



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Perché le arance non andrebbero sbucciate a fondo?

Lun 19/10/2015 - 17:09

Nella pellicina bianca sotto la buccia degli agrumi si trovano in particolare molti flavonoidi. Queste sostanze appartengono ai cd. metaboliti secondari, che le piante formano per difendersi da parassiti e malattie. Negli esseri umani queste sostanze possono influenzare positivamente il metabolismo ed avere effetti antiossidanti. Ciò significa che proteggono le cellule da reazioni indesiderate con l'ossigeno, e giocano un ruolo importante nella prevenzione di malattie cardiovascolari e contro i tumori. Pertanto è opportuno, o almeno consigliato, non togliere troppa buccia ad arance o ad altri agrumi, prima di mangiarli. Il sapore un po' amarognolo della pellicina bianca si armonizza bene con quello agrodolce del frutto e quindi non da fastidio.

Una porzione di crauti cotti copre circa un quarto della dose giornaliera raccomandata di vitamina C, pari a 100 milligrammi. Questo vale però solo nel caso in cui i crauti siano stati cotti in modo delicato. Se i crauti vengono cotti troppo a lungo, il contenuto di vitamina C si abbassa notevolmente.

Comunicato stampa

Bolzano, 19/10/2015