Bere frutta

written by Rivista di Agraria.org | 30 maggio 2011

Quali sono le varie alternative per bere frutta ?
Cosa ci può venire servito al bar quando chiediamo un succo di frutta ?
Cosa possiamo acquistare al supermercato se vogliamo bere un qualche cosa a base frutta ?

di Lara Ciola

Vediamo quali sono le materie prime usate a livello industriale, nella preparazione succhi o bevande alla frutta.
Puree (es. banana, mela, albicocca, lampone, fragola…): trattasi di prodotto più o meno denso, ottenuta da setacciatura più o meno fine di frutta fresca o congelata. Se ad una percentuale minima definita dalla legge, aggiungiamo acqua, zucchero ed eventualmente acidificante (succo concentrato di limone o acido citrico) otteniamo un nettare di frutta. Ecco quindi che possiamo chiedere un nettare, detto anche succo e polpa di Puree concentrate: sono puree di frutta alle quali è stata tolta parte dell'acqua; si possono ottenere prodotti più o meno concentrati che possono essere usati tal quali o previa diluizione in funzione dell'utilizzo. A livello industriale l'eliminazione dell'acqua risulta essere un processo che viene fatto per ridurre i volumi e quindi i costi sia di stoccaggio che di trasporto. Possiamo produrre un nettare anche partendo dalla purea concentrata, ma ciò che si ottiene sarà meno gustoso del prodotto ottenuto da purea non concentrata.
Succhi: sono prodotti ottenuti a partire dal frutto fresco o congelato previa pressatura e successiva chiarifica al fine di eliminare le particelle instabili che nel tempo porterebbero a precipitazioni; i succhi possono essere limpidi – completa eliminazione della parte polposa ed instabile – o torbidi.
Se andiamo in Alto Adige e chiediamo un apfelsaft, ci viene servito un succo limpido di mela.
Se al banco frigo di un supermercato acquistiamo un brick di succo di arancia rossa, questo contiene il prodotto della pressatura o spremitura di arance. Il succo può anche essere usato in combinazione con la purea per ottenere un nettare, previa aggiunta dello zucchero, dell'acidificante e dell'acqua.
Succhi concentrati: sono succhi ai quali è stata tolta parte dell'acqua; il succo concentrato, ad esempio di ananas, reidratato, porta ad ottenere un succo di ananas 100% da concentrato.

Tutte queste materie prime, inoltre, possono essere usate da sole o mixate tra loro in piccola percentuale (minimo 12%) per ottenere delle bevande di frutta, alle quali, oltre all'acqua, possono essere aggiunti anche altri ingredienti, quali dolcificanti, aromi, coloranti, conservanti. E' questo il caso dell'aranciata, dove la percentuale del succo di arancia (tal quale o reidratato da concentrato) è pari minimo al 12%.

Da un paio d'anni, sono inoltre presenti anche in Italia, i cosiddetti smoothies.
Cosa sono ?
Con la parola smoothies si possono indicare una molteplicità di prodotti da bere, base frutta e/o verdura con o senza latte; la traduzione dall'inglese ci fa pensare ad un qualche cosa di morbido, cremoso, vellutato, ma nella GDO (grande distribuzione organizzata) si possono trovare una miriade di prodotti venduti con questo termine o che lo ricordano in etichetta.
In Italia, infatti, il termine smoothies, nel settore bevande, non è attualmente normato, per cui possiamo trovare svariati prodotti, fatti a partire da materie prime completamente diverse.

Se vogliamo però differenziare il prodotto dai già esistenti succhi, nettari o bevande alla frutta, dobbiamo cercare gli smoothies completamente naturali, fatti con materie prime di qualità, non derivanti da concentrati, ma solo da puree e/o succhi, privi di aggiunte di zuccheri, coloranti, conservanti, acqua. In poche parole dobbiamo cercare un

prodotto 100% frutta, ottenuto con regole industriali ma simile a come se fosse fatto in casa, con l'uso di un frullatore.
Ecco che allora il prodotto potrà essere considerato una valida alternativa al consumo diretto di frutta, senza la noia di doverla sbucciare e tagliare; si presenta un po' denso, apporta il sapore della frutta e normalmente nasce dal mix di più tipologie di frutta, dove spesso la purea di banana o di mela sono l'ingrediente caratterizzante poiché danno la struttura densa.
Se beviamo una bottiglietta da 200 ml di smoothie alla frutta 100% naturale, assumiamo più o meno 2 porzioni di frutta. Considerando che le campagne per il consumo di frutta e verdure, promosse dalle Istituzioni, parlano di un consumo giornaliero di almeno 5 porzioni di frutta e/o verdura al giorno, una bottiglietta da 200 ml può essere una valida parziale alternativa al consumo diretto di frutta fresca.

Lara Ciola, tecnologa alimentare. Laureata nel 1994 presso la facoltà di Agraria dell'Università degli Studi di Udine, corso di laurea in Scienza delle Preparazioni alimentari. Tesi di laurea su attività antiossidante di olii essenziali estratti da salvia e timo. Iscritta all'albo dei tecnologi alimentari sezione Veneto e Trentino Alto Adige. Dipendente presso azienda di trasformazione frutta quale responsabile controllo qualità.

Sgranocchia Frutta e Verdura

Ricette e consigli illuminati per imparare ad amarle

Josée Thibodeau – Bis Edizioni

La varietà di soluzioni proposte in questo pratico manuale è stupefacente, e la facilità di preparazione assolutamente senza paragoni.

Acquista online >>>