

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Abitualmente, quando prepariamo frutta, verdura e ortaggi per le nostre ricette, tendiamo a eliminare bucce, scorze e gambi. In cucina, però, non tutti gli scarti sono da «scartare». Molte di queste parti, infatti, contengono sostanze nutritive importanti per la salute del nostro organismo. Ad esempio gli antiossidanti, che proteggono frutta e verdura dagli agenti esterni e noi dall'invecchiamento cellulare. Tuttavia, se decidiamo di usare bucce o

## Negli scarti di cucina c'è tutto ciò che ci fa bene

scorze nelle nostre ricette, dobbiamo ricordare di lavarle al meglio, perché è proprio lì che si possono depositare sostanze tossiche e pesticidi.

Ma come possiamo «riciclare» questo scarti? Partiamo dagli agrumi, la scorza di limoni, cedri e arance contiene vitamine, flavonoidi e antociani, sostanze antiossidanti che rallentano l'invecchiamento cellulare perché contrastano l'azione dei radicali liberi nel nostro organismo. In più, gli oli essenziali aromatici sprigio-

nati, grattugiandone la buccia direttamente su carne, pesce o negli impasti di pasticceria, aggiungono una nota di freschezza ai vostri piatti. Non buttate nell'umido la buccia di pomodoro, ricca di licopene e fonte di carotenoidi, che tra l'altro, più viene cotto più è efficace a livello cellulare: anche lui è un antiossidante. Uno studio ha valutato i vantaggi di una pasta di pomodoro arricchita con una piccola percentuale di buccia (circa il 6%), ne è derivato un maggior apporto

di licopene e altri carotenoidi. Lo stesso discorso vale per carote e patate. Lo strato esterno delle carote, così come quello delle zucchine o le foglie più dure dei carciofi, possono essere utilizzati per brodi ricchi di nutrienti. Basta metterle in infusione in acqua bollente e poi filtrarle.

Per quanto riguarda le patate, la loro buccia contiene i glicocalcoidi, sostanze spesso demonizzate perché indicate come tossiche. Ma attenzione: come sempre in alimentazio-

ne è la dose che fa il veleno e i glicocalcoidi possono causare disturbi solo se ingeriti in grandi quantità e, soprattutto, il rischio sussiste solo se le patate sono vecchie e completamente germogliate. In caso contrario, potete tenere da parte le bucce, essicarle e poi frullarle in una crema che risulterà ricca di fibre. E la fibra, come ha recentemente confermato uno studio uscito su *The Lancet*, va inserita nella nostra dieta quotidiana, 25-30 grammi al giorno sono in gra-

do di tenere lontano diabete, infarto e tumori.

Infine, ci sono i gambi. Spesso eliminiamo la parte finale di quelli degli asparagi oppure buttiamo quelli dei broccoli. Ma è un peccato, perché hanno le stesse proprietà nutritive del resto del vegetale e se li facciamo bollire, li frulliamo e poi li filtriamo possiamo creare creme o brodi molto nutrienti. Insomma, facciamo attenzione a ciò che buttiamo perché può aiutarci ad aumentare il nostro apporto quotidiano di vitamine e antiossidanti, due nutrienti di cui oggi abbiamo sempre più bisogno.