

ALIMENTAZIONE ► SAPERNE DI PIÙ

Pregi e difetti dei cibi in scatola, alleati indispensabili di chi non può (o non vuole) cucinare

Pelati e polpe di pomodoro, piselli e fagioli, carne e pollo in gelatina, tonno e sgombro, minestre pronte e zuppe di legumi, pesche sciropate e macedonie al naturale, dadi granulari e burro, caffè e birra: i cibi "in lattina" sono una presenza costante sugli scaffali dei supermercati. Verdure, legumi, carni e pesce in scatola rappresentano una soluzione pratica per chi non ha tempo da passare ai fornelli. Vediamo meglio questi contenitori e sfatiamo i pregiudizi nutrizionali che circolano su di loro.

Dopo 200 anni, ancora all'avanguardia

Quest'anno i contenitori in alluminio festeggiano i 200 anni esatti: sono nati, infatti, ai primi dell'800 in Francia e in Gran Bretagna, per fornire ai soldati e ai marinai alimenti facili da conservare, trasportare e veloci da preparare e mangiare.

■ In Italia i primi esperimenti risalgono alla seconda metà dell'800. Francesco Cirio aprì la strada alle conserve vegetali in scatola con i suoi piselli, il primo prodotto a essere diffuso su vasta scala ben prima dei pomodori pelati, che diventarono poi il simbolo della produzione aziendale.

■ Dopo due secoli, gli stessi requisiti determinano, ancora oggi, il successo dei prodotti alimentari confezionati in imballaggi metallici, considerati la più grande innovazione di packaging dell'ultimo secolo. Prima della diffusione su larga scala dei cibi surgelati, del resto, i cibi in scatola rappresentavano una delle formule più semplici - oltre all'essiccazione - per consumare fuori stagione frutta e vegetali, altrimenti impossibili da conservare, e permettevano di tenere in dispensa carne e pesce senza mantenerli al freddo.

■ Non è tutto: ci sono altri vantaggi che adesso li rendono "preziosi", come la totale riciclabilità degli imballaggi di metallo e l'assenza di scarti: quando si apre una lattina non si butta nulla.

contenitori in



"assicurano una protezione totale dal contatto con l'ossigeno, la luce e l'umidità"

COME SONO COSTRUITI?

Le lattine "classiche", quelle realizzate secondo la tecnica messa a punto nell'800, sono costruite in tre pezzi, con un corpo cilindrico ottenuto da una striscia di metallo al quale sono applicati il fondo e il coperchio. Questo tipo di contenitore è tuttora in uso perché si adatta a tutti i formati e resta il più semplice da usare. Più di recente sono state sviluppate lattine metalliche in due pezzi, nelle quali il corpo comprende anche il fondo, realizzate da un disco metallico poi piegato da uno stampo fino a ottenere la forma voluta. A questo punto è applicato il coperchio, che può essere il tradizionale disco metallico o il più moderno coperchio "easy open", quello con apertura facilitata ad anello, che non richiede più l'uso dell'apricatole.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

■ SELPRESS ■
www.selpress.com

alluminio

le risposte ai dubbi

SI POSSONO METTERE NEL MICROONDE?

Per adesso no, anche se stanno arrivando in commercio delle lattine dalla forma studiata appositamente per permettere al microonde di cuocere gli alimenti contenuti. Questi barattoli sono più sottili, allungati e sono realizzati in alluminio o acciaio. In ogni caso, bisogna sempre verificare sull'etichetta se la lattina è compatibile con la cottura nel microonde.

SONO RICICLABILI?

Sì, certo. Le lattine immerse nella raccolta differenziata ritornano alle aziende dove vengono usate per realizzare altri prodotti metallici. In Italia, la percentuale media di alluminio riciclato si aggira intorno al 48%, mentre quella dell'acciaio stagnato arriva fino al 70%. Secondo i dati del Consorzio nazionale acciai, in Italia, in 8 anni dal riciclo delle scatolette sono state recuperate oltre 2 milioni di tonnellate di acciaio, l'equivalente del peso di 200 Tour Eiffel. Inoltre, negli anni il peso delle lattine in alluminio è andato progressivamente riducendosi: dai 16,5 grammi del 1990 ai 13,30 di oggi, con un risparmio del 20% di materia prima impiegata. Parallelamente le aziende aderenti al Consorzio Imballaggi Alluminio (Cial) hanno raggiunto il primo posto in Europa per il riciclo del metallo, a pari merito con la Germania.

PERCHÉ ALCUNI SONO VERNICIATI?

Dipende dal materiale con cui sono realizzati: quelli di alluminio sono sempre verniciati, mentre quelli di banda stagnata possono anche non esserlo. In ogni caso, anche questi ultimi sono del tutto sicuri, perché le nuove tecnologie di fabbricazione hanno eliminato da anni l'impiego di piombo (dannoso per la salute) nel processo di produzione. La verniciatura costituisce una pellicola di protezione, utile per prevenire il contatto tra il contenitore e gli alimenti a elevata acidità (tipo pomodori e aceto), che potrebbero provocare delle reazioni chimiche di corrosione. Altre volte, la verniciatura ha solo ragioni commerciali: per rendere la confezione più bella e dare un'impressione di maggior igiene, di solito la vernice è bianca.

I CIBI SONO TRATTATI CON IL CALORE?

Sì, sono sterilizzati, ossia vengono trattati con una combinazione di tempo e temperatura che dipende dal tipo di alimento e che serve a garantire la sicurezza dell'alimento conservato. Spesso il prodotto viene introdotto nella confezione quando è ancora caldo, poi si passa alla chiusura della lattina e, quindi, la si sottopone alla sterilizzazione.

QUALI MATERIALI SI IMPIEGANO?

Le lattine per uso alimentare possono essere costruite in acciaio o alluminio, in base alla tecnologia utilizzata dal produttore. Entrambi i metalli, usati rispettando le norme di legge, sono del tutto sicuri, dunque possono essere usati per inscatolare cibi e bevande. L'alluminio è un materiale malleabile che, se usato in modo corretto, non altera le caratteristiche chimiche e organolettiche dei cibi. Non teme né il caldo né il freddo, grazie alla sua resistenza alle alte temperature di cottura e alle basse temperature di congelamento. Viene usato soprattutto per le confezioni di bevande, carni e conserve ittiche. L'acciaio è "stagnato", ossia ricoperto da un sottile strato di stagno da entrambi i lati. Viene usato per realizzare le classiche scatolette cilindriche per conservare gli alimenti. L'interno del barattolo viene rivestito con vernici atossiche.

SI USANO ANCHE DEI CONSERVANTI?

No, perché non sono necessari. I processi termici a cui sono sottoposti gli alimenti rendono del tutto inutile l'utilizzo dei conservanti. Possono, invece, contenere altri tipi di additivi, come per esempio gli aromi (che sono necessari per "aggiustare" il gusto degli alimenti), il sale oppure lo zucchero.



→
85

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

■ SELPRESS ■
www.selpress.com

QUANTO SI CONSERVANO GLI ALIMENTI?

Dipende dal tipo di prodotto. Gli alimenti acidi, come pomodori e passate, ananas o altri frutti, dovrebbero preferibilmente essere consumati entro 30-36 mesi, mentre altri cibi, come carne e verdure, si mantengono più a lungo, fino a cinque anni. Ma in realtà durano di più. La durata e, dunque, la data limite di consumazione degli alimenti viene decisa dal produttore sulla base di alcuni elementi, come le caratteristiche del prodotto e le tecnologie usate per il confezionamento.

I CIBI IN SCATOLA SONO SICURI?

Sì, perché i contenitori metallici, essendo chiusi ermeticamente, assicurano una protezione totale dal contatto con l'ossigeno, la luce, l'umidità e tutte le altre fonti di contaminazioni. Ecco perché i cibi così inscatolati mantengono le loro caratteristiche più a lungo rispetto a qualsiasi altro tipo di imballaggio. La legge, poi, stabilisce dei criteri molto rigidi per i contenitori destinati agli alimenti, in modo tale da evitare una migrazione dannosa dei vari componenti dall'imballaggio al cibo stesso. Le aziende che li producono sono obbligati a rispettare dei valori-limite e i packaging utilizzati nell'industria alimentare sono autorizzati solo se rispettano questi requisiti.

Pomodoro in lattina: sano e benefico

In stagione sarebbe un peccato rinunciare al pomodoro fresco. Nel resto dell'anno le conserve in scatola sono un'ottima soluzione, anche perché il riscaldamento e la compressione rendono più assimilabili dall'organismo alcune importanti sostanze, a partire dal licopene, un potente antiossidante.

■ Nelle salse di pomodoro il contenuto di licopene è maggiore sia in termini quantitativi (perché nel pomodoro fresco, generalmente consumato allo stato di non completa maturazione, la concentrazione di licopene è ridotta) sia qualitativi (nel pomodoro cotto il licopene è presente in una forma più facilmente assimilabile).

La ricerca non si ferma mai

I centri di ricerca e sviluppo sono costantemente al lavoro sui materiali, le forme dei contenitori e la tecnologia stessa. Ora, per esempio, molte risorse sono concentrate nell'ideazione di soluzioni per facilitare l'uso e il trasporto delle lattine. Per esempio, è stato brevettato un nuovo design che consente di impilarle con un semplice scatto e, quindi, di muoverle e trasportarle molto comodamente.

LA STERILIZZAZIONE RIDUCE IL CONTENUTO DI NUTRIENTI?

Rispetto alla cottura domestica, la sterilizzazione è effettuata a temperature più elevate e per tempi più brevi. Per questo motivo le conserve industriali perdono vitamine ma, comunque, in misura minore rispetto a quelle preparate in casa. In ogni caso, a differenza di ciò che comunemente si pensa, alcuni cibi in lattina sono più ricchi di vitamine di quelli freschi. La spiegazione sta nel tempo che intercorre tra la raccolta degli ortaggi e il loro consumo: più ore passano, più le vitamine si riducono. Dopo 24 ore dalla raccolta, gli asparagi hanno perso il 40% della vitamina C, gli spinaci il 30% e i fagiolini verdi il 20%. Dalla raccolta al consumo, poi, le verdure passano più giorni in magazzino e in viaggio, e si riduce ulteriormente il loro contenuto vitaminico. Inoltre la cottura casalinga delle verdure elimina dal 17 al 47% delle vitamine residue. Invece, tra la raccolta e il confezionamento dei piselli passano solo tre ore. Diverso il discorso per salse e sughi di pomodoro confezionati, che restano una buona fonte di minerali, presenti in quantità analoghe a quelle dei pomodori freschi, ma perdono parte delle vitamine presenti come la C; anche la vitamina A diminuisce, mentre quelle del gruppo B non subiscono variazioni.



*“spesso le conserve
industriali di verdura
mantengono più
vitamine rispetto a
quelle casalinghe”*

*Servizio di Manuela Soressi.
Con la consulenza della Ssica, Stazione sperimentale
per l'industria delle conserve alimentari.*

86

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.