
Quale frutta e verdura può essere mangiata con la buccia?

Lun 01/02/2021 - 11:15

Sono passati quasi due anni da quando sui social media circolavano foto e video di giovani che mangiavano banane con la buccia, uova con il guscio, barrette di cioccolato con la cartina di polietilene e cornflakes con la confezione di cartone. Dietro a tutto ciò si celava la cosiddetta “Shell On Challenge”, la discutibile tendenza di mangiare tutti gli alimenti “con l'involucro” (shell in inglese).

“Mangiare le confezioni dei prodotti alimentari mette a rischio la salute”, commenta Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Nel caso di molti tipi di frutta e verdura, invece, mangiare anche la buccia può essere decisamente vantaggioso”. Il motivo di ciò è che i frutti presentano un contenuto particolarmente elevato di vitamine, fibre e sostanze vegetali secondarie all'interno o immediatamente sotto la buccia. La buccia è pertanto in grado di proteggere la frutta e la verdura dai predatori, da un'eccessiva luce solare, dai batteri e più in generale dal mondo esterno.

È stato dimostrato che il contenuto vitaminico delle bucce di mela è sette volte superiore rispetto a quello della polpa sbucciata. Anche il contenuto di sali minerali, di proteine e di polifenoli è presente in quantità maggiori nella buccia. Più o meno lo stesso dovrebbe valere anche per le pere.

Le bucce di arance e limoni conferiscono un piacevole aroma di agrumi a dolci, muesli, preparati a base di cereali e insalate; inoltre la parte bianca della buccia è ricca di flavonoidi, che hanno un effetto antiossidante. Il modo più semplice di sminuzzare le bucce di agrumi è servirsi di un utensile da cucina. Una volta sminuzzate possono essere riposte in un barattolo di vetro con chiusura a vite e conservate in frigorifero per alcuni giorni.

Se la consistenza dura e il sapore un po' amaro non disturbano, si possono mangiare anche le bucce di kiwi e banane. Entrambe presentano un elevato contenuto di fibre e la buccia di banana è anche ricca di vitamina B e magnesio. Le bucce di banana diventano più morbide e più facili da digerire se vengono fritte o cotte al forno.

Il consumo di bucce di agrumi, kiwi e banane è consigliato solo se si tratta di frutti provenienti da agricoltura biologica, inoltre i frutti andrebbero lavati accuratamente e puliti con un panno prima di essere mangiati. Il consumo di bucce di banana coltivate in modo tradizionale andrebbe invece evitato a causa della presenza di pesticidi.

Molte verdure, come le carote, i cetrioli, le zucchine, le barbabietole e le zucche Hokkaido, possono essere utilizzate con la buccia. Per rimuovere i residui di terra, si raccomanda di “strofinare” i prodotti

ortofrutticoli sotto l'acqua corrente con una spazzola per verdure. Nel caso delle patate, invece, si consiglia di sbuciarle – idealmente dopo la cottura – perché la buccia della patata può contenere la solanina, una sostanza tossica.

Il 2021, peraltro, è stato dichiarato dalle Nazioni Unite l'anno internazionale della frutta e della verdura, vista la particolare importanza che questa categoria di alimenti riveste per l'alimentazione umana: frutta e verdura, infatti, portano in tavola varietà, colore, gusto e una miriade di ingredienti con effetti benefici sulla salute.