

ALIMENTAZIONE

La pera, eterna seconda

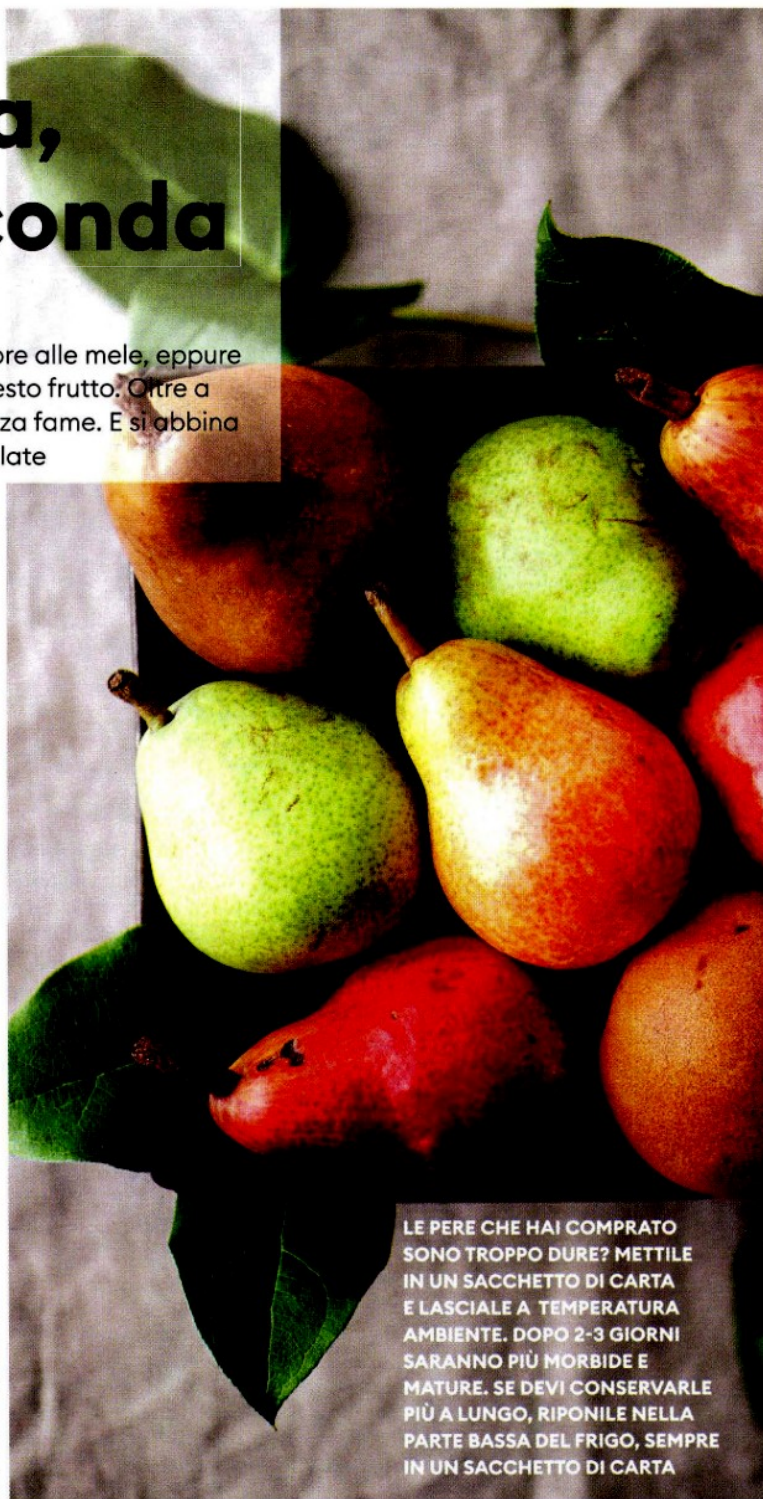
di Manuela Soressi

In Italia il primato delle vendite va sempre alle mele, eppure è un errore non portare in tavola questo frutto. Oltre a fare bene all'intestino, è un ottimo spezza fame. E si abbina anche con risotti e insalate

Le pere sono uno dei frutti più venduti all'estero, visto che siamo il produttore numero uno in Europa e il numero due al mondo. Eppure, da sempre, sono le eterne seconde se paragonate alle mele, che maturano nello stesso periodo e si consumano di più. Vediamo, allora, quali sono le buone ragioni per riscoprirle e portarle in tavola.

UN PIENO DI FIBRE ALTAMENTE DIGERIBILI

Le pere si portano dietro la nomea di frutto lassativo. «Tutto vero» conferma **Stefania Ruggeri** «perché sono ricche di fibre, che regolarizzano l'intestino. E non fibre qualunque. Quelle delle pere hanno la caratteristica di essere delicate e ben digeribili anche da chi soffre di colon irritabile». Basta un solo frutto per coprire il 23% del fabbisogno quotidiano, purché lo si mangi senza pelarlo visto che questi composti benefici sono concentrati nella buccia, dove ci sono anche la maggior parte degli antiossidanti, come la quercetina. Quest'ultima sembrerebbe perfino in grado di mettere ko un enzima responsabile della trasmissione del Covid-19. Lo sostiene un recente studio, coordinato da Bruno Rizzuti dell'Istituto di nanotecnologia del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Nanotec) di Cosenza e da un gruppo di ricercatori di Saragozza e Madrid. «Per ora l'effetto di questa sostanza è stato testato solo in laboratorio» precisa **Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del Crea Alimenti e Nutrizione**. In ogni caso la quercetina fa parte di quel "tesoretto" di cui la pera è dotata e che comprende il potassio e le vitamine del gruppo B, che rendono questo frutto ideale dopo lo sport.



LE PERE CHE HAI COMPRATO SONO TROPPO DURE? METTILE IN UN SACCHETTO DI CARTA E LASCIALE A TEMPERATURA AMBIENTE. DOPO 2-3 GIORNI SARANNO PIÙ MORBIDE E MATURE. SE DEVI CONSERVARLE PIÙ A LUNGO, RIPONILE NELLA PARTE BASSA DEL FRIGO, SEMPRE IN UN SACCHETTO DI CARTA

GETTY/SHUTTERSTOCK/STOCKFOOD

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DI ASSOLATTE

**MAI PROVATO L'ACETO DI PERE?
DELICATO E FRUTTATO, SI SPOSA ALLA
PERFEZIONE CON CARNI DI TACCHINO O
MAIALE E SULLE INSALATE CON FRUTTA
SECCA, FORMAGGI O MIELE. MONARI
FEDERZONI HA APPENA LANCIATO
QUELLO NON FILTRATO E PRODOTTO
SOLO CON PERE ITALIANE DI QUALITÀ**

LE VARIETÀ DA CONOSCERE

In Italia la stagione delle pere è lunga e comincia già in estate, anche se è in autunno che si raggiunge il picco produttivo, in particolare delle varietà "superstar", le più diffuse e coltivate,

L'**Abate**, succosa e croccante, e la **Conference**, soda e acidula, sono le migliori da abbinare ai formaggi e da usare nelle insalate.

La **William**, la **Kaiser** e la **Max Red**, con il suo tipico aroma di moscato, sono più dolci e profumate e adatte per la cottura e per la pasticceria.

La **Decana**, dalla polpa fine e aromatica, è una delle tante varietà antiche recuperate negli ultimi anni: riscoperta soprattutto in Toscana, accompagna tutto l'inverno. Arriva invece dal Roero la pera **Madernassa**, croccante e dal sapore lievemente tannico, che si consuma soprattutto cotta al vino e trasformata in liquori, confetture e mostarde.

È tutelato infine come presidio Slow Food il pero **Misso della Lessinia**: i frutti di questa varietà veronese vengono raccolti acerbi tra novembre e dicembre, ma si consumano solo nel nuovo anno, perché prima devono maturare in stanze buie e asciutte per almeno un mese. È così che la buccia scurisce e la polpa diventa più dolce rimanendo sempre soda e compatta.

IL GUSTO NEUTRO SI RIVELA VINCENTE

Si dice che le pere siano troppo dolci e quindi iper energetiche. In realtà apportano una buona quantità di zuccheri semplici, circa il 10 per cento, ma hanno poche calorie (100 a frutto). Questo le rende ideali come spuntino spezza fame sia crude sia cotte (purché non si aggiunga zucchero). Il loro gusto neutro permette poi di abbinarle anche con ingredienti salati: provale in insalata con la frutta secca, aggiungile nei crostacei (i gamberi in particolare), nella pasta con broccoli e acciughe e nei risotti ai formaggi, nelle quiches (deliziose con la pancetta) o come contorno alla carne di maiale. Anche questo è un modo per raggiungere il traguardo delle cinque porzioni giornaliere di ortofrutta da sempre raccomandate per la salute del nostro organismo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



COSÌ TI DANNO ENERGIA

Le pere sono una base perfetta per frullati disintossicanti e rinvigorenti, che aiutano le difese immunitarie. Grazie alla presenza di vitamine e potassio, funzionano benissimo per riprendersi dopo che si è avuta la febbre o l'influenza. Se invece si vuole soddisfare la voglia di dolce quando si è dieta, basta cuocerle al forno aggiungendo una spolverata di cannella, zenzero e cacao amaro.