

Le bucce di frutta e verdura? Sono un tesoro di composti protettivi: ecco come riutilizzarle in sicurezza di Anna Fregonara

I benefici di quel che solitamente scartiamo si possono sfruttare. Le bucce contengono fibre, antiossidanti e flavonoidi in concentrazioni anche superiori rispetto alla polpa

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 23 maggio 2026)



Siamo nella stagione in cui viene più voglia di mangiare **frutta e verdura**. Tuttavia, spesso si commette l'**errore di buttare** una parte significativa di ciò che acquistiamo.

Quando si mangia una **banana**, per esempio, si scarta un terzo di quello che si è comprato, vale a dire la **buccia**. Lo stesso accade con altri frutti: la buccia rappresenta circa il 20% di un'arancia, tra il 9% e il 13% di un kiwi, e nel melograno pesa quasi quanto i suoi arilli.

Gli sprechi in Italia

Secondo il rapporto *Il caso Italia 2026* dell'Osservatorio Waste Watcher International, la somma delle perdite e degli **sprechi alimentari** lungo l'intera filiera nel nostro Paese supera i 13,5 miliardi di euro, per oltre 5 milioni di tonnellate di cibo. La quota più rilevante si concentra nelle abitazioni, dove si registrano più di 7,3 miliardi di euro di sprechi domestici.

La «ricchezza» delle bucce

Tra gli alimenti che con più facilità **finiscono nel cestino** ogni settimana ci sono **frutta e verdura fresche**, anche per la loro elevata deperibilità, assieme a **pane, cipolle, aglio, tuberi**.

«Gran parte di ciò che consideriamo rifiuto è commestibile. **Nella buccia, molto più che nella polpa, si concentrano tanti composti protettivi**, come **fibres** insolubili e solubili, **antiossidanti** tipo polifenoli e **flavonoidi**, che le piante sintetizzano per difendersi da sbalzi di temperatura, raggi ultravioletti, attacchi di insetti e funghi», chiarisce **Stefano Erzegovesi**, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari.

Perché le scartiamo

Eppure siamo abituati a scartare le bucce, ci viene naturale. «Questo accade per tre motivi», continua l'esperto. «Il primo è la consistenza: **le fibres insolubili al palato sono "legnose"**, quelle solubili "gelatinose". Il secondo è il sapore: gli antiossidanti **hanno gusti amari**, pungenti, astringenti. Il nostro palato, calibrato dall'evoluzione a riconoscere come sicuri i sapori dolci e a diffidare di quelli amari, li legge come potenziali veleni. Il terzo motivo è la presenza di sporco e, soprattutto negli ultimi decenni, di **residui di pesticidi** sulla superficie esterna. Sbucciare è, quindi, diventata una forma di precauzione contro ciò che ci sembra essere nocivo».

Qualche accortezza

Per chi vuole consumare la buccia con regolarità, è preferibile qualche **accortezza**. «Per la frutta e la verdura che si mangiano intere, come mele, pere, uva, zucchine, cetrioli, peperoni, **il biologico** riduce l'esposizione ai residui di fitofarmaci che si concentrano nello strato esterno», dice Erzegovesi.

«Per quei prodotti in cui il bio è difficile da trovare o è troppo costoso, è consigliabile abituarsi al **lavaggio accurato con acqua e bicarbonato** alimentare che riduce i residui, ma non li elimina. Anche le bucce dei prodotti biologici vanno lavate bene, perché possono comunque contenere polvere, microrganismi e residui di trattamenti consentiti».

Patate e cipolle

Ci sono bucce che non ti aspetti valga la pena recuperare. «Quelle esterne secche delle **cipolle dorate** sono un concentrato di **quercetina**, il flavonoide più studiato per le sue proprietà antinfiammatorie. Si lavano, si mettono in infusione in 500 ml di acqua bollente per 15 minuti e si filtrano: si ottiene una bevanda calda che si può arricchire con una fettina di zenzero o una scorza di limone. Un rimedio della tradizione popolare utile come supporto naturale al sistema respiratorio», consiglia Erzegovesi.

«Le **bucce di patata** ben pulite, invece, diventano snack. Tagliarle in modo che resti un po' di polpa attaccata, condirle con olio extravergine, sale, rosmarino tritato e uno spicchio d'aglio in camicia, disporle su una teglia con la parte interna rivolta verso l'alto in forno a 200 °C per 20-25 minuti, finché diventano dorate e croccanti ai bordi. **Non usare le patate verdi, germogliate o conservate**

male. La solanina, l'alcaloide tossico che producono come difesa, si concentra nello strato sotto la buccia».

Ricette

Sfruttare questi preziosi scarti è più semplice di quanto si possa pensare. «Se abbiamo **bucce di 3 arance**, lavarle e tagliarle a strisce sottili, sbollentarle in acqua per 5 minuti, scolarle e ripetere l'operazione 2 o 3 volte cambiando l'acqua per togliere l'amaro», conclude il nutrizionista. «Poi, metterle in pentola con 200 ml di acqua e 200 g di zucchero, cuocere a fuoco basso per 30 minuti, finché le scorze diventano traslucide. Filtrare poi lo sciroppo profumato e conservarlo in frigo per due-tre settimane, è ottimo nello yogurt, nei dolci, nell'acqua frizzante. In alternativa, le scorze candite si fanno asciugare su carta forno e si conservano in un barattolo a chiusura ermetica».

[Frutta e verdura di stagione: i benefici e le caratteristiche](#)