

FRUTTA PER TUTTI I GUSTI

Scritto da Netta Paoletta
Martedì 19 Novembre 2013 13:30



La frutta è uno degli alimenti più preziosi che la natura ci ha regalato e che continua ad offrirci, Infiniti sono i frutti e diversi sia per il sapore, le forme e i colori.

La frutta può essere classificata in diversi modi, ma la più conosciuta e più semplice è quella dal punto di vista nutrizionale che divide la frutta in tre categorie: polposa, farinosa e oleosa.

La frutta polposa classificata in base ai suoi componenti: frutta acidulo-zuccherina (mele, pere, pesche, uva, ciliegie, fragole ecc.); acidula (arance, limoni, mandarini, cedri ecc.) e zuccherina (fichi, cachi e Kiwi). Melograni, mandarini. Anguria e meloni sono i frutti con più alto contenuto d'acqua.

Tra la frutta oleosa, vi sono arachidi, mandorle, pinoli, noci, nocciole ecc.

La frutta farinosa comprende in Italia soltanto le castagne.

UVA, l' uva è la frutta più consumata al mondo si trova sul mercato fino al periodo delle feste natalizie, viene ritenuta come tutti i chicchi, portatrice di prosperità. Dissetante e ricca di zuccheri e vitamine. Ci sono numerose varietà d'uva, da tavola, da vino e da essiccare. L'uva viene utilizzata per la produzione di vino, serve anche per ottenere succhi, distillati come la grappa, per la preparazione di dessert estivi di piatti di carne ed in pasticceria, ecc. Dall'uva si ricava anche il vin cotto è un mosto d'uva dal color scuro e dal sapore delicato è ottenuto attraverso una lenta cottura del mosto, per parecchie ore fino a ridurlo di circa un quarto, il vin

cotto viene usato soprattutto durante le feste natalizie per condire le cartellate, i panzerotti e per fare dolci e biscotti.

II MELOGRANO, l'origine del melograno non è certa, quella più accreditata la vede provenire dall'Asia sud-occidentale e presente in tutto il mediterraneo, il frutto del melograno è una grande bacca carnosa dalla buccia spessa, all'interno contiene molti semi carnosì e succosi e ricco di vitamina " C". Il frutto ha ispirato miti e leggende sin dall'antichità. Nell'antica Grecia il melograno era sacro a Giunone, dea dell'unione coniugale, a Demetra , dea della fertilità e ad Afrodite Dea dell'amore, che lo avrebbero portato sull'isola di Cipro. Le spose romane usavano intrecciare tra i capelli rametti di melograno. È citato anche nel pianto antico di Giosuè Carducci... "Il verde melograno dai bei vermigli fior". Il melograno è rappresentato anche nei dipinti del Botticelli, di Leonardo da Vinci e di Raffaello. In origine di queste opere il frutto tenuto in mano dalla Vergine o dal bambino simboleggia la passione futura del figlio di Dio, mentre nell'Antico Testamento è citato come uno dei frutti della Terra Promessa.

Il melograno viene utilizzato come pianta ornamentale nei giardini, si usa per le proprietà medicinali, per la preparazione di pietanze, succhi e dolci.

IL KIWI, frutto originario della Cina, ma è arrivato in Italia negli anni '70 dalla Nuova Zelanda dove si coltiva già dal 1906, dove ha trovato un ambiente favorevole, per questo il suo nome deriva appunto dall'uccello tipico della Nuova Zelanda. Nonostante sia stato introdotto recentemente nel nostro paese ha trovato il suo habitat in molte regioni. L'Italia è primo paese produttore in Europa.

Molteplici sono gli usi e consumo del kiwi, sia per la preparazione di piatti ma anche per la preparazione di dolci e succo essendo questo frutto molto ricco di vitamina " C ".

Infinite sono le utilizzazioni della frutta in cucina e si può dar vita a molteplici ricette facili, stravaganti e gustose da realizzare durante tutto l'anno.