



La pera:

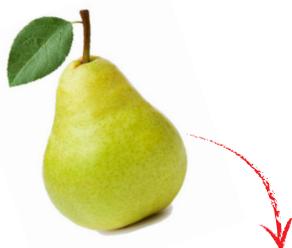
Simbolo della fine dell'estate e dell'autunno in arrivo, le pere sono un concentrato di fibre e sali minerali, e sono utili per contrastare diabete e colesterolo alto



UN FRUTTO DELIZIOSO E SANO... DA MANGIARE con LA BUCCIA



Di **Patrizia Pellegrini**
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®
www.patriziapellegrini.com



MEGLIO NON CONSUMARLE SE...

Le pere non sono indicate per chi soffre di gonfiore intestinale, diarrea e sindrome del colon irritabile, perché ricche dei cosiddetti FODMAP, carboidrati a catena corta che i soggetti predisposti non riescono a digerire bene, aumentando i sintomi fastidiosi di cui già soffre.

La pera, frutto di diverse varietà della specie *Pyrus* (la più diffusa è *Pyrus communis*), è un frutto molto apprezzato a tutte le età, per la sua dolcezza, il suo profumo, la digeribilità spiccata e la consistenza morbida. In più, ha tante caratteristiche benefiche per la salute dell'intero organismo. Andiamo a scoprirne tutte le qualità più da vicino.

Proprietà nutrizionali

Innanzitutto, va detto che, a maturazione completa, le sue fibre la rendono indicata per combattere la stipsi. Questo frutto contiene un'ottima quantità di fibre (sotto forma di pectina e lignina): bastano due pere per coprire il 32% del fabbisogno giornaliero di queste sostanze. Però la maggior parte si trova nella buccia, dunque il consiglio è di comprarle biologiche e non trattate, e di consumarle senza sbucciarle. Ricordiamo che le fibre sono molto importanti perché, oltre ad aiutare il buon funzionamento dell'intestino (riducendo tra l'altro il rischio di tumori al colon), garantiscono un senso di sazietà

che dura a lungo, aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue (favorendo l'eliminazione di quello proveniente dal cibo) ed evitano che gli zuccheri vengano assorbiti troppo in fretta, causando pericolosi picchi glicemici. Per questo, possono essere consumate, con moderazione, anche dai soggetti diabetici.

Le pere sono ricchissime di calcio, e quindi aiutano in caso di osteoporosi, nonché a prevenirla. Gli altri sali minerali che contengono sono il boro (alleato del buon funzionamento di cervello e riflessi), potassio, ferro, rame, fosforo e magnesio.

Tra le vitamine, da notare la C, la K e diverse del gruppo B. Tutto questo, a fronte di un moderato apporto calorico: 101 kcal per 100 g.

Acquisto e conservazione

Le pere si possono acquistare sia mature che ancora un po' acerbe, perché continuano a maturare anche una volta colte.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per il cannolo:

- 400 g di pane raffermo
- 400 g di filetto di branzino
- 4 albumi
- 1 carota
- prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pera William
- Olio extravergine d'oliva
- Peperoncino tritato

Per la vellutata di carote:

- 300 g di carote
- 1 patata
- 1 scalogno
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Per la vellutata di zucchine:

- 300 g di zucchine
- 1 patata
- 1 scalogno
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Per l'olio alla vaniglia:

- 150 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 baccello di vaniglia



Luciano Frascchetti

Chef del ristorante "La Sughereta" dell'Hotel Roma Aurelia Antica - Roma
www.romaureliantica.com

Cannolo di branzino e pere con vellutata di vegetali alla vaniglia

Per la vellutata di carote, mettetele in pentola con la patata, lo scalogno e un pizzico di sale, coprite con acqua e fate cuocere finché tutte le verdure non saranno morbide. Scolate, frullate il tutto e condite con olio. Procedete allo stesso modo per la vellutata di zucchine.

1 Mettete l'olio con il baccello di vaniglia tagliato nel senso della lunghezza in un pentolino e intiepidite leggermente sul fuoco. Lasciate in infusione fino a totale raffreddamento, poi togliete la vaniglia. Affettate sottilmente le pere e spennellatele con l'olio alla vaniglia. Pelate la carota e formate dei bastoncini che cuocerete al vapore.

2 Frullate il branzino, il pane, il prezzemolo, l'aglio, il peperoncino e un po' d'olio. Aggiungeteci gli albumi montati a neve. Disponete l'impasto, e un bastoncino di carota al centro, sulle fettine di pera, arrotolandole per formare dei cannoli (chiudeteli con uno stecchino). Cuoceteli al vapore per 15 minuti. Disponete nei piatti le due vellutate a fantasia con sopra i cannoli tagliati a losanghe e servite.

3

Se volete prenderle già mature, provate a premerle leggermente sulla parte superiore, vicino al picciolo: la polpa deve cedere leggermente. Se però sono morbide in altri punti, vuol dire che sono troppo mature, e non saranno altrettanto gustose. Inoltre, evitate quelle ammaccate o con punti scuri e molli sulla buccia. Se pensate di con-

sumarle dopo qualche giorno, la parte superiore deve essere ancora dura. In questo caso, lasciatele a maturare fuori dal frigo per qualche giorno. Se sono mature, si conservano in frigorifero, nello scomparto di frutta e verdura, per 2-3 giorni. Come detto, è preferibile sceglierle biologiche, così da poterle consumare con la buccia. 🍷

PERIBAMBINI

La pera, insieme alla mela, è un frutto molto indicato per lo svezzamento dei bambini, fin dal sesto-settimo mese di vita. In particolare, risulta più adatta della mela nei casi in cui si riscontra un po' di stitichezza.