

di Giovanni Ballarini

25 gennaio 2017

## TECNOLOGIE MINIMALI PER INSALATE IN BUSTA

\*\*\*



Da sempre tutti i popoli mangiano l'insalata selvatica o coltivata, per la quale in molte città italiane sono stati costruiti i Mercati delle Erbe, i negozi di frutta e verdura e gli ancora esistenti mercatini. Diffusa è infatti la passione per un sano e leggero piatto d'insalata di soncino, lattuga, radicchio, rucola o altra verdura, condita con olio, sale, limone o aceto. Ora anche i dietologi consigliano a tutti quest'alimento, specialmente a chi vuole mantenere o recuperare la linea. Non è però sempre facile trovare verdure fresche e soprattutto di diversi tipi per comporre un'insalata mista. Di conseguenza, negli ultimi tempi, per mancanza di tempo e per altre ragioni stanno sempre più prendendo piede le verdure di "quarta gamma", cioè le insalate già mondare, lavate, asciugate, tagliate e confezionate in buste o in vaschette monoporzionamento, presentate nei banchi frigoriferi dei supermercati. Aprire una confezione, versare il contenuto nell'insalatiera e condire è più pratico rispetto alla lunga serie di operazioni – cernita, lavaggio, asciugatura, taglio – che richiede l'insalata tradizionale.

Come tutti i servizi, anche questo ha un prezzo e un'insalata pronta in busta può costare dalle due alle sette volte in più rispetto a quella in cespito. Ne vale la pena?

Indubbia è la perdita di qualità dei prodotti ortofrutticoli dopo la loro raccolta con un

degrado che è il risultato di complessi meccanismi chimici e biochimici che si traducono macroscopicamente in modificazioni del colo-re, delle texture e delle caratteristiche organolettiche. Per ostacolare i fenomeni degradativi e fare fronte alla domanda di prodotti freschi, sani, con elevata *convenienza* e senza additivi chimici ora vi sono i sistemi minimali di trattamento, una strategia che prolunga la loro *shelf-life* e il mantenimento qualitativo di prodotti freschi quali gli ortaggi e soprattutto le insalate. Le insalate, dopo la selezione e il lavaggio sono confezionate in buste formate da pellicole che per la loro flessibilità si adattano bene al prodotto alimenta-re, che si conserva solo per la bassa temperatura di refrigerazione e è protetto dall'essiccamento dalla confezione.

Sui costi e benefici delle insalate in busta non tutti sono d'accordo.

Considerando la *nutrizionalità*, secondo uno studio dell'INRAN l'in-salata in busta presenta fino a un cinquanta per cento in meno del suo pote-re antiossidante per la perdita di vitamina C e di polifenoli, principalmente per il taglio della verdura e la lavorazione che produce rottura cellulare, con diminuzioni enzimatiche che favoriscono l'attivazione dei polifenoli che sono esauriti al momento del consumo. Per altri, invece, le insalate in busta dei buoni prodotti di IV gamma mantengono le loro proprietà nutritive meglio di molti prodotti "naturali" acquistati nei mercati e mercatini. Inoltre, a favore delle insalate in busta, vale il principio che se non si ha la possibilità di utilizzare verdure fresche è comunque meglio consumare la verdura imbustata che non mangiarla per niente, perché la fibra, l'acqua, la vitamina A e molte altre sostanze d'importanza nutrizionale rimangono comunque presenti.

Per quanto riguarda l'*igienicità*, l'imbustamento non è una garanzia assoluta di sterilità del prodotto perché, la rottura cellulare libera acqua e altri nutrienti che, assieme all'umidità e alla temperatura, soprattutto se non è rispettata la catena del freddo, possono favorire la proliferazione dei batteri presenti al momento del confezionamento e pertanto converrebbe lavare l'insalata prima del consumo. Vi è però chi è di parere opposto perché lava-re l'insalata di IV gamma significa rinunciare ad una parte del servizio offerto dal prodotto, con il rischio di peggiorarne le condizioni igieniche, in quanto i sistemi di lavaggio industriale danno maggiori garanzie rispetto al lavaggio domestico.

Per la *sicurezza delle insalate*, sia non trattate e sia in busta, è necessario ricordare che è una carica batterica è una loro condizione normale e come tale non è sinonimo di pericolosità. Al contrario indica che il prodotto di IV gamma è vivo e respira. Importante è tenere tale carica entro i limiti di legge attraverso la catena del freddo, unico conservante utilizzato per salva-guardare l'integrità delle insalate in busta. Pericolose sono invece presenze batteriche patogene sopra determinati limiti, ma nelle normali condizioni di produzione e di controllo queste non sono presenti.

Considerando *freschezza*, altro tema di dibattito, questa è garantita da un processo di lavorazione che non fa passare più di ventiquattro ore fra la raccolta e la lavorazione della materia prima. Anche l'etichetta che specifica la durata massima di conservazione è una garanzia di freschezza e se c'è scritto "consumare entro", va consumato entro quella data,

mentre se vi è scritto “preferibilmente entro”, vuol dire che anche se passa un giorno dalla scadenza, il prodotto è ancora buono.

La conservazione in busta presenta anche *vantaggi economici ed ecologici*, considerando che comporta la riduzione di scarti da smaltire e relative conseguenze ambientali.

In conclusione, tra costi e benefici delle insalate in busta bisogna concludere che i consumatori stanno dando una risposta chiara che dice che convengono perché si sono affermate sul mercato per la loro comodità e praticità, anche se, ovviamente, queste qualità si pagano.