



Come prevenire l'ossidazione della frutta:

L'**ossidazione della frutta** è dovuta ad una reazione tra alcune sostanze presenti nelle cellule vegetali (fenoli) e l'ossigeno presente nell'aria, catalizzata da enzimi presenti nella frutta. La reazione produce i composti scuri che danno il tipico colore alla mela o banana ossidata. Per rallentare la reazione dobbiamo o disattivare gli enzimi o evitare l'esposizione all'ossigeno presente nell'aria. Vediamo alcuni rimedi:

Sbianchire la frutta: denatura l'enzima che catalizza la reazione. Con il termine sbianchire si intende l'immergere la frutta per pochi secondi in acqua bollente.

Aggiungere un acido: denatura l'enzima che catalizza la reazione o sposta il pH al di fuori dell'intervallo entro cui l'enzima funziona. Tradizionalmente in cucina l'acqua acidulata viene preparata aggiungendo del succo di limone, ma possiamo anche utilizzare acido citrico o vitamina C (acido ascorbico) nelle seguenti proporzioni:

- Limone: 15 g di succo di limone per 250 g di acqua
- Acido citrico: 1 g di acido citrico per 250 g di acqua
- Vitamina C: 0,25 g di succo di limone per 250 g di acqua

Tenere la frutta in acqua ghiacciata: impedisce il contatto con l'ossigeno e la bassa temperatura rallenta la reazione di ossidazione.