

È vero che l'insalata pronta non va rilavata?

Laura Rossi, dirigente di ricerca Crea Alimenti e Nutrizione, spiega il perché non sia necessario lavare gli alimenti di IV gamma, in quanto già sottoposti a due fasi diverse di lavaggio

A cura di Micaela Conterio  
- Ufficio Stampa CREA

## È vero che l'insalata pronta non va rilavata?

Sì, perché le verdure pronte, ovvero di IV Gamma, sono sottoposte ad almeno due fasi di lavaggio

Redazione ANSA

16 giugno 2024 - 12:39



### Cosa verifichiamo?

Col caldo estivo, l'insalata pronta torna protagonista sia nella pausa pranzo al lavoro che nei pasti davanti alla Tv o dopo le prime giornate di mare e i trasferimenti per le vacanze. Quando si parla di verdura pronta o anche frutta pronta, si parla di [prodotti ortofrutticoli di IV Gamma](#), in generale ortaggi freschi a elevato contenuto di servizio, confezionati e pronti per il consumo. Ma se è associata la comodità di avere frutta e verdura già lavata e porzionata in vendita nelle catene della grande distribuzione, è opportuno non rilavarla prima di consumarla?

### Analisi

«Gli ortofrutticoli di IV gamma sono prodotti ortofrutticoli freschi sottoposti a trattamenti, basati principalmente sul mantenimento della catena del freddo, dalla raccolta al consumo, che ne garantiscono sicurezza igienica e valorizzazione, confezionati e pronti per il consumo. Sono sottoposti ad almeno due fasi di lavaggio a ricambio continuo di acqua. Il lavaggio industriale avviene attraverso sistemi avanzati che utilizzano rigorosamente acqua potabile. Di conseguenza, non devono essere sottoposti ad ulteriori lavaggi domestici.

Sono definiti di IV gamma perché l'offerta di verdure, frutta e ortaggi è articolata in cinque gamme, distinte sulla base del tipo di lavorazione o conservazione applicata al prodotto. Appartiene alla prima gamma l'ortofrutta fresca tradizionale, quindi deperibile che non ha subito nessun trattamento di conservazione; alla seconda quella ha invece subito trattamenti di conservazione,

proposta in barattolo; alla terza gamma, la frutta e la verdura surgelata; alla quarta l'ortofrutta fresca, lavata, confezionata e pronta al consumo; infine, alla quinta gamma i prodotti pre-cotti o precucinati, non surgelati, che hanno un periodo di conservabilità sottovuoto e sono pronti da rigenerare e servire.

Gli ortofrutticoli di IV gamma sono "un prodotto amato ma ancora poco conosciuto dagli italiani", secondo il Gruppo IV Gamma di [Unione Italiana Food](#) (Uif) che pubblica sul sito [frescheepronte.it](#) un [decalogo](#) su verdure e frutta fresche e pronte all'uso per sfatare i dubbi che ancora accompagnano questa categoria di prodotto.

Ad esempio, si legge frequentemente sui social: Cosa aggiungono nelle insalate in busta già pronte al consumo per conservarle? È sempre meglio lavarle prima di servirle in tavola? Nei processi di lavorazione le verdure perdono nutrienti? Risponde il decalogo pubblicato dal Gruppo IV Gamma di Uif per far chiarezza su una categoria merceologica che viene acquistata dal 93% degli italiani, secondo una recente ricerca Bva-Doxa, e che risulta fondamentale per promuovere un'alimentazione sana, in linea con le esigenze di una vita moderna e sempre più frenetica.

"I prodotti di IV gamma sono già puliti e non necessitano di ulteriore lavaggio, come riportato in etichetta con la dicitura 'Prodotto lavato e pronto per il consumo. Naturalmente, non è controindicato lavarli in acqua con le precauzioni tipiche del caso e cioè dopo essersi lavati le mani e con l'uso di contenitori puliti", **spiega Laura Rossi, dirigente di ricerca Crea Alimenti e Nutrizione.**

## Conclusioni

Le verdure pronte non vanno quindi rilavate. Perché, che siano verdure, zuppe o frutta, tutti i prodotti di IV Gamma, rimarca l'industria alimentare, rispettano questi dieci parametri: 1) Freschezza garantita 2) Non ci sono conservanti 3) Non devi rilavarli! 4) Rigorosa sicurezza igienico-sanitaria 5) Risparmio di tempo 6) Nessuno spreco, maggiore sostenibilità 7) Sono nutrienti e di alta qualità 8) Sempre di stagione 9) Ricchezza di proposte 10) Tanti formati per tante esigenze, a misura dunque di single o di raduno last-minute di amici.

## Fonti

[Unione Italiana Food](#)

[Crea](#)