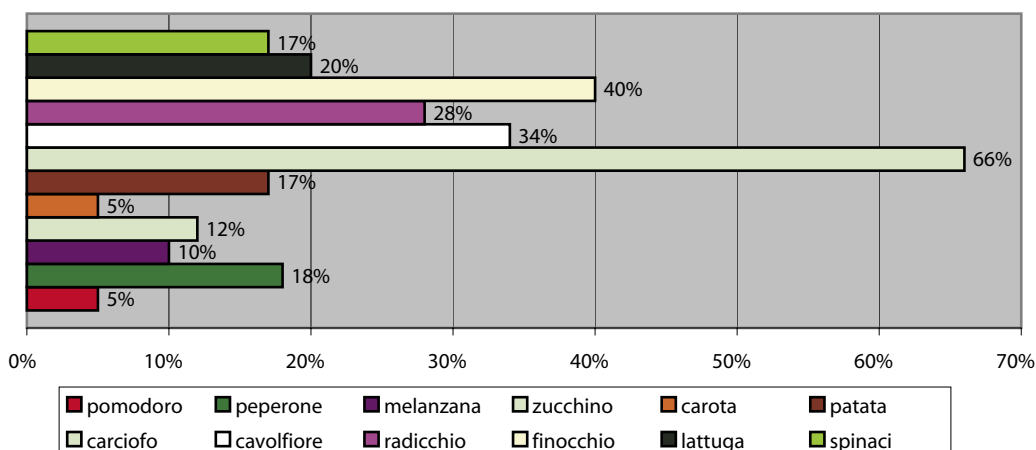


Criteri di acquisto, preparazione e cottura degli ortaggi

Nella **fase di acquisto** degli ortaggi occorre tenere presenti alcuni criteri che consentono di scegliere i prodotti in modo vantaggioso, sia sotto l'aspetto organolettico sia per quanto riguarda quello economico.

- Controllare la **provenienza** e la **categoria merceologica** del prodotto. Se l'acquisto comprende ortaggi confezionati, è necessario verificare il termine minimo di conservazione.
- Evitare l'acquisto di ortaggi con segni visibili di **alterazione**, come parti marcescenti, foglie flaccide, annerimenti o colorazioni anomale ecc. Molto spesso i prodotti non freschi o conservati in maniera inopportuna comportano uno **scarto** elevato e un notevole danno economico. Nel grafico sono rappresentate le percentuali di scarto (per ogni 100 g di parte edibile) di alcuni tra gli ortaggi più diffusi.
- Preferire, nell'acquisto, gli esemplari di **medie dimensioni**. In genere, questi coincidono con quelli di qualità migliore: gli esemplari troppo grandi sono spesso più duri e fibrosi, mentre quelli piccoli sono immaturi e presentano troppo scarto.
- **Acquistare a peso** e non a pezzo. Accade spesso che, in rapporto al volume del singolo pezzo, il peso possa essere maggiore e, quindi, con la stessa cifra sia possibile acquistare maggiori quantità di prodotto.
- Seguire la **stagionalità** degli alimenti. I prodotti di stagione presentano caratteristiche organolettiche migliori e un valore nutrizionale superiore. I prodotti fuori stagione richiedono anche un impiego maggiore di trattamenti chimici per la produzione e la conservazione. Infine, vista la maggiore disponibilità, gli alimenti di stagione sono più economici.

Valori percentuali di scarto in alcuni ortaggi



Nelle **fasi di preparazione e cottura** (oltre che in quella di conservazione) degli ortaggi può accadere che notevoli quantità di nutrienti (specialmente sali minerali e vitamine) vadano persi. Parte di questa perdita è inevitabile, ma una grossa quota dipende da comportamenti non corretti da parte di chi opera in cucina, come, per esempio l'utilizzo di quantità eccessive di acqua di cottura, un tempo troppo lungo della stessa o l'aggiunta anticipata di sale. Per conservare nel modo più efficace le proprietà nutritive degli ortaggi, è pertanto necessario adottare alcuni piccoli accorgimenti:

- conservare gli ortaggi soltanto per il tempo opportuno (3-4 giorni in media) nell'apposito spazio del frigorifero;
- evitare di tagliarli in pezzi troppo piccoli, prima di sottoporli a cottura;
- scartare i livelli più esterni degli ortaggi a foglia (specie in quelli con struttura sovrapposta come cavoli e radicchio), poiché su questi si accumulano facilmente i fitofarmaci;
- preferire la cottura a vapore rispetto alla bollitura; se non è possibile, lessare gli ortaggi in poca acqua;
- immergere gli ortaggi soltanto quando l'acqua bolle e salarli a fine cottura;
- fermare la cottura il prima possibile, non appena la verdura è diventata tenera;
- utilizzare l'acqua di cottura degli ortaggi (a parte gli spinaci) per preparare condimenti, salse o minestre.

