

Confetture e marmellate: per conservare il gusto della frutta tutto l'anno

Sono comunemente definite come conserve perché permettono di portare sulle nostre tavole il sapore e i benefici delle frutta tutto l'anno. Infatti, questi prodotti hanno radici antichissime proprio perché le popolazioni erano usate cuocere la frutta per poterla conservare per lunghi periodi. Oltre ad essere un vantaggio tecnologico, queste preparazioni sono una scelta ottimale per una dieta equilibrata. Sono infatti un alimento gustoso e altamente energetico perché contengono fino al 60% di zuccheri soprattutto derivanti dalla frutta, una scelta ottimale ad esempio per la colazione. Ma oltre ad energia, marmellate e confetture apportano una discreta quantità di fibra circa 2,2 g per 100g oltre che minerali come ferro, calcio e potassio.

Un prodotto su cui puntare dunque. Le norme di commercializzazione di questi prodotti si trovano all'interno del d.lgs 50/2004 che applica la Dir. 2001/113/CE concernente le confetture, le gelatine e le marmellate di frutta nonché la crema di marroni destinate all'alimentazione umana. A tal riguardo è bene specificare la differenza tra i due termini. La "marmellata" è il prodotto che si ottiene dalla sola lavorazione degli agrumi, mentre la "confettura" può essere prodotta da altri frutti. La distinzione è quindi rilevante per poter apporre sull'etichetta la denominazione corretta dell'alimento, che rientra tra le diciture obbligatorie per legge al fine di informare correttamente il consumatore.

Il tema di sicurezza alimentare per questa categoria si traduce primariamente nella prevenzione dei rischi legati alla proliferazione del *Clostridium Botulinum*. Quest'ultimo è un microrganismo anaerobio, quindi non ha bisogno di ossigeno per sopravvivere e il pericolo deriva dalla produzione di una potente neurotossina che, in caso di intossicazione, può portare alla paralisi della muscolatura liscia, difficoltà nella respirazione fino alla morte. Le sue spore si trovano soprattutto nel suolo e i vegetali sono quindi un potenziale veicolo.

Confetture e marmellate non sono alimenti ad alto rischio, ma la gravità dei sintomi dovuti ad un'intossicazione richiedono un'attenzione costante alla prevenzione del pericolo. Innanzitutto fondamentale è l'accurato lavaggio del vegetale con l'eliminazione di tutti i residui di terra. Tutte le preparazioni devono essere effettuate con utensili e superfici igienizzate e lavando accuratamente le mani soprattutto dopo la manipolazione del frutto. Inoltre, per il confezionamento assicurarsi di utilizzare sempre contenitori sterilizzati. Il trattamento termico deve essere ben eseguito. La tossina è efficacemente rimossa portando l'alimento a 100°C per qualche minuto, ma la distruzione delle spore richiede temperature più elevate di 121°C per diversi minuti.

La germinazione delle spore si previene oltretutto, nel caso di questi prodotti, con l'aggiunta di zucchero che riduce la quota di acqua libera utilizzabile dal microrganismo. Con concentrazione di zucchero pari al 70% si ha infatti la prevenzione di tutte le specie patogene. Per implementare il processo produttivo ovviamente è necessario perseguire tutte le corrette prassi igieniche e seguire i principi del sistema Haccp specifiche per la produzione di conserve e marmellate. La

prodotto sicuro e dalle eccellenti proprietà nutrizionali che riducono la necessità di aggiungere additivi per migliorarne le caratteristiche.