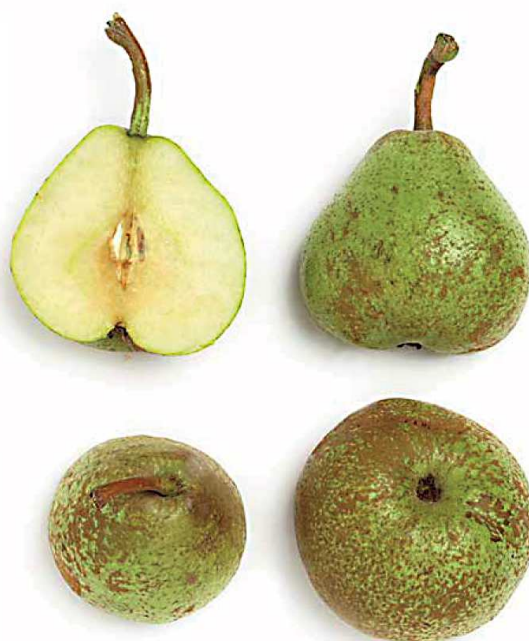


PERE UCCIARDONE



ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

Cultivar molto diffusa soprattutto nelle zone alte del territorio dell'Etna. Fino alla prima metà del '900 era la cultivar di pero più diffusa.

PRODUZIONE e STAGIONALITA'

Si raccoglie a fine ottobre e si consuma in inverno fino a febbraio-marzo sia come frutto fresco che cotto.

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

I frutti di media grandezza, hanno forma turbinato breve, il peduncolo è lungo, di medio spessore inserito obliquamente rispetto all'asse del frutto; la superficie del frutto è irregolare e bitorzoluta, la buccia è verde alla raccolta e diventa gialla alla maturazione di consumo, rugginosità elevata; la polpa color crema, dolce, succosa, fondente e delicatamente aromatica, presenta numerose sclereidi;

EFFETTI SALUTISTICI

Sono ricche di zuccheri naturali, ideali per la dieta in quanto un frutto di dimensioni medie (circa 160 g) contiene solo 100 calorie. Sono consigliate anche per i diabetici e per tutti coloro che vogliono limitare l'apporto di calorie senza rinunciare al gusto di un frutto dolce e saporito.

Sono un'ottima fonte di fibre naturali; con un elevato contenuto di queste sia solubili che insolubili, indispensabili per una corretta alimentazione.

La presenza di fibre contribuisce a limitare il livello di zucchero nel sangue, a migliorare il funzionamento dell'apparato digerente e a contenere il livello di colesterolo

Sono una miniera di potassio, elemento importante per la salute dell'uomo e in particolare per chi pratica attività sportiva

Sono ricche di vitamine, anche di vitamina C. Quest'ultima è di fondamentale importanza per garantire il normale metabolismo cellulare e prevenire i danni da radicali liberi.

Zuccheri" della pera Fruttosio: idoneo per i diabetici poiché non influisce sull'indice glicemico

Glucosio: permette una maggiore efficienza muscolare e stimola la produzione cerebrale di serotonina che ha azione antidepressiva

Sorbitolo: contenuto nel succo, viene fermentato dalla flora batterica, favorendo la funzione intestinale

La polpa della pera è ricca di fibra, componente non nutriente in quanto non digeribile, ma che svolge un effetto protettivo sul nostro organismo regolando il tempo di transito intestinale del bolo alimentare, l'assorbimento di taluni nutrienti (glucosio, colesterolo ecc.) e fornendo materiale nutritivo alla flora batterica intestinale. La fibra della frutta è costituita da due frazioni: quella insolubile (cellulosa, emicellulosa e lignina) che trattiene acqua e gas prodotti nell'intestino, aumentando così la massa fecale e velocizzando il transito; quella solubile (pectine), che nella pera è circa il 25% del totale, forma nell'intestino una massa gelatinosa che intrappola il glucosio modulandone l'assorbimento

L'ALIMENTO IN CUCINA

Si consuma sia fresco che cotto

