

Gli assaggiatori della frutta

Dopo i sommelier del vino, dopo i “nasi” dei formaggi, ecco sbucare gli assaggiatori della frutta, L'organizzazione si chiama Onafrut, e si preoccupa anche di sensibilizzare i giovani nei confronti delle tradizioni alimentari italiane, con vere e proprie lezioni. Perché anche la frutta ha le sue caratteristiche peculiari, i suoi aromi, i suoi profumi, il gusto, e anche i suoi abbinamenti. E soprattutto con questi caldi, la richiesta di frutta aumenta, sia nel consumo fresco sia nelle bibite, gelati o cocktail. E questi 'sommelier' della frutta "pur con le difficoltà" ascrivibili a un clima particolare e molto secco hanno verificato un innalzamento della qualità della frutta raccolta nelle campagne italiane anche perché le condizioni meteorologiche hanno permesso di ottenere frutta più sana". Gli esperti dell'Onafrut consigliano acquisti ridotti e ripetuti, a garanzia di freschezza. Suggestiscono inoltre di scegliere i frutti con il giusto grado di maturazione; verificare l'etichettatura e preferire le varietà locali e di stagione che presentano le migliori caratteristiche qualitative e in genere il prezzo più conveniente; per la conservazione preferire contenitori di carta per il trasporto e mantenere la frutta al buio o in frigorifero, in contenitori separati. "La frutta – ci dicono i sommelier - è un alimento essenziale per combattere il caldo e la disidratazione di questa estate particolare". Le pesche svolgono una funzione dissetante e non affaticano stomaco e fegato. Le albicocche e i meloni gialli sono ricche di vitamina A, indispensabile per la salute degli occhi e della pelle, sovraesposti in questo periodo ai cocenti raggi solari. L'anguria è un forte dissetante per tutto l'organismo e anche un buon diuretico; ricca di zuccheri benefici e di pro-vitamina A contiene però anche vitamina C e potassio, e il basso contenuto calorico ne fa una preziosa alleata della linea. L'uva è un alimento molto energetico, e ricca di zuccheri facilmente assimilabili e di alta digeribilità aiuta l'organismo nei momenti di affaticamento e ha una grande azione depurativa. I fichi sono ricchi di calcio, fosforo e ferro, e le prugne sono molto indicate nella cura della stipsi. Dunque frutta fresca come soluzione vincente contro l'afa di questi giorni. Il miglior modo per combattere il caldo e l'eccessiva sudorazione, è quello di mangiare cibi rinfrescanti e ricchi di vitamine e sali minerali, come la frutta appunto, indispensabili per non affaticare troppo il nostro organismo e non andare incontro al rischio di ingrassare come avviene invece con gelati, bibite e cocktail. Molto meglio fuori pasto una succosa pesca che riempirsi di bevande gasate, che hanno tra l'altro costi nettamente superiori. Ed è un'ottima settimana per passare dalla teoria alla pratica, perché anche il paniere di Bussola Verde registra importanti new entry: dalle albicocche ai cocomeri, dalle lattughe ai piselli, ma anche ciliegie, pesche e nettarine.