolungato.

### ■ Il latte pastorizzato contiene più vitamine

Nella pastorizzazione il latte viene portato velocemente a 71-74 °C per 15-40 secondi, quindi immediatamente raffreddato. In questo modo viene eliminato il 99,5% dei batteri (in particolare quelli patogeno). Il latte pastorizzato contiene più vitamine del latte crudo bollito in casa.

### ■ Attenzione al contenuto di grassi

Tipo di latte	Contenuto lipidico	Kcal/kJ in 250 ml
Latte scremato/magro	0,1%	85/358
Latte light	1%	105/445
Latte parzialmente scremato	1,6%	123/513
Latte intero	3,5%	160/672
Latte intero extra	4,5%	180/775

### ■ Meglio uno yogurt naturale con frutta fresca

Uno Yogurt alla banana (125 gr) con il 5% di frutta (6,25 gr) e l'8% di zucchero (10 g) contiene all'incirca un pezzo di banana spesso 1 cm e 4 zollette di zucchero.

## PANE

### ■ Riconoscere gli ingredienti superflui

Gli ingredienti base del pane sono: farina, acqua, lievito, sale ed eventualmente spezie. Tutti gli altri ingredienti sono superflui.

### ■ Preferire il pane integrale

I prodotti a base di farina integrale vengono ricavati dall'intero chicco, quindi ne conservano tutti i componenti: il germe, la buccia (crusca) e il corpo farinoso, e con essi tutte le preziose sostanze in essi contenute. La combinazione di queste sostanze dà un importante contributo ad un'alimentazione sana: il germe contiene la maggior parte delle vitamine (in particolare vitamina B), il suo rivestimento invece contiene sostanze minerali (ferro, magnesio, selenio e zinco). Nel corpo farinoso possiamo trovare principalmente carboidrati (amido) e proteine. La buccia contiene in particolare numerose fibre. I prodotti a base di farina integrale sono quindi per noi - accanto alla verdura, alla frutta e alle leguminose - i principali fornitori di fibre.

### ■ Leggere le etichette alimentari per comprendere le differenze

Nella farina bianca vanno perdute quasi tutte le preziose sostanze minerali e le vitamine (> 90%), poiché nel processo di lavorazione la farina viene "raffinata". Spesso però si aggiunge al pane della farina scura di malto, per dare l'impressione di un prodotto integrale. Il pane integrale è di più difficile digestione, ragion per cui per tradizione i pani a pasta acida vengono lasciati riposare per alcuni giorni.

Recentemente sono state introdotte sul mercato farine rivitaminizzate, alle quali vengono aggiunte vitamine sintetiche per compensare il deficit vitaminico delle farine bianche o miste. Pane con il marchio di qualità „Alto Adige" non contiene additivi.

## GRASSI E OLI

### ■ Meglio i grassi vegetali

Esistono grassi vegetali e grassi animali. I primi presentano un elevato contenuto di acidi grassi insaturi (con l'eccezione del grasso di cocco e di quello di palma). Gli acidi grassi omega tre, considerati particolarmente importanti per la salute, sono presenti nell'olio di colza, nell'olio di noce e in quello di oliva.

I grassi animali contengono prevalentemente acidi grassi saturi (colesterolo).

### ■ Per ogni pietanza va scelto il grasso adatto

Per arrostitire o cucinare in padella di norma vanno bene tutti i grassi e gli oli. Per friggere sono adatti tutti i grassi e gli oli che hanno un elevato tenore di acidi grassi monoinsaturi (olio di palma, olio di arachidi). In linea di principio i grassi e gli oli devono presentare un basso contenuto di acidi grassi saturi e polinsaturi, quale ad esempio l'acido linolenico (olio di lino). Dagli acidi grassi polinsaturi si sviluppano con facilità radicali dannosi. L'olio dovrebbe produrre quanto meno fumo possibile. Per questo gli oli nativi (extravergini) non sono adatti a cuocere e friggere in padella. Per le pietanze fredde vanno invece utilizzati oli naturali e non raffinati, che mantenendo inalterato il proprio gusto valorizzano i cibi.

### ■ Fare attenzione alle temperature

- Evitare di surriscaldare i grassi e gli oli
- La temperatura di cottura al forno o in padella ideale: 130-140 °C
- Una temperatura di 160-170 °C per friggere (grasso di cocco, olio di arachidi, grasso di palma), evitando di riscaldare l'olio o i grassi più volte
- Utilizzare gli oli nativi prevalentemente per la cucina fredda (oli ricavati dalla semplice pressatura meccanica delle sementi oleose, da utilizzarsi in quantità moderate e senza apportare calore)
- Utilizzare più olio di colza e olio di olive e meno olio di semi di girasole

## CIOCCOLATO & CO.

### ■ Preferire il burro di cacao

Il cioccolato alimentare (da cucina o per consumo diretto) contiene almeno il 35% di cacao (almeno il 14% di massa secca di cacao priva di grassi e almeno il 18% di burro di cacao) e al massimo il 65% di zuccheri.

Il cioccolato di qualità superiore contiene, quanto a grassi, esclusivamente burro di cacao e nessun grasso vegetale consolidato.