

28 ottobre 2010 9:39

Mirtilli. Ancora solfiti

di [Primo Mastrantoni](#)



Un supplemento di solfiti per i mirtilli freschi. E' quanto ha autorizzato l'Unione europea con una nuova direttiva (1). I mirtilli sono ricchi di polifenoli, molecole antiossidanti cui sono stati riconosciuti numerosi effetti benefici. In particolare si sottolineano le propriea' favorevoli delle antocianine sui capillari della retina e sui capillari in generale. I solfiti sono additivi alimentari che agiscono primariamente come agenti antimicrobici e di controllo delle alterazioni chimiche ma possono provocare reazioni allergiche. Ricordiamo che i solfiti sono contenuti in una notevole quantita' di alimenti (vino, frutta secca, confetture, crostacei, ecc.). In epoca di globalizzazione la frutta di stagione e' quasi un ricordo, perche' si possono sempre avere tutte le tipologie di frutta, basta trasportarle da una parte all'altra del globo terrestre, anche via mare; questo tipo di trasporto puo' durare diverse settimane e l'uso di anidride solforosa e di solfiti protegge i mirtilli freschi contro la crescita di funghi. Ma non si puo' mangiare frutta di stagione visto che siamo il giardino d'Europa? La stagione dei mirtilli va da giugno a settembre. In questo periodo si possono mangiare pere, mele, caki e clementine. Si puo' aspettare il prossimo anno per mangiare i mirtilli o e' proprio necessario consumarle nel periodo invernale importandoli dal Cile? La scelta la fanno i consumatori, noi consigliamo di mangiare frutta di stagione.

(1) Direttiva 2010/69/Ue della Commissione del 22 ottobre 2010.