

di Elena Accati

31 luglio 2013

PORTIAMO LA FRUTTA IN TAVOLA



La frutta rappresenta uno dei più preziosi doni della natura, sia dal punto di vista alimentare – per il ricco contenuto di sali minerali, vitamine e zuccheri - sia per la varietà di forme e colori, per i sapori invitanti, per i profumi delicati e intensi, per i succhi dissetanti. L'Italia, grazie alla sua fortunata posizione geografica, possiede una lunga tradizione nel settore della frutticoltura, produce ed esporta un numero considerevole di varietà. Stupisce quindi l'approccio di molti ristoratori nei confronti della frutta: raramente viene proposta a fine pasto, privilegiando invece dolci elaborati e a volte supercalorici, forse perché appagano il narcisismo dello chef.

In tempi di problemi metabolici dilaganti, la frutta può rappresentare una valida alternativa per sostituire nella quotidianità il dolce. Basti pensare che nel 2011 il 4,9% della popolazione italiana, cioè circa 3 milioni di persone, risultava affetto da diabete. Nel mondo, i diabetici sono ben 250 milioni e la tendenza è in crescita, quindi è necessario non aumentare ulteriormente il carico di zuccheri.

Un etto di mele fornisce 43 calorie, la stessa quantità di pere solo 35. Ancora meno un etto di fragole: 27 calorie; 34 calorie le arance; 15 il cocomero. Una fetta da un etto di torta margherita vale 368 calorie, se poi viene addizionata di panna quella stessa fetta sale ancora di più sulla scala della tabella calorica. La differenza salta subito all'occhio.

Un altro fatto che si nota a proposito della frutta è la scomparsa, o per lo meno la poca attenzione, nei confronti di varietà di frutta un tempo assai note e pregiate, come ad esempio la mela 'Carla', o la 'Magnana', o ancora l'Abbondanza' e la 'Gelata', o le pere 'Martin sec'.

Al fine di sottolineare l'attenzione sui problemi citati, la sottoscritta, insieme a Mina Novello, coordinatrice dell'attività di sapori biellesi, associazione che si occupa di valorizzare prodotti enogastronomici locali di qualità, ha proposto in un libro dal titolo '**Siamo alla frutta**' (Blu edizioni) quattrocento modi per trattare la frutta nostrana ed esotica, fresca e secca, cruda e cotta, in modo da riattribuirle il ruolo di protagonista che le compete.