

INTESTINO REGOLARE CON LE NESPOLE

Ricche di vitamina A e poco caloriche, sono un frutto prezioso per la salute. Con proprietà diverse a seconda delle fasi di maturazione

di Valeria Ghitti

VALORI NUTRIZIONALI
Un etto di nespole fornisce
85,3 g di acqua, 2,1 g
di fibre, 250 mg di
potassio, 170 microgrammi
di provitamina A
e solo 28 calorie.

DUE VARIETÀ DA PROVARE



ROSSA DI TRABIA

Medio-piccola e tondeggiante, ha una buccia di colore vivace e una polpa molto dolce e consistente. Ottima da consumare al naturale.



GIGANTE DI CALATABIANO

Molto grossa e allungata, ha buccia giallo-arancio e polpa tenera, succosa, leggermente acidula e aromatica. Ideale anche per marmellate.

SCEGLILE COSÌ

Originarie della Cina (anche se vengono chiamate nespole giapponesi) e largamente presenti in Sicilia, sono un frutto dalla buccia delicata. «Possono presentare vistose macchie scure dovute agli urti che subiscono durante il trasporto», spiega Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. «Al momento dell'acquisto, fai attenzione a scegliere frutti dalla buccia liscia e priva di chiazze o ammaccature». A casa puoi conservarli in frigorifero per una decina di giorni, senza peduncolo, in un sacchetto di plastica forato per evitare eccessi di umidità.

ACERBE SONO ASTRINGENTI

«Le nespole sono ricche di tannini che, oltre a conferire un sapore acidulo al frutto, soprattutto quando non del tutto maturo, svolgono un'azione astringente a livello digestivo», spiega Anna D'Eugenio, medico nutrizionista. «Consumarne 4-5 leggermente acerbe, quindi, aiuta nei casi di dissenteria, e grazie al potassio di cui abbondano, sono utili anche per reintegrare i sali minerali persi».

MATURE SONO LASSATIVE

Quando il frutto è pienamente maturo, il contenuto di tannini si riduce, e, grazie alla buona presenza di pectina, una fibra solubile, la nespola acquisisce un effetto leggermente lassativo, che permette di regolarizzare la funzione intestinale. «Inoltre, questi frutti contengono acido formico e acido acetico, efficaci per stimolare l'appetito e per il suo apporto minerale e zuccherino. Per questo sono indicati per i bambini, gli anziani, gli atleti e i convalescenti», conclude la nutrizionista. «Vanno evitati però in caso di problemi al fegato, perché l'abbondanza di betacarotene affatica la funzionalità epatica».