

FRUTTA DI STAGIONE La regina è l'Abate Fetel

## Le pere, un pieno di fibre a guardia del colesterolo

Quattro italiani su dieci non mangiano più frutta e verdura almeno una volta al giorno, percentuale più che raddoppiata rispetto a dieci anni fa. Una analisi preannuncia un ulteriore calo nell'ordine dell'8%, complici i prezzi troppo alti e le etichette poco chiare. Un'altra indagine ci dice che i consumatori preferiscono e promuovono a pieni voti i prodotti targati Italia, un vero plebiscito con cui si dice no a cloni o Ogm nel piatto, preferendo il made in Italy in percentuale del 90%. E quando si parla di frutta e verdura la scelta è anche agevolata vista la posizione leader in questo settore non solo della nostra bella Italia, ma in particolare proprio dell'Emilia Romagna. Oltre ad essere i maggiori produttori di frutta estiva, possiamo mettere un sacco di meraviglie anche nella fruttiera autunno invernale. La scorpacciata di zucca può proseguire anche nel dopo Halloween, come pure castagne e marroni che rappresentano un pieno di sostanze nutritive per il nostro organismo (tra zuccheri complessi e sali minerali, fosforo magnesio e soprattutto potassio), e poi stanno per arrivare (la prossima settimana) i kiwi nostrani imbattibili nell'altissimo contenuto di vitamina C. Senza mai dimenticare i frutti più consueti, come le mele (tantissime le varietà prodotte nelle nostre pianure con rendimenti qualitativi che ormai nulla hanno da invidiare alle stellate trentine) e soprattutto le pere, di cui l'Emilia Romagna è culla produttiva e che può vantare una nutritissima schiera di agricoltori professionisti specializzati. La PERA è un frutto ricco di fibre, una pera ha il 16% di fibre necessarie al nostro fabbisogno quotidiano, servono a mantenere basso il colesterolo e aiutano la digestione. Una pera inoltre contiene il 10% di Vitamina C necessaria ogni giorno al nostro organismo. Come altri frutti, le pere hanno poche calorie e NON contengono grassi, colesterolo e sodio.

Ne esistono oltre 3.000 varietà al mondo, anche se la regina è da tutti considerata l'Abate Fetel, di cui proprio il triangolo Bologna – Modena – Ferrara è grande produttrice.

Questo frutto era conosciuto e mangiato sin dall'età della Pietra. La progenitrice della pera moderna proviene dalle regioni sud-orientali dell'Europa e da quelle occidentali dell'Asia.

Le pere che compriamo hanno spesso bisogno di essere maturate. Vi consigliamo di acquistare frutti duri e non macchiati. Le pere si ammaccano facilmente, per cui è necessario maneggiarle con cura! Potete accelerare il processo di maturazione mettendo le pere in un sacchetto di carta marrone a temperatura ambiente. In un lasso di tempo dai 2 ai 5 giorni le pere saranno pronte per essere mangiate. Perché usare un sacchetto di carta marrone? Mentre le pere stanno maturando esse producono etilene, un gas naturale che è anche un ormone naturale per la maturazione. Un sacchetto non chiuso mantiene l'etilene vicino alla frutta e aiuta la maturazione. I sacchetti di carta aiutano a prevenire l'avvizzimento perché trattengono l'umidità prodotta dalla frutta durante la maturazione. Anche i sacchetti di plastica servono ugualmente allo scopo, ma accelerano TROPPO il processo perché aumentano l'umidità in maniera consistente e di conseguenza possono causare marciume. Il sacchetto di carta è da preferirsi perché permette al frutto di respirare un po' e quindi mantiene "l'ambiente" giusto per la maturazione. Durante la fase della maturazione alcune pere cambiano colore, altre no, quindi per controllare lo stadio di maturazione dei frutti è sufficiente premere dolcemente con il pollice sulla parte superiore della PERA vicino al picciolo: i frutti leggermente morbidi sono quelli maturi.

Dunque frutta e verdura di stagione, possibilmente nostrana: rispettare la natura e i cicli della campagna significa rispondere al nostro organismo secondo le sue esigenze climatiche ed energetiche. E da non dimenticare mai l'importanza dei loro principi nutritivi: la **verdura** contiene una bassa percentuale di carboidrati, costituisce quindi un cibo a bassa densità calorica. Contiene elevate quantità di fibre, che danno sazietà, rallentano lo svuotamento gastrico e migliorano la funzionalità intestinale, contiene inoltre vitamine e sali minerali. La **frutta** contiene più carboidrati della verdura, ma meno comunque dei carboidrati complessi quali pasta e pane, e ci regala una grande quantità di vitamine e antiossidanti, soprattutto perché in genere viene consumata cruda.