

Nutrizione

Mangio la frutta e con tutta la buccia

di IRMA D'ARIA

In infusione nel tè, grattugiata su un risotto o un'insalata, l'importante è non buttarla via. Perché la buccia di mele, uva, ma anche kiwi, mango e di alcuni ortaggi come melanzane, taccole e piselli, è uno scrigno di nutrienti di cui è davvero un peccato dover fare a meno. «Oltre alla fibra, le bucce di alcuni frutti e ortaggi - spiega Laura Dugo, docente di Chimica degli Alimenti del Center for Integrated Research del Campus Bio-Medico di Roma - contengono molecole bioattive che possono contribuire alle difese antiossidanti dell'organismo. Nella maggior parte dei casi queste molecole appartengono alla famiglia dei polifenoli, potenti antiossidanti utili per la prevenzione di patologie croniche, come il diabete e le patologie cardiovascolari».

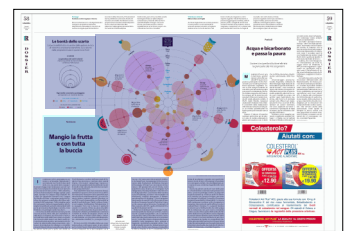
Che la buccia della mela faccia bene perché ricca di pectina, fibra utile per combattere la stitichezza, è risaputo, ma di recente i ricercatori dell'università dello Iowa hanno scoperto che la buccia delle mele è una fonte molto ricca anche di acido ursolico, una sostanza che favorisce la sintesi della massa muscolare e promuove la produzione di collagene e ceramidi, elementi importanti per una pelle sana. Buccia da salvare anche per la pera: uno studio su *Food Chemistry*, condotto dall'università di Tianjin in Cina, ha messo a confronto dieci varietà di pera. «I ricercatori - spiega Dugo - hanno scoperto che la quantità totale di polifenoli era dalle sei alle venti volte più alta nella buccia rispetto alla polpa del frutto».

Non andrebbero sbucciati nemmeno limoni, mandarini e arance: la loro scorza è ricca dell'olio essenziale D-limonene che ha proprietà antimicrobiche ed antinfiammatorie. La scorza d'arancia, inoltre, contiene, rispetto alla polpa, circa il 20% in più di esperidina, un flavonoide in grado di metabolizzare i lipidi e ridurre il grasso nel sangue, facilitandone l'eliminazione. E se mangiare l'uva con la buccia è piuttosto

usuale e ci consente di fare un pieno di polifenoli, tra cui il resveratrolo che previene l'invecchiamento cellulare, probabilmente a nessuno verrebbe in mente di mangiare il kiwi con la buccia pelosa: «Contiene molte fibre e sostanze antiossidanti con proprietà antinfiammatorie e tantissima vitamina C», prosegue l'esperta.

Per non avvertire il fastidio della sua consistenza pelosa e del sapore aspro, si può optare per la varietà Nergi, il baby-kiwi (ha la grandezza di un lampone) che si può mangiare con la buccia e che vanta notevoli proprietà certificate da SmartFood, il programma di ricerca promosso dalla Fondazione dell'Istituto Europeo di Oncologia. Il Nergi è un concentrato di vitamina C: 100 grammi del piccolo frutto, corrispondenti a circa 10 pezzi, ne contengono 43,8 milligrammi. Più del pompelmo e del ribes rosso (40 mg ogni etto). La porzione della vaschetta da 200 grammi, secondo i valori nutritivi di riferimento, soddisfa pienamente il fabbisogno giornaliero di vitamina C. Si può mangiare intero anche la varietà Gold e di recente da uno studio su *European Journal of Nutrition* è emerso che, senza scartare la buccia, il contenuto di fibre aumenta del 50%, quello di folati del 32 e quello di vitamina E del 34.

Il discorso è simile per alcuni ortaggi. Cominciare da quelli che stanno per arrivare, come le



Peso:56%

taccole o piselli mangiatutto, che si chiamano così perché è l'intero baccello ad essere consumato. Baccello particolarmente ricco di vitamine (A, C, K, B1, B6) e folati e di minerali in buona quantità, come manganese, ferro, potassio e magnesio. Andrebbero mangiati anche i baccelli dei piselli comuni che, botanicamente parlando, sono i frutti e sono dunque commestibili. Oltre a vitamine A, K e C, considerato che si

Fonte: EUROPEAN JOURNAL OF FOOD SCIENCE AND TECHNOLOGY

tratta di un alimento vegetale, sono particolarmente ricchi di ferro: 100 grammi di prodotto ne contengono, infatti, circa 2 milligrammi, poco meno di una costoletta d'agnello dello stesso peso.

Buccia da salvare anche nel caso delle patate. «Fonte di fibra e minerali come potassio e selenio. La buccia protegge, inoltre, la polpa del-

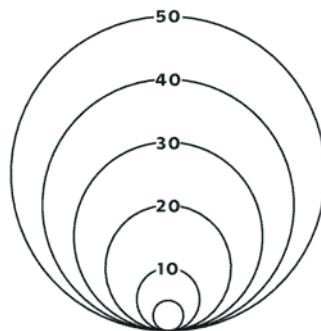
le patate durante la cottura in modo da limitare il contatto con l'acqua ed evitare, per esempio durante la bollitura, la perdita di sostanze nutrienti termolabili e idrosolubili». La buccia delle melanzane contiene acido clorogenico e nasunina, due molecole molto efficaci contro i radicali liberi, vitamina C e composti fenolici, in alcuni casi a livelli più alti che nella polpa. Ma la melanzana non può essere consumata cruda e con la cottura parte delle molecole bioattive della buccia potrebbero essere degradate mentre rimane intatta la parte relativa alla fibra. A crudo e con il suo involucro si può, invece, consumare la cipolla: «La componente bioattiva più nota della sua buccia è la quercetina, molecola antiossidante per la quale esistono in letteratura studi sulla sua capacità di ridurre i lipidi e il colesterolo», conclude l'esperta.

Le bontà dello scarto

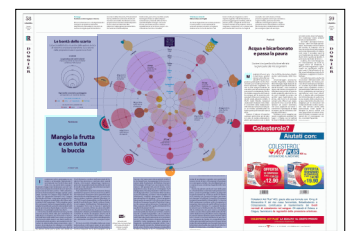
La buccia della frutta, ma anche della verdura, è ricca di nutrienti e di sostanze benefiche. Ecco alcune delle proprietà trovate in questi nove frutti

LEGENDA

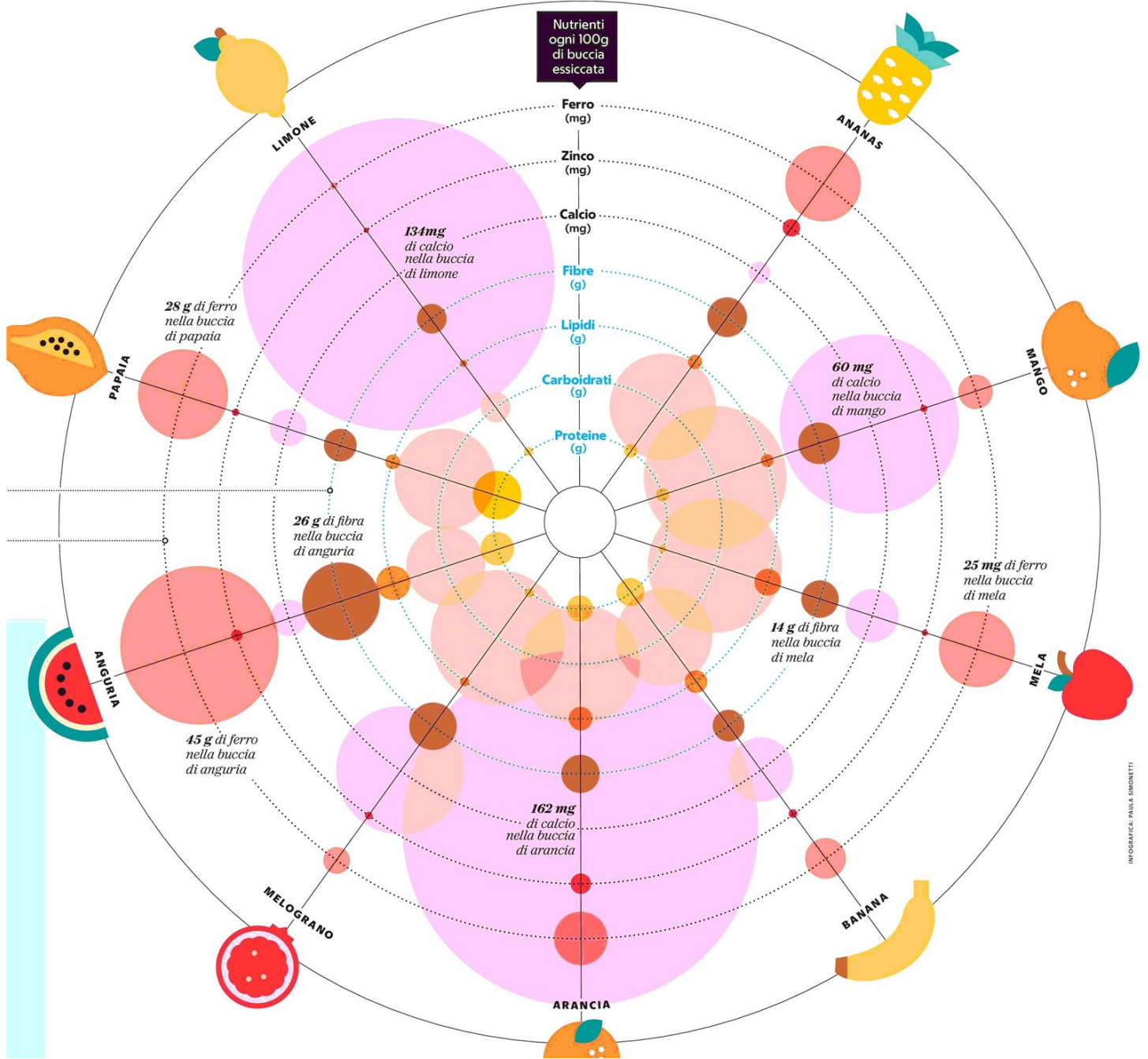
La grandezza dei cerchi colorati indica la quantità di micronutriente contenuto nella buccia



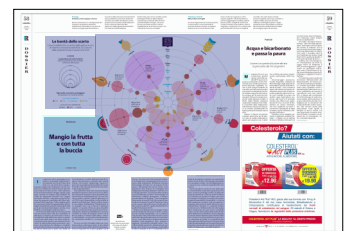
Ogni anello concentrico punteggiato corrisponde a un nutriente diverso



Peso:56%



INFOGRAFICI: PAULA SIMONETTI



Peso:56%