

INTESTINO PUNTUALE CON I POMI COTOGNI

Prova questi frutti dimenticati:
sono lassativi, riducono i bruciori
di stomaco e stimolano le difese

di Valeria Ghitti

UN PO' MELE E UN PO' PERE

Di colore giallo oro intenso, hanno dimensioni variabili e forma simile a quella delle mele o delle pere. Quando sono maturi li riconosci perché la buccia, normalmente ricoperta da una fitta peluria, diventa liscia. Ricorda di tagliarli e pelarli solo al momento dell'uso, perché la polpa si annerisce rapidamente al contatto con l'aria.

COTTI PER LA STITICHEZZA

I frutti del cotogno vengono in genere consumati dopo la cottura. Così sono più dolci e, grazie all'abbondanza di fibre, in particolare di pectina, diventano preziosi alleati per la nostra salute. «Combattono la pigrizia dell'intestino (facendo "massa" stimolano la peristalsi) e abbassano il livello di colesterolo nel sangue (perché riducono l'assorbimento dei grassi)», afferma la dottoressa Anna D'Eugenio, medico dietologo. Per ridurre l'infiammazione dell'apparato digerente puoi invece preparare un decotto. «Mettili in un pentolone con acqua e fai bollire per 10 minuti. Quindi bevi il liquido filtrato. È utile se soffri di colite o gastrite, ma puoi sorseggiarlo anche per curare il mal di gola», afferma la nostra esperta.

CRUDI CONTRO LE INFEZIONI

«Il loro sapore "naturale" è un po' acidulo, ma se non li cuoci puoi sfruttarne al meglio l'alta quota di vitamina C per rinforzare il sistema immunitario», rivela la dottoressa D'Eugenio. «Aggiungi qualche fetta di pomi cotogni in un'insalata mista. Con l'acido malico di cui sono ricchi migliorerai la digestione».



VALORI NUTRIZIONALI
In 1 etto di pomi trovi
6,3 g di zuccheri
5,9 g di fibre
14 mg di fosforo
14 mg di vitamina C
26 calorie

LA FORMA FA LA DIFFERENZA



CHAMPION
A forma di mela, con buccia gialla, polpa soda e compatta, aromatica e acidula. È ottimo cotto e per la cotognata.



PORTOGALLO
A forma di pera, di medie dimensioni, ha polpa giallo chiaro piuttosto dolce, ideale da provare crudo.