



Il benessere
a tavola

Rubrica a cura
della Dott.ssa Valentina Viti
Biologa Nutrizionista

I frutti autunnali

Ad ogni colore una proprietà

La stagione autunnale è ufficialmente iniziata e ormai cominciamo a rimpiangere pesche, albicocche, prugne, cocomeri...dovremo aspettare la prossima estate per portarle di nuovo sulla nostra tavola, ma tutto questo fa parte della logica perfetta del ciclo di produzione a cui la natura ci sottopone. Con l'arrivo dell'autunno infatti, il nostro corpo ha bisogno di preziose sostanze che ci aiuteranno a difenderci dall'abbassamento delle temperature e dalle minacce influenzali: gli antiossidanti, tra i quali la vitamina C. Dalla fine di settembre a novembre fanno la comparsa curiosi e saporiti frutti: uva, fichi, cachi, melograne e castagne. Spesso sono temuti da chi vuole dimagrire, poiché ricchi di zuccheri, ma non vanno assolutamente sottovalutati da un punto di vista nutrizionale, anzi se consumati con moderazione e nella giuste combinazioni alimentari, rappresentano dei validi e preziosi alleati per il nostro benessere. Tutti questi frutti infatti sono ricchi di antiossidanti, sostanze in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare, di rafforzare il sistema immunitario e le pareti dei vasi sanguigni. Inoltre sono responsabili dei loro colori caratteristici: il giallo-arancio per la presenza di carotenoidi (cachi e mandarini), il rosso per la presenza di polifenoli (melograno) e il blu-viola per la presenza di antociani (uva, fichi). Vediamo nel dettaglio, quali sono le proprietà nutrizionali di questi frutti autunnali.

La Melagrana: era considerata dagli antichi popoli mediterranei il simbolo della fertilità e della prosperità. Molto gustosa, si conserva bene solo se raccolta matura, quando la buccia è giallo ocre, senza sfumature verdastre, e l'arillo decisamente rosso. Se colta in anticipo, la maturazione si blocca, mentre se lasciata troppo sulla pianta si spacca e marisce. E' tra la frutta più ricca di antiossidanti, soprattutto *flavonoidi*, con proprietà antinfiammatorie, protettiva per stomaco, cuore e arterie; contiene tannini utili a contrastare i radicali liberi. Essendo ricca di potassio, ha un'azione *diuretica e drenante*, ma non mancano manganese, zinco, rame e fosforo; contiene vitamine A, B, C, E e K, acqua, zuccheri e fibre. 100g di semi contengono 67Kcal. Ottimo è il consumo in succo.

Il Kaki: detto anche "diospero" (ovvero cibo degli dei), ha un sapore par-



ticolarissimo, spesso gustoso, a volte è allappante a causa di elevate quantità di tannini, che diminuiscono all'aumentare del grado di maturazione del frutto.

La variante senza semi è commestibile solo quando la polpa diventa molle dopo un periodo di maturazione (che può avvenire sia sulla pianta o in casa). I cosiddetti 'kaki mela' o 'vaniglia' hanno invece i semi, e si possono mangiare anche quando sono ancora duri; se però i semi sono pochi, la polpa commestibile è solo quella che si trova a diretto contatto con

loro. Il caco ha un'eccellente fonte di *beta-carotene*, di *vitamina C* e di *potassio*, quindi ha *proprietà lassative, diuretiche ed epato-protettive*. Quando raggiunge la maturazione il frutto è molto zuccherino (70kcal/100g) per questo va consumato con moderazione in caso di diabete o obesità.

L'Uva: è ricchissima di sali minerali quali ferro, calcio, fosforo, potassio, iodio e manganese. Abbonda anche di vitamine A, B1, B2, B3, C. A ciò si aggiungono zuccheri e proteine di ottima qualità, pectine e diversi enzimi responsabili di importanti funzioni metaboliche. Infine, la buccia contiene *flavonoidi* e *tannini* e oli di ottima qualità, tutti fondamentali antiossidanti. L'uva è *diuretica, lassativa, disintossicante*, elimina i residui organici e le tossine, *regola il colesterolo, la glicemia e i valori dell'azoto*.

Il Fico: ne esistono numerose varietà, tutti ricchi di vitamina A, potassio, ferro e calcio. A parità di peso, i fichi freschi non sono più calorici di mandarini ed arance (47Kcal/100g) ma il loro consumo abbondante può avere effetti lassativi.

La Castagna: rispetto ad altra frutta, è ricca di carboidrati (45%), soprattutto amidi, fibre, proteine, sali minerali (potassio e ferro) e vitamine del gruppo B. La castagna è molto digeribile ed è consigliata in casi di anemia e inappetenza; grazie all'abbondante presenza di fibre è molto utile per la funzionalità dell'intestino. Considerando 100 grammi di castagne fresche l'apporto calorico è di 250Kcal e 130kcal se bollite. La castagna è un frutto dotato di elevato potere saziante grazie alla sua concentrazione di amidi e di fibre, può pertanto sostituire tranquillamente cereali e patate.



FILETTO DI MAIALE CON MELOGRANA E UVA

Ingredienti per 2 persone: 2 filetti di maiale; 2 cucchiaini di farina; 1 melagrana piccola; 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva; 5 chicchi di uva bianca, 5 chicchi di uva nera; sale; pepe

Aprire la melagrana ed estrarne i chicchi, di cui la metà andrà spremuta per ottenere il succo, mentre l'altra metà andrà messa da parte. Riscaldare una piastra antiaderente con l'olio e cuocere i filetti di maiale precedentemente infarinati, da entrambi i lati. Aggiungete il succo di melograno e acqua se necessario, regolate di sale e pepe e continuate la cottura. A cottura ultimata, guarnite con i chicchi di uva bianca e nera precedentemente lavati e privati dei semi interni, ed i chicchi di melagrana restante.

Per contatti: email vitinutrizione@gmail.com; Blog: www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com