

## LA RUBRICA

I segreti per la conservazione  
Pallottini: «Salviamo la qualità»Dal Car i consigli per difendere  
frutta e verdura dal caldo estivo

FRESCHEZZA da cogliere e mettere a frutto, dice il pay-off con cui la società di gestione del Centro Agroalimentare Roma spiega la funzione di dare valore ai prodotti agricoli ed ittici che commercializza e distribuisce appena tolti dai campi e dal mare. Ma con l'afa estiva, la freschezza che nel Car assume un valore economico aggiunto dai controlli interni di qualità e di legittimità fuori di esso e lontano dai suoi impianti di refrigerazione subisce invece le insidie che il caldo umido reca al florido turgore naturale delle delizie agricole scelte dai migliori grossisti italiani.

I vertici di Cargest sono perciò corsi ai ripari. In primis risumando per i tre mesi dal 25 giugno all'ercio corsi 15 settembre orari notturni (da lunedì a sabato obbligatoriamente dalle 2,30 alle 10 con apertura facoltativa dalle 14 alle 18 e dalle 6 alle 12 domenica) considerati vitali dai venditori dei mercati rionali senza frigoriferi né automezzi refrigerati. E poi, proponendo (sul portale web di Cargest all'indirizzo [www.agroalimroma.it](http://www.agroalimroma.it))

«tra pochi giorni a consumatori e responsabili acquisti istruzioni, regole, consigli per conoscere e difendere la shelflife (la durata delle originarie caratteristiche organolettiche degli alimenti nelle loro condizioni ottimali di gusto, aspetto, salubrità, consistenza, aroma, nutrizionalità) dell'ortofrutta con e senza frigorifero. Poiché l'Autorità Antitrust ha di recente chiesto (nella sua Indagine conoscitiva sulla distribuzione agroalimentare) ai centri agroalimentari più dotati di ampliare le attività di informazione e orientamento verso i consumatori e gli operatori, l'amministratore delegato di Cargest Massimo Pallottini ha subito recepito con una "Guida alla shelf life" la sollecitazione dell'ente che tutela la concorrenza e la trasparenza dei mercati.

«Specie nell'afa estiva - spiega il topmanager del Car - il consumatore deve diventare nel suo interesse protagonista attivo dei processi di qualità». Più semplicemente, la freschezza, il sapore, l'aroma, la salubrità cioè qualità, valore e prezzo dei prodotti vegetali rischiano di perdere il loro rilievo se l'afa ne attenua le virtù naturali. «In questi casi - spiega Pallottini - nel consumatore si può attirare o svanire la capacità di percepire la qualità ortofrutticola e di riscontrarne il valore nei prezzi». Se infatti si tengono in frigo per giorni le ciliegie pure più buone e costose, se ne perde il sapore, il valore, la nozione di prezzo. L'afa è dunque nemica dei commerci, ma Pallottini non l'accusa solo di danni economici ed è certo che i «moderni sistemi di conservazione, accertamento, garanzia della freschezza distribuita, commercializzata e movimentata dai box del Car funzionano sempre molto bene».

Ma anche negli altri segmenti della filiera - merca-

tionali, negozi, supermercati, discount - l'intenso ricambio giornaliero delle merci in vendita, l'affidabilità delle catene della grande distribuzione, i rapporti fiduciari tra acquirenti e rivenditori in aree pubbliche, il controllo diretto della produzione da parte di venditori con attività agricole proprie, la diffusione delle tecnologie, i controlli svolti dai pubblici enti preposti, assicurano, garantiscono e talvolta certificano l'assoluta freschezza dei prodotti ortofrutticoli in vendita.

Ma che accade, invece, nelle case?

Pallottini si limita ad allargare le braccia.

«Non lo sappiamo - spiega - e proprio per evitare i problemi insiti in una certa quale ignoranza dei tempi e dei criteri di corretta conservazione dome-



Dal Car alcuni utili consigli per conservare la "freschezza"

stica della freschezza agroalimentare abbiamo deciso di stilare e pubblicare online una specie di manuale».

Senza spingersi dunque nei campi strettamente professionali dei medici tossicologi, la freschezza dei prodotti ortofrutticoli quanto può "durare"? Come si difende fuori e dentro il frigo? Si può prolungare senza danni all'integrità dei caratteri organolettici?

Per rispondere Pallottini ha creato un'equipe di lavoro di Cargest che, attingendo al sapere scientifico di agronomi e nutrizionisti, alle usanze ed ai criteri tradizionali di grossisti e agricoltori, all'esperienza di fruttivendoli e alle nozioni di quality manager della grande distribuzione, hanno stilato una "Guida alla shelf-life ortofrutticola", che comparirà presto nel portale web di Cargest, della quale Pallottini ha voluto dare un assaggio ai nostri lettori.

E attenzione a rispettare  
le principali norme igieniche

LA LEGGE, l'educazione, il buon senso ed una pur elementare concezione dell'igiene proibiscono severamente - malgrado le diffuse e frequenti violazioni della norma - di toccare a mani nude frutta e verdura.

Indossati però gli appositi guanti sintetici, al tatto e alla vista la frutta e le verdure fresche in vendita in mercati, supermarket, frutterie e discount, devono essere sode e senza schiacciate, lividi, macchie, foglie avvizzite, che possano denotare metodi di trasporto errati o poca freschezza. A prescindere dalla stagione, cavoli, verze, finocchi, devono essere sodi, turgidi, pieni, consistenti e con foglie vigorose. La frutta va scelta in base al giusto grado di maturazione e anche non del tutto matura (perché specie in torride estati non marisca subito), ma neanche già avvizzita né intaccata dal marcio. Del resto, l'ortofrutta oggi arriva sulle tavole da orti e frutteti in poche ore (al Car meno di 6 se di origini locali). Insalate, ciliegie, pesche e albicocche vendute con gocce d'acqua nebulizzate, bagnate con secchi riempiti alla fontanella, o inumidite, sono prodotti dei quali si può diffidare. Si consiglia l'acquisto di prodotti vegetali asciutti: quelli bagnati artificialmente pesano e costano di più (se inzuppata un'insalata può pesare il doppio di un'altra asciutta), poi i prodotti vegetali inumiditi, bagnati o anche solo nebulizzati, si conservano peggio e marciscono prima. E' sempre bene preferire varietà ortofrutticole di stagione legate a tempi di maturazione tipici dei cicli naturali. Frutta, verdure e ortaggi vanno sempre lavate con gran cura prima di essere mangiate e soprattutto prima di essere servite ai bambini per eliminare ogni eventuale residuo superficiale di polvere, di terra, di sporco. Ma non bisogna mai lavarle prima di metterle in frigo, perché ciò stimola i processi di imbrunimento e lo sviluppo di muffe o marciume. Mai tenere a lungo frutta e verdura in sacchetti di plastica, tantomeno se chiusi o sigillati, per evitare marciumi precoci. E' meglio avvolgere frutta e ortaggi in sacchetti di carta per riporli nel cassetto sul fondo del frigorifero oppure in sacchetti di plastica aperti o comunque forati - se chiusi - affinché i vegetali "respirino". La regola prima della shelf-life comunque è che tutto sia consumato entro una settimana da quando è stato messo in frigorifero. E mai metterci frutti già tagliati, se non coperti da una pellicola trasparente. Oltretutto, ananas, meloni, cocomeri già tagliati e lasciati anche solo per un pomeriggio nel frigorifero rilasciano e assorbono odori sgradevoli e pestilenziali, se non ben conservati. La prolungata coesistenza di pesce e melone in un frigorifero può dare la sensazione olfattiva di tenere in casa da mesi un cadavere. Anche l'insalata va lavata solo nel caso di un consumo immediato, o tutt'al più lavata e tenuta in frigo solo qualche ora, ricordando che non va tagliata con il coltello: i tagli netti recidono infatti i tessuti vegetali favorendo la disidratazione delle cellule e così l'imbrunimento. E' bene che la frutta sia stesa orizzontalmente nel contenitore per evitare ammaccature e rapidi sviluppi di marcescenze, molto probabili nel caso di frutti zuccherini come albicocche e pesche. Le tecniche, gli accorgimenti, i segreti per difendere la qualità ortofrutticola dall'afa sono infinitamente più numerosi e tra quelli più banali di tipo empirico e quelli più complessi con accertati fondamenti scientifici si potrebbe riempire il volume di un'enciclopedia. In attesa dunque della prossima pubblicazione "on line" di tali criteri sul portale del Car ([www.agroalimroma.it](http://www.agroalimroma.it)), ecco di seguito un quadro che riassume sinteticamente tempi e modalità di conservazione dell'ortofrutta.

Tabella di conservazione della frutta

Dove non specificato altrimenti, i tempi indicati si riferiscono alla conservazione refrigerata

Cibo	Metodo di conservazione	Conservazione nel frigorifero
Mele	Per conservarle è sbene istemarle in un sacchetto di plastica buucato e collocarle nella parte più fredda del frigo. Devono essere tenute lontane da altri frutti perché emettono il gas detto etilene che aumenta al maturare delle mele.	fino a due mesi
Banane	Tenerle a temperature ambiente. Messo in frigo (in un sacchetto di carta) il frutto non si danneggia, ma la buccia diventerà nera.	max 3 giorni
Fragole	Non lavarle se volete conservarle. Porle in frigo subito in un piatto o un cestino e mai una sull'altra. Non coprire. Attenzione nel lavarle per evitare ammaccature.	max 3 giorni
Uva	Sistemare in un sacchetto bucato o in una ciotola. Il periodo di conservazione si può prorarre ponendo l'uva in sacchetti chiusi e sistemati nel cassetto del frigo.	max 2 settimane
Kiwi	Porre i frutti maturi nel cassetto del frigo in un cestino o in carta da cucina. Per tre giorni può restar a temperatura ambiente	max 8 giorni
Limoni	Possono essere tenuti a temperatura ambiente ma si conservano più freschi in frigo senza essere coperti. Per conservarli benei evitare che i frutti si tocchino.	max 5 settimane
Meloni	Maturano a temperature ambiente, ma poi vanno tenuti in frigo chiusi in un sacchetto di plastica o avvolti in pellicola trasparente per evitare che diano odori agli altri cibi.	max 8 giorni
Arance	Possono essere tenute a temperatura ambiente ma si mantengono più fresche in frigo chiuse in un sacchetto di plastica.	max 3 settimane
Pesche	Maturano a temperatura ambiente, poi si tengono nel frigorifero. Per accelerare la maturazione si tengono in un sacchetto di plastica chiuso. Sistemare in un piatto o in un cestino, non coprire.	max 7 giorni
Pere	Maturano a temperatura ambiente. Tenere nella zona più fredda del frigorifero.	max 15 giorni
Ananas	Conservare a temperatura ambiente al Massimo per due giorni e poi mettere nel frigorifero avvolta in carta.	max 5 giorni
Prugne o susine	Tenere in frigorifero	max 3 giorni
Anguria o cocomero	L'anguria intera si può tenere a temperatura ambiente per alcuni giorni. Se tagliata deve essere avvolta in pellicola protettiva e consumata prima possibile	max 8 giorni