
Frutta e verdura: i “cattivi vicini” non vanno d’accordo

Lun 27/10/2025 - 10:29

Chi conserva gli alimenti in modo ottimale può godere di una loro maggiore durata di conservazione. Questo vale anche per la frutta e la verdura conservata in frigorifero oppure nella fruttiera. I frutti climaterici continuano a maturare anche dopo essere stati raccolti, in quanto producono etilene (un gas naturale che stimola la maturazione) che rilasciano anche nell'ambiente circostante. Questo gas accelera il processo di maturazione agendo come ormone, ovvero trasformando l'amido in zuccheri. “Tuttavia, non ne risentono e si deteriorano più rapidamente solo i frutti climaterici, ma anche gli altri frutti e verdure presenti nelle vicinanze e sensibili all’etilene,” spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Per mantenere fresca più a lungo la frutta e la verdura sensibile all’etilene conviene, infatti, conservarla separatamente dai frutti climaterici.”

I frutti con elevata produzione di etilene – mele, albicocche, avocado, pere, fichi, kiwi, pesche, nettarine, prugne, susine, amoli, Susino Regina Claudia e cipolle – e **i frutti e gli ortaggi altamente sensibili all’etilene** – carciofi, melanzane, avocado, banane, fagioli (freschi), piselli, cetrioli, patate, kiwi, cavoli, lattuga, porri, mango, pomodori, zucchine e agrumi – sono quindi “cattivi vicini”.

È forse noto che le banane dovrebbero essere conservate separatamente da mele e pere. Ma anche patate e cipolle non dovrebbero essere poste le une accanto alle altre: le patate se conservate vicino alle cipolle, germogliano, si raggrinziscono e si deteriorano più rapidamente.

Inoltre, alcuni alimenti assorbono gli aromi di altri alimenti posti accanto: particolarmente intensi sono quelli di cipolla, porro e aglio. Gli alimenti che assorbono facilmente gli odori di queste verdure sono: mela, pera, burro, uova, cetriolo, latte (in contenitori aperti) e cioccolato (in confezioni aperte).

Per contro, l’effetto maturante esercitato dall’etilene può essere sfruttato nel caso in cui si desideri gustare presto i frutti climaterici raccolti quando non erano ancora maturi. A tale scopo, si avvolgono avocado, kiwi o cachi ancora duri insieme a mele in un sacchetto di carta e si conservano a temperatura ambiente. La stessa industria alimentare, ad esempio, sfrutta l’etilene per far maturare artificialmente le banane raccolte ancora verdi, ponendole in appositi locali di maturazione dopo averle scaricate. Al contrario, durante lo stoccaggio delle mele in celle frigorifere, l’ossigeno e l’etilene vengono

rimossi dall'aria per prolungarne la durata di conservazione.