

ANNATA DI QUALITA' STRAORDINARIA PER LE PERE ITALIANE

ANNATA DI QUALITA' STRAORDINARIA PER LE PERE ITALIANE: oltre alla pezzatura , una indagine realizzata da CNR IBIMET , sottolinea come la pera abate presenta quest'anno in media un grado zuccherino medio superiore ai 16 brix alla raccolta con punte addirittura superiori ai 20°brix. Si tratta di indici estremamente positivi e favorevoli per i consumi . Un progetto di che vuole insistere proprio sulle caratteristiche organolettiche dei frutti, in modo da avvicinare sempre piu' consumatori, sia sul mercato nazionale che su quelli esteri, con un export in aumento . E sono le buone condizioni stagionali in fase di maturazione che hanno reso eccezionali le qualità organolettiche delle pere italiane.

Buona anche la qualità del kiwi, nonostante quest'anno si presenti in generale con pezzature piu' piccole . Si tratta di uno dei prodotti che ha avuto bilanci sempre positivi negli ultimi anni per le aziende agricole è il kiwi di cui l'Italia detiene la leadership mondiale .Quest'anno si registra un aumento del 3% degli impianti in produzione ma una complessiva diminuzione di raccolto , in alcune regioni addirittura sul 15% . L' inverno eccessivamente mite ha allungato la fioritura e non ha consentito una buona impollinazione e un'estate calda e secca non ha favorito lo sviluppo dei frutti determinando quindi calibri inferiori allo scorso anno. Un aspetto molto importante sul kiwi, e' che da alcuni anni esiste un accordo a tutela dei consumatori , che stabilisce regole precise sul periodo di commercializzazione (iniziato il 6 novembre) , sul grado zuccherino al consumo (9,5 gradi brix nei punti vendita) , sul calibro minimo che non puo' essere inferiore ai 65 grammi .

Originaria della Cina meridionale, dove cresce come pianta spontanea, l'actinidia (*Actinidia Chinensis*) ha trovato un ambiente particolarmente favorevole in Nuova Zelanda, dove fu introdotta all'inizio di questo secolo. Il frutto di questa pianta venne denominato kiwi, come l'uccello dalle piume sottili e dal lungo becco emblema del Paese australe. Il kiwi svolge un'azione dissetante, rinfrescante, diuretica e depurativa; grazie all'elevato contenuto di vitamina C favorisce le difese naturali dell'organismo e protegge la parete vascolare. Inoltre il frutto contiene il 16 % di fibre, il 14 % di Potassio e il 10 % di vitamina E. La vitamina C di cui il kiwi e' una vera e propria miniera, è molto delicata e facile a disintegrarsi al calore, alla luce e all'aria: per questo il frutto si è dotato di una robusta buccia esterna e di un intenso colore verde nella polpa, la clorofilla, capaci di proteggere l'integrità della vitamina , importantissima per il potenziamento delle difese immunitarie contro virus e batteri o agenti chimici. Il Kiwi ha poi una elevata quantità di fibra alimentare, mentre la pectina in esso contenuta crea un appagante senso di sazietà, contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, contribuisce a migliorare il transito del cibo nel tubo intestinale prevenendo la stipsi, svolge un effetto di controllo sul valore del glucosio nel sangue (glicemia) programmando un assorbimento intestinale del glucosio lento e continuo, condizione questa assai vantaggiosa per chi soffre di diabete.

Altri consigli che arrivano dalla pagella di Bussola Verde sono cavolfiori, finocchi e le sempreverdi carote , che oltre ad essere consumata allo stato naturale, può essere utilizzata per preparare succhi, puree, minestre, zuppe, dolci e sformati. Ad una temperatura di zero gradi ed un'umidità relativa del 90-95%, le carote si possono conservare anche per diversi mesi, mantenendo praticamente inalterate tutte le proprie caratteristiche organolettiche.