

Usufrutta

Meglio senza buccia, e meglio a morsi che in succo, anche a fine pasto. Ma c'è frutta e frutta; attenzione a quella zuccherina e ai semi oleosi.

■ **Ersilia Troiano**

È proprio il caso di dire “ultima per ordine ma non per importanza”, quando si parla della frutta. Consumata classicamente a fine pasto, è un’ottima soluzione anche per un leggero e sano spuntino di metà mattina o pomeriggio. Dal punto di vista nutrizionale, è ricca d’acqua e zuccheri semplici, come fruttosio, glucosio e saccarosio, apporta buone quantità di fibre alimentari, utili per la salute e il benessere intestinale, di vitamine – in particolare A e C – e sali minerali,

soprattutto potassio. Contiene inoltre numerose sostanze antiossidanti come, ad esempio, gli antociani (uva e frutti di bosco), la quercetina (mele), la luteina (kiwi) e i più conosciuti carotenoidi (ananas, agrumi, albicocche, melone, pesche).

Per apprezzarne odori e sapori, ma anche per godere appieno dei suoi nutrienti, la frutta deve essere consumata quando gli zuccheri e le cosiddette sostanze aromatiche hanno raggiunto il giusto grado di maturazione.

Fuori pasto

Meglio lontano dai pasti? Assolutamente no, a meno che non si soffra di disturbi digestivi. In tal caso, infatti, essendo ricca d’acqua può contribuire a diluire i succhi gastrici e rallentare la digestione. Nessuna prova scientifica, invece, a supporto della convinzione di molti che mangiarla dopo i pasti faccia ingrassare. Al contrario, mangiare frutta a conclusione del pranzo o della cena contribuisce al senso di sazietà, evitando la tenta-



zione di consumare dolci o *snack*, magari meno sani e più calorici. E, ancora, grazie alla vitamina C, può migliorare l'assorbimento del ferro presente nelle verdure o in altri alimenti d'origine animale.

Più che "una mela al giorno", le porzioni quotidiane raccomandate di frutta sono tre; una porzione di frutta corrisponde a 150 g circa, ovvero a un frutto medio/grande (arancia, mela, pera) o a due-tre frutti piccoli (albicocche, mandarini) per gli adulti, e alla metà circa per i bambini fino a 10 anni.

Attenzione, però, c'è frutta e frutta. Via libera ad agrumi, fragole, pere, pesche, susine, mele e albicocche, ma attenzione a quella zuccherina (banane, fichi, uva, cachi, datteri). E, soprattutto, a quella oleosa.

A piccole dosi

Quanto poi alla buccia, è meglio toglierla. Anche se ben lavata, la buccia può, infatti, contenere residui di sostanze chimiche, anche se utilizzate in maniera del tutto appropriata a quanto previsto dalla legge.

Infine la frutta da bere. Per praticità, ma anche per la convinzione (sbagliata) che le loro qualità nutrizionali siano del tutto sovrapponibili alla frutta, i succhi vengono spesso considerati una valida alternativa alla frutta, soprattutto per i bambini. Ancora più sbagliato è preferirli all'acqua, abitudine molto diffusa soprattutto nel periodo estivo.

Il rischio peggiore è, infatti, proprio quello di berne quantità eccessive assumendo, di conseguenza, troppe calorie e zuccheri semplici. Gli zuccheri sono già contenuti naturalmente nella frutta e presenti in succhi, nettari e prodotti simili (ad esempio frullati) anche nelle varianti senza zuccheri aggiunti. Infine, anche se addizionati di vitamine e sali minerali, queste bevande non contengono della frutta la fibra, importantissima anche per bambini. ■



Speciale estate

49

Insalate multicolore e piatti semplici e fantasiosi, conservando al meglio alimenti e bibite.

Salutiamo fino al prossimo autunno zuppe e minestre calde e lasciamoci prendere dalla voglia di fresco, che si fa sentire anche a tavola. Tra i banchi dell'ortofrutta c'è solo l'imbarazzo della scelta. Albicocche, fichi, fragole, pesche, nespole, fagiolini, pomodori, lattughe, melanzane, zucca e zucchine... e il nostro frigorifero si riempie dei colori e dei profumi della bella stagione. Siccome, poi, la voglia di stare ai fornelli diminuisce, largo ai piatti unici. Diamo libero sfogo alla fantasia con insalate multicolore e piatti semplici a base di legumi e verdure, limitando l'abuso di formaggi, latticini e insaccati e sperimentando accostamenti originali o inconsueti, ad esempio, con frutti esotici come l'avocado o frutti di bosco come mirtillo e lamponi. Riduciamo anche l'utilizzo di condimenti come salse o olio, abbondando di erbe aromatiche e spezie.

Con l'aumentare delle temperature è importante prestare ancora più attenzione alla gestione del frigorifero. In estate più che mai è vietato conservare avanzi o alimenti a temperatura ambiente – anche la frutta e la verdura, che magari in inverno ci permettiamo il lusso di tenere fuori dal frigo – e d'obbligo scongelare in maniera corretta gli alimenti, cuocendoli direttamente o ponendoli in frigorifero la sera prima. Caldo e sete e il frigo si riempie di bevande. A parte i dubbi sul loro presunto potere dissetante e, soprattutto, il carico di zuccheri semplici o dolcificanti che ci assicuriamo sostituendole all'acqua, tenete sempre presente che sovraccaricare il frigo significa ridurre la capacità di mantenere le giuste temperature perché l'aria fredda non circola bene in un frigorifero affollato. Un piccolo termometro, facilmente reperibile anche nei negozi di articoli casalinghi, può essere un valido aiuto per controllare che le temperature non vadano mai oltre i

4-5 gradi, almeno nei ripiani centrali. E, a proposito di bevande, se è vero che l'alimentazione in estate deve anche aiutarci ad

assumere la giusta quantità di liquidi, è anche vero che nessuna bevanda può e deve sostituire l'acqua, meglio se del rubinetto. Se per gusto o praticità la preferiamo imbottigliata, rispettiamo l'ambiente e scegliamo quelle che fanno meno strada per arrivare sulla nostra tavola ovvero quelle provenienti dalle fonti più vicine a noi. ■