

Le pere non cadono mai Dolci e profumate, sono ideali per la dieta

CONSUMATA dai greci (è ricordata da Omero) e in seguito dai romani, che ne conoscevano quarantuno specie diverse, la pera era coltivata già da più di 4.000 anni in Asia e in Europa. Durante il Medio Evo questo frutto perse popolarità, riconquistata a partire dal diciottesimo secolo. Attualmente le varietà coltivate sono oltre cinquemila, soprattutto in Cina ed Europa. In Italia le pere sono disponibili tutto l'anno, con varietà diverse, da quelle estive come la William, succosa e con aroma tipico, la Coscia, la Guyot, la Santa Maria, la Max Red Bartlett (molto profumata) a quelle autunnali come l'Abate Fetel (di forma allungata a fiaschetto), la Decana del Comizio (grossa e tondeggiate, adatta alla cottura), la Conference (dolce e succosa), la Kaiser (di colore bruciato, rugginosa).

LA PERA, che in Emilia Romagna è stata promossa con il marchio Igp, è il frutto dell'equilibrio per eccellenza, rinfresca e purifica, è estremamente digeribile, apprezzato per il suo gusto zuccherino, ricco di fibre, potassio e vitamina C, carotene e vitamina E, che proteggono le cellule dall'invecchiamento. È dolce ma è ideale per la dieta: infatti un frutto di dimensioni medie (circa 160 g) contiene solo 100 calorie. È consi-

gliata per questo ai diabetici ma anche a quanti vogliano limitare l'apporto di calorie. Può accompagnarsi al formaggio piccante, a varie pietanze oppure si può consumare cotta in acqua, con l'aggiunta di zucchero e di aromi. La pera è uno dei frutti più adatti all'alimentazione dei bambini, fin dallo svezzamento.

COSA fare per una corretta conservazione casalinga dei frutti? Basta mettere le pere in un sacchetto di carta marrone a temperatura ambiente: in un lasso di tempo dai 2 ai 5 giorni saranno pronte per essere mangiate.

Infatti le pere 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, inoltre non rischia di alterare altri alimenti. Per una torta veloce e gustosa lavorate bene 150 g di zucchero con 3 tuorli e aggiungete 300 g di farina, ½ bicchiere di olio di semi, un vasetto di yogurt naturale, una bustina di lievito per dolci; aggiungete gli albumi montati a neve, 4 pere tagliate a pezzetti e cosparsi in precedenza con succo di limone. Versate tutto nella tortiera e ricoprite con alcune fettine di pera. Infornate a 160°-180° per 45'.

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo).

LATTUGA 1,50/1,70
MELANZANE 1,20/1,40
PATATE 0,80/1,00
POMODORI INSALATARI 1,80/2,00
SCAROLE 1,80/2,00
ZUCCHINE 1,40/1,60
PERE WILLIAM pezz. media 1,40/1,60
ANGURIE intere 0,30/0,40
NETTARINE cal. AA 1,10/1,30
PESCHE gialle cal. AA 1,10/1,30
SUSINE STANLEY 1,00/1,20.



FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Cocomeri e meloni, buoni da bere

DA MAGGIO a settembre, ma in molti casi anche in ottobre, il consumo dei 'frutti' dissetanti, cioè cocomeri e meloni, ha un picco significativo verso l'alto, e noi dei mercati ben sappiamo che il loro consumo è direttamente proporzionale all'aumento delle temperature e dell'insolazione; viceversa, un abbassamento della colonnina di mercurio o una pioggia improvvisa inibisce la voglia di consumare questi due meravigliosi 'frutti'. Le virgolette sono opportune in quanto angurie e meloni dal punto di vista scientifico e agronomico non sono frutti bensì ortaggi, vengono coltivati praticamente come i pomodori, le melanzane o le zucchine, in serra o sotto tunnel, ma anche in pieno campo, la vita vegetativa delle loro pian-

te, dalla semina o dal trapianto, fino alle prime raccolte, può durare da tre a quattro/cinque mesi (a seconda delle condizioni di allevamento) e, una volta raccolti gli ultimi 'pezzi', i campi si arano da cima a fondo e le serre si 'rifanno', cose ovviamente che non accadono per le piante da frutto che da un minimo di due anni per le fragole a un massimo di 30 o 40 per mele e pere se ne stanno bellamente a presidiare il terreno. Le angurie sono più ricche di acqua, di potassio e hanno una buona concentrazione di vitamine A e C esattamente come il melone, che è anch'esso ricco di potassio e fornisce una discreta quantità di calorie.

** Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna*

Le pere non cadono mai
Dolci e profumate,
sono ideali per la dieta

La Meridiana
mercato unico

Fragole € 0,90 al kg
Mela € 0,70 al kg
Pera € 0,50 al kg