

## Alimentazione

### Il Rapporto

Le preoccupazioni (reali o esagerate) sui pesticidi

Alcuni sbucciano frutta e verdura perché sono preoccupati per la presenza di pesticidi. «Così facendo si riduce la concentrazione dei pesticidi se sono quelli che restano sulla superficie. Quelli sistemici, invece, non diminuiscono in questo modo perché rimangono all'interno. Scaldare i cibi, per esempio bollendo o cuocendo a vapore, di solito riduce il livello dei residui», precisa Paula Medina, esperta scientifica dell'European Food Safety Authority e tra le firme del Rapporto

annuale, pubblicato ad aprile 2024, sui residui di pesticidi negli alimenti nell'Unione Europea nel 2022. «L'esposizione stimata a questi residui nei prodotti analizzati indica un basso rischio per la salute dei consumatori, in linea con gli anni precedenti. Questo si riferisce a tutti i prodotti studiati, biologici e non. Gli stessi livelli massimi consentiti di residui di pesticidi si applicano sia ai prodotti convenzionali sia a quelli bio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Contro lo spreco alimentare bisogna invece valorizzarli  
A partire dalle bucce, ricche di sostanze fondamentali

# Avanzi e scarti Ma non da buttare

di **Anna Fregonara**

**S**e la quantità globale di spreco alimentare corrispondesse a un Paese, questo sarebbe il terzo maggior produttore di gas serra dopo Cina e Stati Uniti. Il calcolo si basa sulle stime indicative che arrivano dal Programma per l'ambiente delle Nazioni Unite 2021. La consapevolezza delle conseguenze dello spreco alimentare è un fattore motivante per la riduzione degli sprechi, ma le difficoltà nel riutilizzare gli avanzi possono, al contrario, risultare un ostacolo. Emerge da un'indagine appena pubblicata sul *Journal of Cleaner Production* in cui gli studiosi hanno messo a confronto cinque aree culturalmente diverse: Nord Assia (Germania), Cilento Bio-Distretto (Italia), Ke-

nitra (Marocco), Varsavia (Polonia), Copenaghen (Danimarca). «Tra le motivazioni che portano a non riutilizzare avanzi e scarti ci sono la paura di non averli conservati bene o di averli conservati troppo a lungo e di non essere abbastanza creativi per inventare nuove ricette. Eppure proprio negli scarti, come nelle bucce di frutta, verdura o patate, ci sono sostanze fondamentali per la nostra salute, a volte anche più concentrate rispetto a quelle presenti nella polpa», spiega la nutrizionista Laura Rossi, coautrice dell'indagine e ricercatrice del CREA Alimenti e nutrizione. Alcuni prodotti devono essere sbucciati perché le parti esterne non sono commestibili, non hanno un buon sa-



In Italia, secondo i dati dell'Osservatorio Waste Watcher International, ogni giorno buttiamo circa 81 grammi di cibo a testa

pore o sono sgradevoli al palato, come nel caso di banane, meloni, ananas, mango, avocado, cipolle, aglio e, a volte, la sbucciatura può essere una parte necessaria della ricetta.

La sola Nuova Zelanda, riporta Love Food Hate Waste, iniziativa gestita da Waste and Resources Action Programme, registra uno spreco annuale di 13.658 tonnellate di bucce di verdura e 986 tonnellate di bucce di frutta, in un Paese con una popolazione di circa 5 milioni di abitanti. Un vero peccato stando ai dati del dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti che ha fatto notare come le mele non sbucciate contengano circa il 15% in più di vitamina C, il 20% in più di calcio, il 19% in più di potassio. «A prescindere dai



singoli micronutrienti, più in generale la buccia contiene molte sostanze fitochimiche biologicamente attive, come flavonoidi e polifenoli, che hanno proprietà antiossidanti e antimicrobiche. Quella della melanzana è così scura perché è più ricca di polifenoli rispetto a tutto il resto del prodotto. L'altro vantaggio è l'elevata presenza di fibre, sempre maggiore nella parte coriacea di un alimento ri-

La buccia contiene molte componenti fitochimiche biologicamente attive, come flavonoidi e polifenoli

spetto a quella morbida. Mangiare questo tipo di scarti, ben lavato o pulito con una spazzola dura per alimenti, aiuta a raggiungere il consumo consigliato giornaliero di fibra che è di 25-30 g, contro i circa 15 g assunti. Quindi la mela non sbucciamola e i baccelli dei piselli facciamoli bollire e riduciamoli in vellutata. Infine, lo spreco è favorito dalla mal gestione della dispensa a causa della quale si butta sovente il prodotto acquistato in eccesso, conseguenza dell'abitudine di fare la spesa una volta a settimana per mancanza di tempo e senza una lista di quello che serve, e la scarsa conoscenza del termine minimo di conservazione, ossia della dicitura "da consumarsi preferibilmente entro". Questa dicitura—precisa Rossi—si riferisce alla qualità, non alla sicurezza, per cui quel cibo si può consumare anche dopo la data sulla confezione, ma potrebbe non essere nelle condizioni ottimali, il sapore e la consistenza potrebbero non essere dei migliori. Regoliamoci attraverso i sensi e se il biscotto ha perso croccantezza, sbricioliamolo in una preparazione dolce».

© RIPRODUZIONE RISERVATA