

Acqua e Bicarbonato. Pulizia perfetta per frutta e verdura

Un tempo la frutta si mangiava appena colta dall'albero. Bastava eliminare con un gesto polvere o terriccio per ottenere bocconi di salute. Oggi questo piacere non è più consentito. Perché la bella mela potrebbe regalarci, insieme a vitamine e sali minerali preziosi per il nostro organismo, anche qualcosa che non dovrebbe esserci: tracce di pesticidi, fitofarmaci, fertilizzanti, un cocktail di residui presenti sulla buccia. Come tutelarsi da questo rischio? E' sufficiente consumare solo prodotti biologici? L'agricoltura "bio" deve essere esente per legge da additivi chimici, ma questo non basta a garantirci da altri pericoli, come le muffe o i microrganismi patogeni veicoli di infezioni, che possono annidarsi nel terreno, nelle acque o insinuarsi durante le fasi di lavorazione e di stoccaggio. La so-

luzione è un superlavaggio. Che riduca in modo significativo la presenza di tutti quei nemici invisibili annidati in frutta e verdura. Da un recente studio, condotto dal Dipartimento di microbiologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, è emerso che questo superlavaggio si ottiene aggiungendo all'acqua un po' di bicarbonato di sodio, una sostanza di origine minerale, sicura, non irritante e che non lascia alcun residuo in quanto completamente solubile. La ricerca ha dimostrato che basta un cucchiaino di bicarbonato per eliminare fino al 90 per cento in più di microrganismi rispetto alla semplice pulizia con acqua, e che anche la quantità di pesticidi risulta notevolmente ridotta. La bontà del bicarbonato è stata anche riconosciuta dal Ministero della Salute, che raccomanda, come regola di prevenzione di molte malattie trasmissibili potenzialmente dagli alimenti, proprio di "potenziare" il lavaggio con acqua per frutta e verdura fresca. E non

dimentichiamo che il bicarbonato offre le sue numerose virtù a prezzo davvero contenuto. Almeno rispetto ai tanti prodotti specifici presenti sul mercato.

ECCO COME PROCEDERE

Prima dell'ultimo risciacquo sotto il getto del rubinetto occorre immergere i vegetali a foglia (insalata, spinaci, ecc.) o la frutta a grappolo (uva, fragole, ecc.), per almeno una decina di minuti, in una bacinella piena di acqua e bicarbonato (è sufficiente un cucchiaino, equivalente a 25 g). Se invece bisogna pulire frutta e verdure di consistenza rigida, come melanzane, pomodori, albicocche, pesche, mele, finocchi, si può ricorrere, in alternativa, anche a una soluzione pratica e veloce, ossia quella di versare direttamente su una spugna o sul palmo della mano una piccola quantità di bicarbonato per poi sfregare l'impasto sulla buccia. Questa operazione, grazie all'azione abrasiva dei cristalli, è molto efficace nel rimuovere a fondo tutte le impurità. Che verranno definitivamente eliminate con un risciacquo finale. Ma oggi **BICAR^{PLUS}**, l'ultimo nato in casa Solvay, rende tutto più semplice e veloce. Purissi-

mo, in quanto rispetta i severi requisiti di analisi stabiliti dalle Direttive Europee e dalla Food Chemical Codex, è anche praticissimo: i suoi microgranuli scorrono fuori facilmente dalla capsula dosatrice, che con un paio di versamenti consente di eliminare l'uso del cucchiaino.

BICAR^{PLUS} è racchiuso in una confezione in plastica dotata di tappo apri e chiudi, non teme quindi l'umidità, e può essere tranquillamente sistemato a portata di mano vicino o direttamente sul lavello. Ancora un consiglio: la cronica mancanza di tempo ha reso molto conveniente l'acquisto di confezioni di verdure già pronte, lavate e tagliate. Ma prima di consumare o cuocere queste verdure è sempre meglio sottoporle a un veloce lavaggio con acqua e **BICAR^{PLUS}**: per eliminare anche gli eventuali residui di detersivi utilizzati durante il lavaggio industriale. Non perché questi ultimi siano pericolosi o nocivi, ma per il fatto che anche minime tracce possono alterare il sapore dei vegetali.



Per saperne di più visita il sito www.bicarbonato.it
Oppure scrivi a: Bicarbonato.Italy@solvay.com

Una sostanza
preziosa
e versatile

Che cos'è il bicarbonato, questa sostanza che ha decretato il successo a livello mondiale della Solvay, l'azienda che l'ha introdotto sul mercato fin dall'ottocento? Il bicarbonato di sodio è presente in natura nelle acque sotterranee, disciolto negli oceani, nei sedimenti di alcuni laghi, è presente perfino nel nostro corpo, per esempio nella saliva dove svolge la funzione di proteggere lo smalto dei denti. Il procedimento Solvay consente di ottenere un prodotto di estrema purezza, ideale per la cura del corpo, per pulire frutta e verdura, per eliminare i cattivi odori.

In particolare l'ultimo nato, **BICAR^{PLUS}**, è stato ideato proprio come detergente da utilizzare in cucina, grazie alla sua eccezionale azione pulente. E' infatti multiuso, inodore, delicato sulle mani, non fa schiuma, è ecologico perché non lascia residui nell'ambiente.

BICAR^{PLUS} è un amico di cui non si può più fare a meno.

FATE UN PIENO DI FRUTTA E VERDURA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha raccomandato di consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Possibilmente variando i colori: rosso, arancio, verde, viola, giallo. Perché proprio nei pigmenti della buccia si nascondono proprietà dall'importanza eccezionale per la nostra salute. Il colore, infatti, che regala a questi alimenti un aspetto così invitante per la vista prima ancora che per il palato, è costituito di bioflavonoidi: sono sostanze antiossidanti preziose come farmaci, ormai famose per la lunga lista di benefici che apportano all'organismo. Tanto per cominciare hanno il potere, se assunti con regolarità, di allontanare il rischio tumori; poi, non meno importante, esercitano un ruolo antiradicali liberi, molecole responsabili del processo di invecchiamento di organi e tessuti; infine tengono alla larga malattie meno gravi come l'ulcera, l'artrosi, la bronchite cronica, l'asma. Ma attenzione: per non perdere l'efficacia di queste sostanze le verdure andrebbero consumate fresche, cioè entro 48 ore dall'acquisto, meglio evitare le primizie, prodotti fuori stagione che non riescono a raggiungere il giusto grado di maturazione e, infine, sono da limitare al massimo i prodotti che provengono da paesi molto lontani in quanto restano stivati in frigoriferi e magazzini per mesi prima di essere messi in commercio.

