

19 Giugno 2020

Nespole, frutti dimenticati che splendono nei giardini di Sicilia

A giugno questi frutti portano in tavola un bel colore aranciato e tanti benefici. Le nespole sono dissetanti e sazianti, dolci ma non troppo caloriche



Sicilia

Un nespolo in giardino è una festa, quando arriva **giugno**: i suoi frutti assumono sfumature aranciate e attirano gli occhi dei più golosi? compresi gli uccellini, che non vedono l'ora di cibarsi di quel dolce nettare. Non a caso, il nespolo è un **albero ornamentale**, amato per le sue foglie ampie e definite e per la sua aura beneaugurante. I Romani ne apprezzavano la capacità di tenere lontane dalla casa le sventure e le stregonerie. Eppure, le nespole sono per certi versi un **frutto dimenticato** anche nelle regioni del **Sud Italia**, dove maturano proprio prima dell'estate.

Ci sono molte ragioni per includerle nella **dieta di giugno**, periodo di raccolta. Prima di tutto, l'apporto calorico è piuttosto basso (30 kcal per 100 grammi) nonostante il sapore piacevolmente zuccherino una volta raggiunto il giusto grado di maturazione. **Ricche di fibre**, le nespole contribuiscono al **senso di sazietà** e così aiutano a dimagrire. Proteggono il colon grazie alla presenza della pectina, una fibra solubile, e hanno proprietà astringenti se non ancora mature. Tra le fibre speciali che le nespole portano con sé, c'è l'acido formico dal potere saziante. Le nespole sono anche una buona fonte di **potassio**, che può regolare la pressione e ridurre i rischi di ipertensione. Ancora, idratano la pelle e la tengono lontana dall'invecchiamento per merito dell'elevata concentrazione di **vitamina A**, che difende dall'azione dei raggi UV e favorisce la formazione di melatonina, perfetta alleata di una **buona abbronzatura**. Attenzione invece a non consumare i semi, che contengono un acido velenoso.

Per chi non le avesse mai provate, le nespole di **varietà europea** hanno un sapore molto dolce se mangiate dopo un periodo più o meno lungo dopo la raccolta. Quelle di **varietà giapponese**, più diffusa sul mercato, sono buone anche a maturazione non ancora avvenuta, soprattutto per chi ama l'effetto acidulo. L'idea migliore per gustare le nespole è in semplicità, come la natura le ha fatte, ma la fantasia può trasformarle in ottime **marmellate, torte, macedonie**, conserve sotto spirito, budini, o addirittura originali **insalate** se

accompagnate da gamberetti oppure rucola e robiola, o ancora pollo e ravanelli. Qualunque sia la ricetta, sprigionerà il massimo se gustata all'aria aperta, magari in giardino, leggendo qualche pagina de **?I Malavoglia? di Giovanni Verga**, dove si racconta di ?quelli della casa del nespolo? e di quell'albero che ?stormiva ancora, adagio adagio?. Sì perché u nespolo scandisce le stagioni, ricordandoci che dopo l'inverno arriva la primavera e che l'estate è già alle porte.

Potrebbe interessarti anche

Orzata o latte di mandorle? Questo è il problema [1]

Pasta di mandorle: peccato di gola alla siciliana [2]

Agrumi di Sicilia fino a giugno [3]

Links

[1] <http://territori.coop.it/territori/orzata-o-latte-di-mandorle-questo-%C3%A8-il-problema>

[2] <http://territori.coop.it/territori/pasta-di-mandorle-peccato-di-gola-alla-siciliana>

[3] <http://territori.coop.it/territori/agrumi-di-sicilia-fino-giugno>