

ORTOFRUTTA di stagione

A cura del
CENTRO
DIVULGAZIONE
AGRICOLA

COME MUOVERSI FRA LE PROPOSTE DEL MERCATO

La pera: una miniera di zuccheri e potassio

In Oriente questo frutto era conosciuto almeno duemila anni prima della nascita di Cristo, sia dalle civiltà mesopotamiche, sia da quelle dell'Europa sud-orientale. Si parla di pere nelle opere di Omero quando le cita nel giardino di Alcino che ospita Ulisse, le ritroviamo nei campi Elisi della mitologia greca e nell'Eden del primo libro della Bibbia.

Leader in Europa

In Emilia Romagna (nelle province di Bologna, Modena e Ferrara), si producono il 70% delle pere coltivate in Italia e gli agricoltori sono stati premiati con il riconoscimento europeo di Igp (Indicazione Geografica Protet-

ta) nel 1998. Sul mercato in ordine di precocità troviamo le "Turandot" e le "Carmen" con frutti di bell'aspetto e sfaccettati di rosso, la "Santa Maria" e la "William" (raccolte a fine luglio), a buccia generalmente gialla e pezzatura media, adatta alla trasformazione industriale, la "Max Red Bartlett" (raccolta nella seconda e terza decade di agosto), simile alla William ma di colore rosso. Giungono poi a maturazione le varietà "Conference" (a fine agosto-inizio settembre), "Abate Fetel" (dalla prima decade di settembre), "Decana del Comizio" (matura a fine settembre, è la classica pera da mangiare con il formaggio possibilmente saporito o piccante), "Kaiser Alexander" rugginosa, ben formata, di bell'aspetto e buona conservabilità, "Passa Crassana", vecchia varietà di forma globosa e di buona pezzatura, con polpa a tessitura granulosa che matura dalla prima decade di ottobre. Meno presenti sul mercato, ma di memoria antica per gli amanti di questi frutti, abbiamo ancora la "Decana d'inverno", molto tardiva, la "Precoce di Fiorano", la "Coscia", la "Spadona estiva" e la "Madernassa". Sul mercato stanno comparando pere a buccia

parzialmente rossa ottenute incrociando le varietà migliori quali la "Decana" e la rossa "Red Bartlett" o

varietà antiche quali la "Rosada" o la "Mirandino Rosso".

Un aiuto contro la stanchezza

Succose e dissetanti le pere estive possono avere un piacevole effetto diuretico, mentre quelle autunno invernali si distinguono per la croccantezza e la solidità della polpa, con lieve effetto rinfrescante e lassativo. La polpa è molto digeribile, ricca di fruttosio e fibra (ben assimilabili anche dai diabetici e con effetto ipoglicemizzante); è una vera e propria miniera di sali minerali quali il potassio, il ferro, il fosforo e il calcio, e molto ricca di vitamine del gruppo B, C e PP. Contiene inoltre composti fenolici che sono antiossidanti naturali; l'alto contenuto di potassio la rende ideale nelle diete iposodiche per il trattamento dell'ipertensione e delle cardiopatie edematose.



In questo mese si consiglia

Ortaggi

carote della provincia di Ferrara, radicchio rosso tipo Chioggia, cipolle gialle bianche e rosse, finocchi dei Lidi ferraresi, lattughe cappucce e scarole, patate pomodori insalatari, zucchine

Frutta

pere var. "Coscia" - "Dr. Guyot" - "William" - "S. Maria", mele var. "OzarkGold" - "Royal Gala" - "Summered", nectarine o pesche noci a pasta gialla, susine var. "Regina Claudia" - "Laroda" - "President" - "Stanley", uva da tavola var. "Italia" - "Matilde" - "Pizzutella" (bianche) "Cardinal" e "M.Pagliari" (nere)

Andar per fiere

Si è svolta a fine agosto, nella splendida cornice di Villa Smeraldi a San Marino di Bentivoglio la 1ª Sagra della pera dell'Emilia Romagna, tre giorni di festa, spettacoli, stand gastronomici e convegni per far conoscere uno dei frutti più importanti dell'Emilia Romagna.

Per chi ama i "frutti dimenticati" segnaliamo invece la "Sagra della Pera Volpina e del formaggio stagionato" a Brisighella domenica 12 novembre 2006. La sagra celebra le proprietà di questo piccolo e saporito frutto, che solitamente viene consumato in acqua e vino o cotto al forno, e va a riscoprire altri prodotti tipici di questa terra come la patata bianca di Torre Cavina, il fagiolo nero di Croce Daniele e un formaggio pecorino conciato e reso più appetitoso con felci e foglie di noci.

La cipolla, buona in tutte le salse!

Coltivata in tutto il mondo, è entrata a far parte fin dall'antichità della dieta dei vari popoli. Nelle cipolle troviamo buone quantità di calcio e fosforo, iodio e fluoro. Tra le vitamine è la C la più presente. Il sapore acre e l'aroma piccante derivano dal solfuro di allile, responsabile anche dell'effetto diuretico. A Medicina, paese del bolognese, si svolge da sei anni, nella prima decade di luglio, Medicipolla: infatti tra i prodotti tipici della zona, regina qui è la cipolla, in corsa per il conseguimento del prestigioso riconoscimento di Igp.



LA RICETTA

Risotto al pecorino con le pere

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: 400 g di riso Carnaroli; 1 piccola cipolla bianca; 100 g di pecorino grattugiato; 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato; 50 g di pecorino in scaglie; 2 pere Decana del Comizio; 1 noce di burro ghiacciato; 1 noce di burro; 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva; 1 bicchiere di vino bianco secco e aromatico; brodo di pollo; sale e pepe q.b.

Tritare finemente la cipolla e rosolarla nell'olio senza farla scurire. Aggiungere il riso e tostarlo, bagnare con il vino bianco e lasciare sfumare. Proseguire la cottura aggiungendo il brodo poco per volta, mescolando. Sbucciare le pere e tagliarle a cubetti. Sciogliere una noce di burro in un padellino e rosolare le pere a fiamma vivace. Salarle, peparle e conservarle in caldo.

Due minuti prima del termine della cottura aggiungere i formaggi grattugiati e la noce di burro ghiacciata. Mescolare per fare amalgamare bene tutti gli ingredienti e far riposare, coperto, per circa 3-4 minuti. Disporre il risotto nei piatti individuali e decorarlo sovrapponendovi i cubetti di pera dorati e alcune scaglie di pecorino.