



# allo spreco alimentare



## Gettare meno si può!

### SCHEDA 4: FRUTTA E VERDURA

#### Conservare bene per gettare meno

**Frutta e verdura sono preziose per la salute e si raccomanda di mangiarne 5 porzioni al giorno. Visti i loro benefici è ancora più peccato gettarle nella spazzatura (o nel compostaggio) senza averle consumate.**

#### In frigorifero

La maggior parte della frutta e della verdura si conserva bene al fresco e al riparo dalla luce nei cassetti specifici del frigorifero. Sotto il ripiano in vetro la temperatura è di 2-3 gradi più alta e l'umidità è leggermente più favorevole rispetto al resto del frigorifero. Tuttavia alcune persone preferiscono metterla in evidenza su un ripiano più in alto del frigorifero per non dimenticarla e averla a portata di mano quando si ha voglia di uno spuntino o ci si appresta a cucinare.

#### A temperatura ambiente

I frutti esotici (banane, ananas, ecc.) e gli agrumi (arance, pompelmi, ecc.) stanno invece meglio fuori dal frigorifero, ma se possibile devono stare lontano da fonti di calore (sole, caloriferi).

#### Al fresco

Le mele si conservano bene al fresco in cantina o sul balcone almeno fintanto che la temperatura non scenda sotto zero gradi. Le cassette (per esempio in sagex) proteggono la frutta dalle variazioni di temperatura e, grazie all'ambiente piuttosto umido che vi si crea, la preservano più a lungo dall'avvizzimento.

#### Al riparo dalla luce

Le patate devono essere conservate in un luogo con poca luce. Se vengono esposte alla luce sviluppano dei punti verdi ricchi di solanina, una tossina naturale che si trova nelle parti verdi delle piante di patate e di pomodori. Tuttavia, per eliminare il rischio di ingerirla, basta eliminare la parte verde.



# Gettare meno si può !

## Imballare

La frutta e la verdura vanno conservate nel frigorifero in sacchetti (di regola in plastica) che non devono essere chiusi ermeticamente. Attenzione a non contaminare alcuni alimenti sensibili (salsa, maionese, budino, ecc.) con la terra che può essere rimasta attaccata sulle verdure.

Alcune insalate possono essere lavate e conservate in un sacchetto (facendo però attenzione a non pigiarle), in un contenitore di plastica o direttamente nell'insalatiera con un coperchio ben chiuso. Saranno così già pronte per essere condite rapidamente senza ricorrere all'acquisto in negozio di insalata pronta e preconfezionata.

## Togliere

Lo stato delle foglie di carote o ravanelli dà informazioni sulla loro freschezza. È però meglio togliere le foglie per conservare la radice in quanto assorbono l'umidità e fanno appassire più rapidamente la verdura. Con i gambi (bio) si possono preparare minestre o altri piatti.

## Separare

Ci sono frutti che, maturando, sprigionano del gas (etilene) che a sua volta accelera la maturazione di altri frutti e verdure. È il caso delle mele, delle pere, delle albicocche o delle pesche le quali, se poste nello stesso contenitore di kiwi e banane, le fanno rammollire più velocemente.

## Sorvegliare

La dispensa deve essere regolarmente controllata. Frutta e verdura ammuffite devono essere separate da quelle ancora commestibili per evitare contaminazioni.

## Tagliare

Le verdure appassite possono essere ancora utilizzate, per esempio nelle minestre o aggiunte a una salsa. Le parti deteriorate devono essere tagliate, in modo abbondante se si tratta di marciume. Ciò vale anche in caso di residui dovuti alla presenza di vermi o di altri parassiti della frutta. Le mele bacate sono anche migliori delle altre.

## Congelare

Quando frutta e verdura sono troppe - perché è il periodo della raccolta oppure si è approfittato di un'azione promozionale - bisogna prevedere di congelarle in tempi brevi per preservarne al massimo le vitamine. I pomodori possono essere surgelati dopo essere stati



# Gettare meno si può !

svuotati, si potranno così farcire in inverno. Tagliate la verdura a pezzetti e congelatela in porzioni, sarà pronta per farne minestre e minestrone. Lo stesso vale per la frutta con la quale si potranno fare marmellate fresche in pieno inverno. Non dimenticate di annotare la data e il contenuto delle porzioni per evitare di lasciarle nel congelatore troppo a lungo.

## Cucinare

Su [acsi.ch](http://acsi.ch) si possono trovare sfiziose ricette per cucinare verdura e frutta prima che siano da buttare.

Informazioni e consigli su come evitare lo spreco alimentare su [acsi.ch](http://acsi.ch)

Scheda realizzata con il sostegno dell'UFAM - Ufficio federale dell'ambiente