

“Cuoci la zucca con un po' di umidità (a vapore): non la dovrai sbucciare”



## Rivedere le bucce

La parte meno nobile di frutta e verdura non va considerata scarto. In bucce e gambi si nasconde una miniera di nutrienti. Attenzione, però, alla presenza dei pesticidi. Le nostre analisi e i consigli antispreco.

di Manuela Cervilli

**M**ia nonna diceva che con una zucca, ai suoi tempi, si sfamava un'intera famiglia: con la polpa si preparavano gnocchi appetitosi; i semi si tostavano e salavano per accompagnare un bicchiere di vino; le bucce venivano cotte all'interno della zuppa. Serviva un contenitore in casa? Bastava scavarla, svuotarla e seccarla, per crearne uno, buono per mille usi. Altri tempi, verrebbe da dire. E invece no,

perché anche oggi - anzi soprattutto oggi - la sostenibilità deve passare dalla nostra tavola. Cucinare senza sprechi è infatti uno dei modi per alleggerire la nostra impronta sull'ambiente.

### Con gli scarti si risparmia

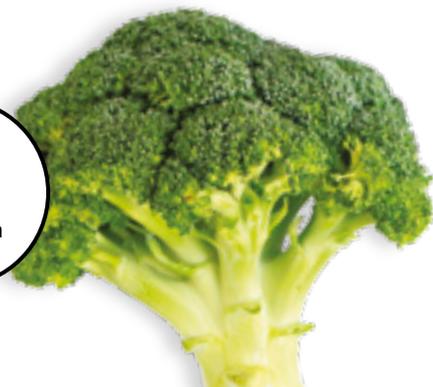
C'è chi dice che per cucinare ci vuole tempo; per cucinare senza sprechi anche di più. E servono in aggiunta fantasia e attrezzatura da chef. Idee che

Lisa Casali, foodblogger ed esperta di lotta allo spreco alimentare, non vuole neanche sentire. «È solo un pregiudizio: cucinare in modo sostenibile non richiede più tempo. Bisogna cambiare mentalità: serve solo un approccio al cibo più organizzato. Per il resto è nelle capacità e possibilità di tutti». Che cosa significa, dunque, non sprecare in cucina? «Vuol dire, anzitutto, fare mente locale su quello che si ha in casa e su

# Verdura a confronto

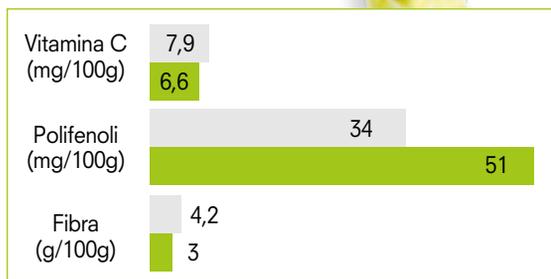
Molto spesso la parte considerata “scarto” è più ricca di sostanze nutritive: è così per la zucca, il porro, il sedano. Anche la fibra abbonda nella parte meno nobile. Purtroppo però sulle bucce ci sono spesso anche i pesticidi.

**1**  
pesticida



## Broccolo

Le cime del broccolo sono più ricche di polifenoli (ma qui abbiamo trovato anche un pesticida); i gambi di fibra; la vitamina C, invece, è più o meno la stessa. **NEL BIO:** Le cime sono ricche sia di vitamina C sia di polifenoli. Nel gambo, però, c'è più fibra. Sui broccoli bio non abbiamo trovato pesticidi.



■ Gambo ■ Cime

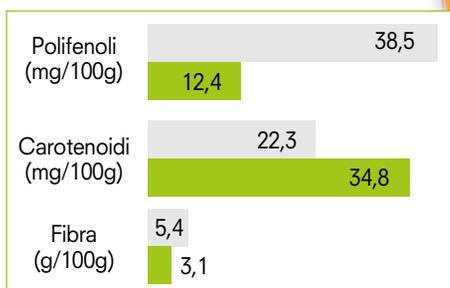
**3**  
pesticidi



## Carota

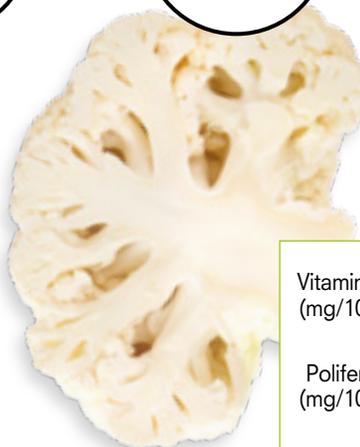
La buccia della carota è più ricca di polifenoli e fibra (ma abbiamo trovato anche 5 pesticidi); nel cuore ci sono più carotenoidi. **NEL BIO:** Sulle bucce ci sono quattro pesticidi: tre non sono autorizzati per il biologico e uno di questi non è previsto in Italia, neanche per l'agricoltura convenzionale. I valori sono bassi, ma queste sostanze non dovrebbero proprio esserci.

**5**  
pesticidi



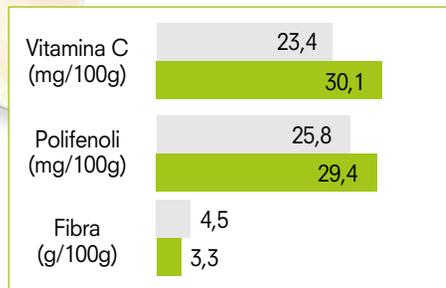
■ Buccia ■ Cuore

**0**  
pesticidi

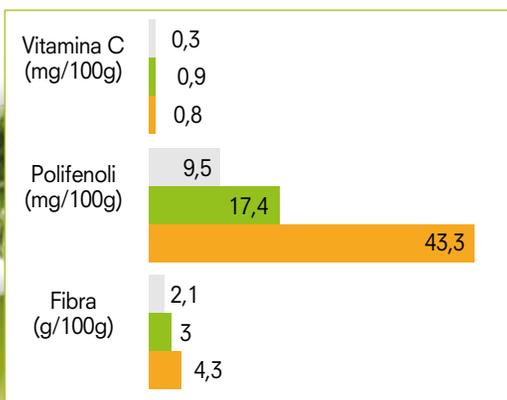


## Cavolfiore

La vitamina C è maggiormente presente nelle cime rispetto alle foglie; è il contrario per la fibra; mentre i polifenoli sono più o meno uguali. **NEL BIO:** Le foglie sono più ricche di polifenoli e fibre rispetto alle cime. Spicca inoltre il contenuto maggiore di vitamina C rispetto alle foglie del cavolfiore convenzionale. Nessun pesticida.



■ Foglie ■ Cime



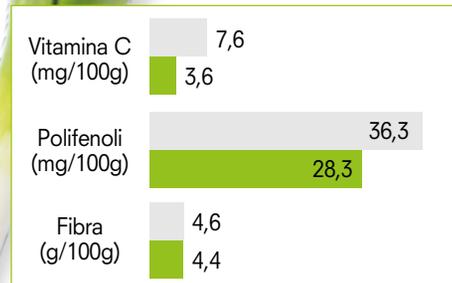
■ Gambo ■ Cuore ■ Ciuffo

## Finocchio

I gambi sono la parte nutrizionalmente più povera. Sui ciuffi abbiamo trovato tre pesticidi, di cui uno anche su gambi e cuore, al di sotto dei limiti di legge.

**NEL BIO:** Dal punto di vista dei nutrienti la situazione è simile. Su cuore e gambi non abbiamo trovato pesticidi; sui ciuffi invece abbiamo riscontrato il piperonil butossido, una sostanza tollerata nel bio e per la quale non esiste un limite massimo residuo.

0  
pesticidi



■ Foglie ■ Bulbo

## Porro

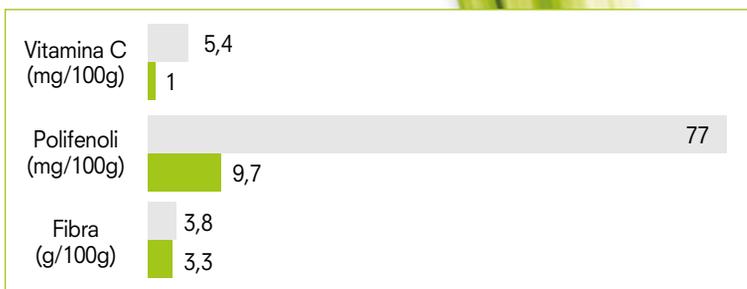
Nel porro normale le foglie sono più ricche, rispetto al bulbo, sia di vitamina C sia di polifenoli. **NEL BIO:** Le analisi sul porro bio confermano la maggior ricchezza delle foglie rispetto al bulbo. Nel confronto tra convenzionale e biologico, c'è solo una differenza significativa: la vitamina C nel bulbo bio è molta di più.

10  
pesticidi



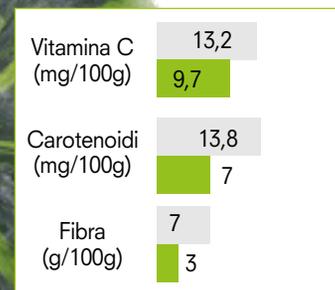
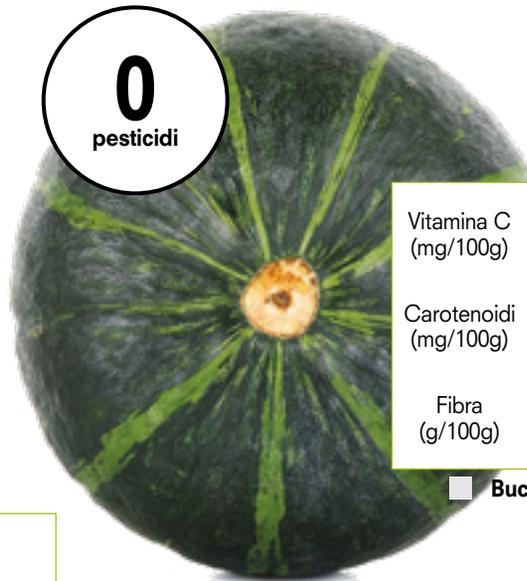
## Sedano

Le foglie del sedano sono più ricche di vitamina C, fibra e polifenoli. Sulle foglie però troviamo anche tanti pesticidi (ben 10, di cui uno anche nel cuore): sebbene in quantità basse, quattro di questi non sono autorizzati in Italia. **NEL BIO:** anche le foglie bio sono più ricche rispetto ai gambi. Trovate tracce di piperonil butossido (vedi scheda sul finocchio).



■ Foglie ■ Gambi

0  
pesticidi



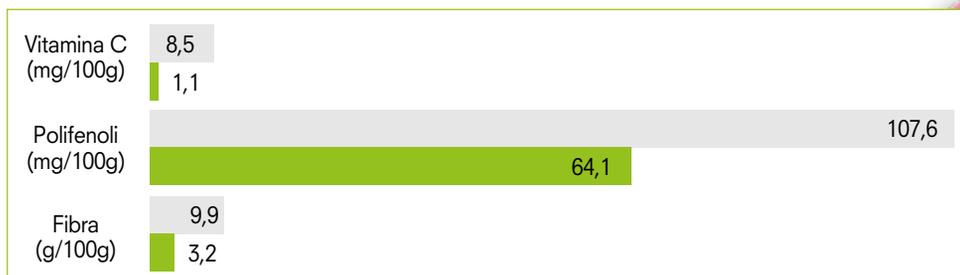
■ Buccia ■ Polpa

## Zucca

Nella polpa di zucca c'è il 27% di vitamina C in meno rispetto alla buccia. Anche la quantità di fibra nella polpa è meno della metà rispetto a quella della buccia. **NEL BIO:** Anche la buccia della zucca bio è più ricca (la vitamina C nella polpa è meno della metà). Sulla buccia abbiamo trovato tracce di piperonil butossido (vedi la scheda sul finocchio).

# Frutta a confronto

La buccia è fonte preziosa di sostanze nutritive, ma è anche il luogo dove abbiamo rilevato tanti pesticidi. E il bio? Va bene, ma non benissimo. Sul limone ci sono anche sostanze non autorizzate nell'agricoltura biologica.



**6**  
pesticidi

## Mela

La buccia della mela è più ricca della polpa (ma abbiamo trovato anche 6 pesticidi, di cui uno nella polpa): la batte in tutto, sia per il contenuto di vitamina C sia per la fibra sia per i polifenoli.

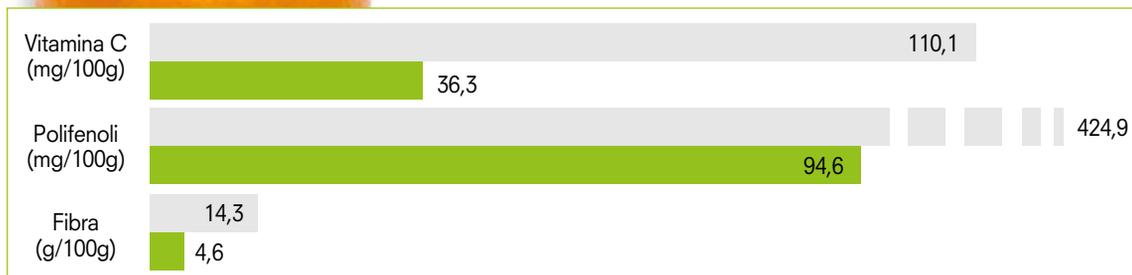
**NEL BIO:** La buccia bio spicca per la quantità di vitamina C e di polifenoli. Qui abbiamo trovato il piperonil butossido (vedi scheda sul finocchio) e tracce di spinosad, un insetticida usato nel bio.



**8**  
pesticidi

## Arancia

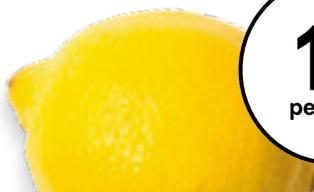
La buccia è più ricca (rispetto agli spicchi) sia di vitamina C sia di polifenoli. Il contenuto di fibra nella buccia è più del triplo rispetto a quello degli spicchi. Sulla buccia dell'arancia ci sono però otto pesticidi (di cui due anche sulla polpa): uno con valori sopra ai limiti di legge. **NEL BIO:** Ci sono tracce di piperonil butossido.



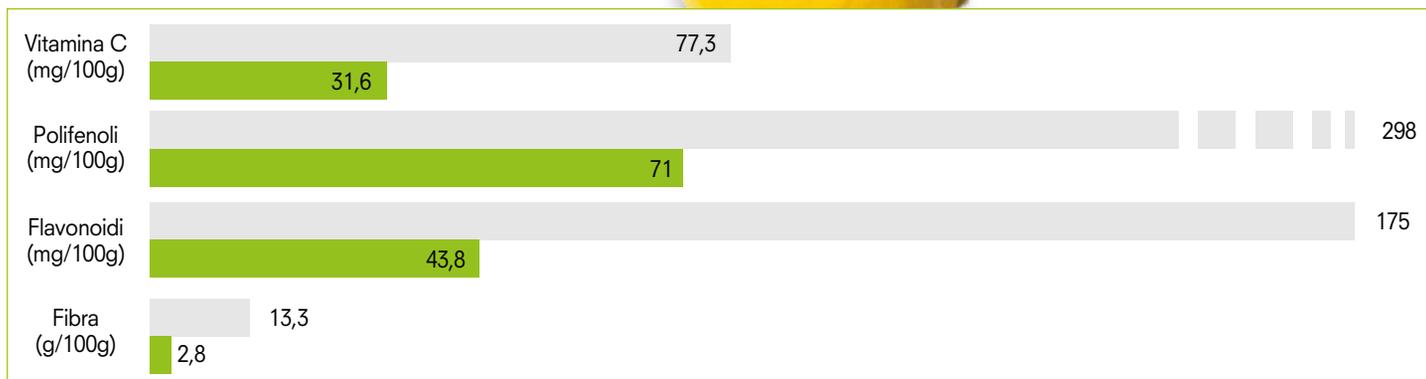
■ Buccia ■ Spicchi

## Limone

La ricchezza del limone è nella buccia: contiene vitamina C, polifenoli e flavonoidi, ma purtroppo anche pesticidi: ne abbiamo trovati 14, di cui tre nella polpa. **NEL BIO:** Dal punto di vista nutrizionale anche nel bio la buccia è la più ricca. Ma anche qui abbiamo trovato due pesticidi, entrambi autorizzati per l'agricoltura convenzionale, ma non per la biologica.



**14**  
pesticidi



■ Buccia ■ Polpa

**PESTICIDI:** Su 14 principi attivi, 6 sono autorizzati in Europa, ma non in Italia (abbiamo una normativa più stringente in materia di pesticidi). I valori sono ben sotto ai limiti della normativa: solo per un residuo, l'Imazalil, la quantità si avvicina al limite di legge.

> quello che deperisce prima: in poche parole, gestire bene le scorte. E - in secondo luogo - utilizzare tutto, anche le parti che consideriamo meno "nobili" di frutta e verdura. Non servono tecniche o strumenti particolari, né tantomeno occorre tempo in più. Anzi in alcuni casi questo modo di cucinare fa risparmiare tempo: se smettiamo di sbucciare e impariamo a usare il prodotto al 100%, in realtà il tempo lo risparmiamo». Creare piatti con gambi, bucce, torsoli insomma non è roba da chef. E fa anche bene al portafogli. «L'utilizzo degli scarti offre il beneficio di raddoppiare la resa dei prodotti che compriamo» continua Lisa. «A fronte di una spesa di 10 euro è come se comprassimo per 20 euro».

### Usa tutto: dalle foglie ai gambi

Tra i pro a favore del consumo degli "scarti dei vegetali" ci sarebbe un altro vantaggio: quello nutrizionale. Per capire se davvero bucce, gambi, foglie sono fonti preziose di benessere, li abbiamo messi a confronto con le parti che di solito siamo abituati a mangiare. Risultato? Le foglie del sedano sono molto più ricche di polifenoli rispetto al gambo (77 mg/100 g contro 9,7); la buccia di mela lo è rispetto alla polpa (107,6 mg/100 g contro 64,1); le foglie verdi del porro hanno più vitamina C rispetto al bulbo (7,6 contro 3,6 mg/100 g). «A me piace usare le foglie del sedano al posto dei gambi - racconta Lisa Casali - classicamente per dare profumo ai brodi, ma anche frullarle in un centrifugato che faccio spesso: le unisco alla scorza del limone spremuto, aggiungo un cucchiaino di zucchero di canna; frullo, filtro e unisco un po' di ghiaccio. Il risultato è una bevanda fresca e dissetante». Molto spesso, dunque, proprio la parte meno nobile è la più ricca dal punto di vista nutrizionale: oltre a sedano, mela e porro, è anche il caso della zucca, del limone e dell'arancia. Nella polpa della zucca c'è il 27% in meno di vitamina C rispetto alla buccia (9,7 invece di 13,2 mg/100 g) e la quantità di fibra è meno della metà (3 g invece di 7 g/100 g). Le foglie di cavolfiore



## Ricette antispreco

**Con il nostro aiuto** Lo sai che con le foglie di carciofo si può fare un'ottima tisana? E che con il torsolo del cavolfiore puoi preparare una mousse che lascerà a bocca aperta i tuoi ospiti? Ne "Il grande libro delle bucce" è racchiusa una vera miniera di idee su come utilizzare non solo la polpa di frutta e ortaggi, ma anche altre parti, fonti di vitamine, sali minerali e molto altro.

Ma nel libro di Lisa Casali c'è anche un po' di Altroconsumo. Tra le ricette e i consigli in cucina della foodblogger, ci sono anche i risultati dell'indagine (che avete letto in queste pagine) sulle differenze nutrizionali tra la parte meno nobile di frutta e verdura - gli scarti - e la parte che siamo abituati a cucinare e consumare quotidianamente.

In più nel libro (così come nelle schede qui accanto) c'è un confronto tra i vegetali biologici e quelli "convenzionali".



Lisa Casali  
Scienziata ambientale, blogger, scrittrice ed esperta di lotta allo spreco e sostenibilità ambientale.

"Il grande libro delle bucce"  
Casa editrice Gribaudo  
euro 19,90  
In prossima uscita

sono risultate più ricche di fibra rispetto alle cime (4,5 contro 3,3 g/100 g). Come si fa a non sprecare tanta grazia? «Le foglie del cavolfiore, per esempio, possono essere cucinate con il fiore negli sformati o nelle vellutate oppure possono essere cotte sbollentate e poi saltate in padella come si fa con le bietole o la cicoria», ci suggerisce la foodblogger. Anche i ciuffetti del finocchio contengono tantissimi polifenoli rispetto al cuore (43,3 contro 17,4 mg/100 g). «Si possono usare per preparare un pesto per la pasta: si frullano con pangrattato, formaggio, aglio, olio, sale e pepe, qualche pinolo o altra frutta secca. In pochissimo tempo ecco pronto un pesto carico di aroma e profumi». Tutte idee praticabili, tutte idee da provare.

### L'ombra dei pesticidi

Riassumendo: utilizzare frutta e verdura quasi nella loro totalità permette di risparmiare economicamente sulla spesa, sul tempo che si passa in cucina e sull'impatto ambientale. Inoltre c'è un beneficio dal punto di vista nutrizionale. Prima di gettarci sugli scarti c'è però da considerare anche il rovescio della medaglia: i pesticidi. Nella nostra indagine siamo andati anche alla ricerca di queste sostanze, sia su frutta e verdura convenzionale sia sugli omonimi biologici. Li abbiamo trovati, purtroppo anche nei prodotti bio (con numero di residui e contenuti sempre inferiori ai prodotti convenzionali). In generale i valori sono bassi (sia nel bio sia nel convenzionale), ben al di sotto dei limiti di legge, ma sarebbe stato meglio non trovarne affatto. Non c'è da allarmarsi, ma è giusto che si sappia che il problema esiste. Il lavaggio, infatti, non è detto sia sufficiente a eliminare queste sostanze. Idem per la cottura. La cosa migliore, dunque, è che siano limitate a monte. Se siete amanti del limoncello fatto in casa o se la grattugiatura di scorza di limone non manca mai nelle vostre ricette, meglio prendere in considerazione i prodotti bio, anche se non si può essere certi al 100%, come dimostrano le nostre analisi. 🍋