



FRUTTA ESOTICA PER UN CESTO DI NATALE ORIGINALE E SALUTARE

> STARE BENE IN TAVOLA

La classica strenna delle feste assume una nuova veste e diventa una sorprendente idea regalo se arricchita dai colori e dai sapori di questi prodotti che vengono da lontano, amici del palato e del benessere



A Natale a volte possono scarseggiare le idee regalo e il rischio di scegliere il dono sbagliato diventa alto. In questi casi c'è un'alternativa che non delude mai, cioè optare per specialità alimentari di qualità, magari riunite nel classico cesto alimentare delle feste. Se però volete introdurre una nota originale, per una strenna sorprendente e amica della salute, potete comporlo con prodotti-base diversi da quelli tipici, con il colore, il gusto e le qualità nutritive della frutta esotica, da abbinare eventualmente ad altri cibi (vedi box qui accanto).

Ananas, zenzero e lime: gusto fresco e agrumato

La combinazione di ananas, zenzero e lime è l'ideale per chi ama i sapori abbastanza decisi e predilige sempre una nota fresca e agrumata al palato, il tutto condito dal punto di vista cromatico dalle accese sfumature di giallo e verde acido. Si tratta inoltre di alimenti con importanti qualità nutrizionali, come sottolinea la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista che esercita la libera professione a Milano e collabora con l'ospedale Humanitas: «L'ananas ha un sapore molto versatile, tanto che può essere usato sia in ricette dolci che salate, come anche lo zenzero e il lime. Ha inoltre notevoli proprietà digestive, in particolare grazie a una sostanza chiamata bromellina che contribuisce alla digestione delle proteine di carne, pesce, uova e formaggi». Ricco di acqua e fibre, l'ananas è pure un alleato del nostro intestino. Lo zenzero, invece, col suo caratteristico sapore pungente che può arrivare fino a diventare quasi piccante, è un ingrediente imprescindibile dei biscotti natalizi e si accompagna molto bene ad esempio al pesce: «È ritenuta una spezia antiossidante e antinfiammatoria. Oltre a queste virtù, vanta proprietà benefiche per l'apparato gastrico». Si può ad esempio utilizzare per preparare ottime tisane, abbinato tra gli altri al lime, il terzo componente di questo tritico. Quest'ultimo è un agrume originario del continente asiatico simile al limone, ma dalle dimensioni ridotte e con una scorza sottile il cui colore varia dal verde brillante al giallo chiaro: «Ricco di vitamine (A, del gruppo B, C, E) e di sali minerali (potassio, fosforo, calcio, magnesio, zinco e rame), ha capacità antinfiammatorie, antibiotiche e protettive del sistema gastrointestinale».

[segue]

Ingredienti "jolly"



Se volete arricchire i vostri cesti natalizi esotici, le possibilità sono numerose e variegata. Il cocco grattugiato o gli anacardi si sposano bene con questi prodotti e restano in linea con il tema "tropicale" della composizione. Ottime alternative sono anche le mandorle o, più in generale, la frutta secca. Un valido complemento è pure il cioccolato, che combinato ad esempio con la dolcezza di ananas, mango, datteri è una golosa tentazione per il palato: «L'importante - ricorda la dottoressa Macorsini - è sceglierlo con almeno il 70% di cacao per trarne tutti gli effetti benefici».

Lenticchie allo zenzero

Soprattutto a cavallo del Capodanno si consumano spesso le lenticchie, che possono essere arricchite con un inconsueto tocco gourmet ed esotico grazie allo zenzero. Per prepararle, lavate e scolate 300 g di lenticchie. Quindi fate rosolare un cipollotto con due cucchiaini d'olio e mezzo cucchiaino di zenzero grattugiato, le lenticchie e peperoncino a piacere. Bagnate con circa mezzo litro di brodo vegetale e portate a bollire. A questo punto fate cuocere per circa 20-30 minuti a fuoco lento. Servite con l'aggiunta di un filo d'olio a crudo.



Avocado, mango e papaya: sapore tropicale

Un'altra base perfetta per un cesto "esotico" è composta da avocado, mango e papaya, con cui regalerete un vero e proprio "viaggio" nei sapori tropicali. Colorati e ricchi di gusto, sono ottimi da usare anche insieme per una macedonia o per arricchire una tartare di pesce. «L'avocado è ricco di fibre, potassio, folati e vitamina E - sottolinea la dottoressa Macorsini - sebbene sia un frutto, ha una composizione simile a quella dell'olio d'oliva, con un contenuto ridotto di zuccheri e uno elevato di acidi grassi monoinsaturi». Il mango, spiccatamente dolce, è invece «un frutto leggermente più calorico della media, soprattutto per via del contenuto di zuccheri, mentre grassi e proteine sono presenti in minime quantità. Dal punto di vista nutrizionale, va apprezzato soprattutto per l'apporto di minerali (potassio, magnesio, rame e manganese) e vitamine (B6, C, E, folati e betacarotene)». Notevole è anche il contenuto di vitamine (A, C, E, K) della papaya, che è anche una fonte di sali minerali (acido folico, magnesio, potassio, rame, acido pantotenico, flavonoidi), che la rendono un frutto dal potere antiossidante.

Datteri, avocado e zenzero: il tris dello sportivo

Il gusto e le qualità nutritive indicati in precedenza di avocado e zenzero, si possono abbinare anche ai golosi datteri, per un mix perfetto da regalare ad amici amanti dello sport. Questo perché i grassi buoni dall'avocado sono un aiuto contro le infiammazioni (qualità che condivide con lo zenzero) e, combinati con gli zuccheri semplici dei datteri, compongono un mix particolarmente indicato per chi svolge una regolare attività fisica: «Inoltre - conclude la nutrizionista - i datteri sono ricchi di ferro e altri sali minerali, oltre che di vitamine, e sono l'ideale per chi ha un immediato bisogno di energie».



La frutta esotica Iperal



All'interno dei punti vendita Iperal è disponibile la linea "Frutta esotica", per gustare il meglio delle produzioni di Paesi come Brasile, Perù, Colombia, Messico, Israele, Sudafrica, Costa Rica, Cile e Spagna. I frutti esotici proposti vengono selezionati con cura, controllati rigorosamente in ogni fase della filiera produttiva e arrivano nei supermercati Iperal pronti per essere acquistati all'interno di comode confezioni. In assortimento potete trovare ananas, zenzero, lime, avocado, mango, papaya, datteri e passion fruit. Provateli e scegliete il vostro preferito per portare in tavola tutto l'anno il sapore del sole, da gustare al naturale o ad esempio all'interno di coloratissime macedonie per terminare con golosa freschezza pranzi importanti come quelli delle feste. In alternativa, possono diventare protagonisti di ricette dolci e salate, da ricche insalate alla guarnizione di secondi di pesce, che saranno apprezzate anche dai più piccoli, soprattutto quando prevedono l'uso dei frutti dal sapore più spiccatamente amabile.