

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



la frutta e la verdura di stagione sulla nostra tavola

La presente pubblicazione è stata redatta da:

Azienda USL di Bologna

Dipartimento di Sanità Pubblica

Direttore del Dipartimento

Dott. Fausto Francia

Area Territoriale Centro

Responsabile del U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione

d.ssa Emilia Guberti

Sede CAAB

d.ssa Luciana Prete

Via Paolo Canali, 1 - 40121 Bologna

Tel. 051 2863131/132 - Fax 051 2863140

Autori

d.ssa Luciana Prete

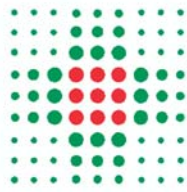
Realizzazione grafica ed editing

Rosa Domina DSP - AUSL BOLOGNA

Stampa a cura del

Centro Stampa - AUSL BOLOGNA

1° Stampa Dicembre 05



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

la frutta e la verdura di stagione sulle nostre tavole

Più frutta più verdura

Un dato scientifico universalmente riconosciuto è che la salute dell'individuo viene profondamente influenzata dall'alimentazione. Una corretta alimentazione, abbinata al controllo del peso e ad una adeguata attività fisica, può ridurre il rischio di cancro del 30-40%.

Un semplice cambiamento, come introdurre il consumo di almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura può, da solo, ridurre il rischio di cancro del 20% e proteggere da disturbi cardiovascolari.

Insomma: *a tavola si può fare molto per la propria salute* ed è per questo che l'indicazione di mangiare tanta frutta e verdura è ormai presente in tutte le linee guida per una sana alimentazione.

Per certi versi, il consiglio di assumere tanti prodotti ortofrutticoli potrebbe apparire in contraddizione con il fatto che questi prodotti possono contenere residui di sostanze chimiche usate in agricoltura (pesticidi, erbicidi, nitrati, ecc.) potenzialmente dannose per la salute e talvolta persino cancerogene.

Però l'evidenza dell'azione protettrice svolta da frutta e verdura fresche, associata al rigoroso controllo svolto in Italia da vari enti pubblici, permette di dire che non esistono dubbi sul beneficio di consumare le 5 porzioni quotidiane.

I controlli della frutta e della verdura

Il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL di Bologna ha una sede distaccata presso il Mercato Ortofrutticolo per seguire da vicino i controlli su frutta e verdura. Tale sede è attiva fin dal 1960 con personale specializzato che ogni giorno controlla le merci in vendita, valutando lo stato di freschezza, il grado di maturazione e di conservazione, la presenza di parassiti o di alterazioni varie tipiche della frutta e della verdura. Vengono, inoltre, prelevati quotidianamente dei campioni per l'esecuzione di analisi di laboratorio.

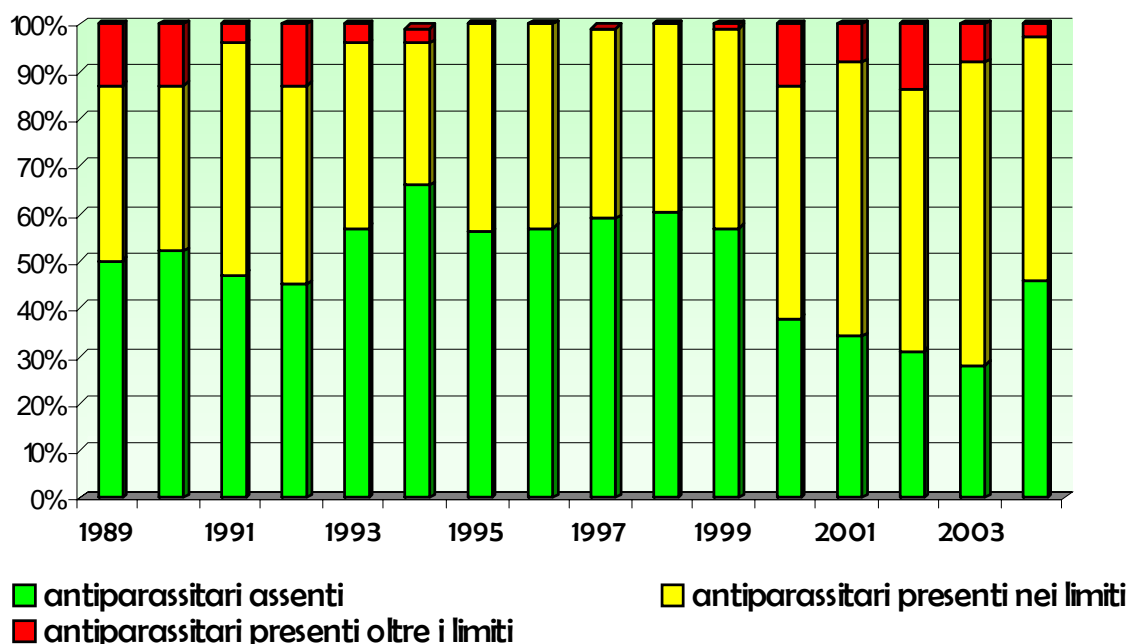
Si ricercano e determinano i residui di antiparassitari, micotossine, nitrati, additivi, radionuclidi, parassiti vari, microrganismi nei prodotti pronti per l'uso e soia o mais geneticamente modificati.

I risultati dei controlli

Nel periodo 1989-2004 sono stati prelevati 4469 campioni di frutta e verdura vendute presso il Mercato Ortofrutticolo e nei supermercati di Bologna per verificare la eventuale presenza di antiparassitari e se l'uso di tali sostanze era legale o meno (fig.1).

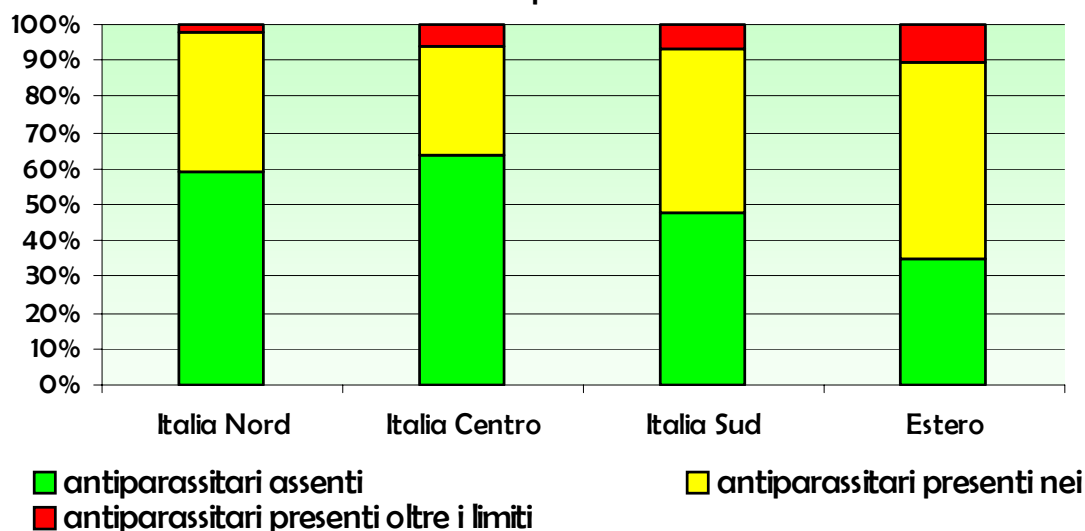
Il monitoraggio ha evidenziato un progressivo miglioramento nel tempo, con una presenza sempre più ridotta di campioni giudicati non regolamentari per residui non consentiti o eccedenti i limiti di legge fino al 1999. L'innalzamento della percentuale dei campioni non regolamentari verificatosi dal 2000 in poi, è dovuto a varie partite di prodotti provenienti da altri paesi e che spesso non sono arrivati sulle nostre tavole perché fermati e distrutti prima della vendita. Questo in considerazione del fatto che il prelievo dei campioni non è mai casuale, ma sempre finalizzato ad individuare le situazioni più a rischio.

Fig.1: Risultati della ricerca di residui di antiparassitari nel periodo 1989-2004


































I prodotti provenienti dall'Italia del nord sono quelli che si sono dimostrati più sicuri rispetto agli altri (fig. 2).

Fig.2: residui di antiparassitari in base alla provenienza dei campioni
















Stagionalità della verdura locale

Verdura

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Asparagi												
Carciofi												
Cardi												
Carote												
Cavolfiori												
Cavoli												
Fagiolini												
Finocchi												
Lattughe												
Piselli												
Sedani												
Spinaci												
Radicchi												
Zucchine												

Stagionalità della frutta locale

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Albicocche												
Angurie												
Arance												
Ciliegie												
Clementine												
Fragole												
Kiwi												
Meloni												
Nettarine												
Pesche												
Mele												
Pere												
Susine												
Uva												

Frutta

Istruzioni per l'uso

Scegliere prodotti di stagione e, nella misura possibile, di produzioni locali o almeno nazionali, per due motivi:

1. dal punto di vista ecologico è molto importante consumare i prodotti locali piuttosto che quelli che giungono da lontano dopo lunghi viaggi su svariati mezzi di trasporto;
2. dal punto di vista nutrizionale è risaputo che la frutta raccolta molto tempo prima di essere consumata perde alcune delle sue caratteristiche, cala il contenuto di vitamine, ed anche il sapore ne risente.

Recuperare Il concetto di stagionalità è importante perché l'alimentazione non è solo salute, assaggiare le prime ciliegie o le prime fragole è un piacere legato al succedersi delle stagioni.

L'acquisto

Acquistare un prodotto fresco e di buona qualità significa anche risparmiare, si riducono così gli scarti che si verrebbero a produrre dopo alcuni giorni di frigorifero.

Quando si acquistano ortaggi e frutta è comunque consigliabile :

- ✓ scegliere quelli protetti da insudiciamento, insetti, manipolazione da parte di compratori (utilizzare appositi guanti per il libero servizio);
- ✓ acquistare ortaggi e frutta di stagione, sono meno costosi e superiori in qualità rispetto alle primizie o a quelli tardivi;
- ✓ le lattughe, le indivie, le scarole, i radicchi rossi e verdi, i sedani e i finocchi devono avere foglie lucenti e turgide e sia il taglio che le lamine fogliari non devono presentare imbrunimenti;
- ✓ ortaggi e frutta di media grandezza sono i migliori; ortaggi e frutta molto grandi possono essere duri, fibrosi e comunque antieconomici; quelli di grandezza inferiore al normale possono essere immaturi;
- ✓ le foglie degli ortaggi freschi sono crespe, fragili, di un bel verde, le radici o il torsolo sodi, lisci, di color chiaro. Foglie e radici flaccide o legnose, più o meno ingiallite, indicano prodotti non freschi e che hanno perduto gran parte del loro valore nutritivo;
- ✓ pomodori, melanzane, peperoni devono presentare una superficie liscia, senza "unghiature" ed imbrunimenti;
- ✓ acquistando frutta e verdure non va perso di vista il loro valore nutritivo, e, a parità di questo, si può risparmiare acquistando le specie meno costose.

Attenzione, però, a non lasciarsi ingannare da offerte falsamente vantaggiose dietro le quali possono nascondersi prodotti non freschi o con grandi quantità di scarto.

La preparazione

Frutta e verdura fresca vanno sempre abbondantemente ed accuratamente lavate con acqua corrente per eliminare tracce di terra e limitare la presenza di antiparassitari.

Questa precauzione deve essere applicata anche quando si acquistano verdure già pronte in vaschetta.

La preparazione ed il taglio vanno effettuati poco prima dell'uso è, inoltre, consigliabile per le verdure:

- ✓ utilizzare tutte le foglie verdi
- ✓ tagliarle in pezzi di media grandezza
- ✓ usare per la cottura poca acqua
- ✓ metterle a cuocere in acqua bollente
- ✓ arrestarne la cottura appena sono tenere
- ✓ recuperare l'acqua di cottura (ricca di sali minerali) per preparare salse e condimenti
- ✓ servirle in tempi brevi dopo la preparazione.

La conservazione

E' senz'altro consigliabile la conservazione di frutta e verdura in luogo fresco e umido, meglio se in frigorifero.

Va comunque tenuto presente che non tutti gli ortofrutticoli sopportano bene il freddo.











La temperatura ideale per agrumi, ananas, banane, melanzane, peperoni, pomodori verdi, cetrioli si aggira fra i 7 e i 12 °C, superiore quindi a quella di un frigorifero domestico che in genere viene regolato a 2-4 °C. Gli imbrunimenti che si possono ritrovare all'interno di banane, melanzane e peperoni, le aree suberose all'interno di un pomodoro accompagnate dal gusto "pastoso" della polpa sono tutti fenomeni conseguenti a "danni da freddo".

Per alcuni prodotti può essere consigliabile la conservazione fuori frigorifero (esempio banane e zucche).

Gli ortaggi a bulbo come la cipolla e l'aglio vanno conservati a parte, a temperatura ambiente, poiché possono trasmettere odori anomali ad altri cibi. Le patate possono essere conservate a temperatura ambiente o con blanda refrigerazione ma si raccomanda sempre al buio: le patate "inverdite" sono tossiche.

10

semplici regole per raggiungere 5 porzioni al giorno di frutta e verdura

-  Metti sempre in tavola verdura già lavata e tagliata, come carote, sedani, finocchi, ravanelli, cetrioli. La fame è un ottimo alleato!
-  Inizia la giornata con un bicchiere di succo di frutta.
-  Usa la frutta come snack di metà mattina, o del pomeriggio. Ricorda che dello stesso tipo di frutta esistono molte varietà con sapori diversi tra loro.
-  Lascia sempre in frigorifero un contenitore chiuso con verdura lavata e pronta all'uso.
-  Usa la verdura per preparare i primi piatti.
-  Mangia un'insalata abbondante a pranzo.
-  Mangia ogni giorno almeno un frutto o una verdura ricchi in vitamina A (colore giallo-arancio).
-  Mangia ogni giorno almeno un frutto o una verdura ricchi in vitamina C (colore verde).
-  Mangia ogni giorno almeno un frutto o una verdura ricchi in fibra.
-  Mangia diverse volte la settimana verdure della famiglia delle crucifere (cavoli, broccoli, ecc.).