



Guida ai frutti invernali

Eh sì! L'inverno ahimè è iniziato. Tante nostre abitudini, rispetto alla bella stagione, subiscono delle variazioni e non tutte positive

A molti di noi non piace più mangiare cibi freddi e leggeri ma preferiamo pietanze calde e talvolta troppo caloriche. E che dire della frutta? Purtroppo tanti la mettono al bando. E pensare che anche l'inverno offre tante leccornie. Sicuramente potremmo gustare agrumi nostrani come le

arance ed i **mandarini** oppure, per chi non vuole mangiare i semi, può scegliere anche le **clementine**. Il loro prezzo, che può variare a seconda delle varie zone d'Italia, è sempre piuttosto contenuto. Nei centri commerciali addirittura si possono acquistare gli agrumi ad un euro al chilo. Se proprio, poi, non gradiamo il "freddo" di questi frutti possiamo iniziare la giornata con una bella spremuta d'arancia ricca di vitamina C. Sicuramente non sono nemmeno da trascurare i **cachi**. Con il loro arancione rendono allegri i nostri orti e potrebbero arricchire anche la nostra tavola. A tanti non piacciono perchè troppo sostanziosi ma potrebbero utilizzarli per fare golose e genuine marmellate. Purtroppo, essendo abbastanza pesanti, la spesa per il loro acquisto potrebbe essere un po' elevata.

Un altro frutto di stagione è la **melagrana**. Questa, essendo talvolta molto rossa e lucida, potrebbe in un primo momento essere utilizzata come decorazione e poi sgranata e gustata. Anche in questo caso il prezzo non è contenuto perchè per un solo frutto si può già spendere più di un euro. Come poi non menzionare le mele e le pere? Questi frutti si possono mangiare crudi, cotti e all'interno di gustose torte. Si possono acquistare in economiche cassette e consumati un po' alla volta. Mi sembra giusto citare anche le castagne che possono essere cucinate in vari modi (anche lesse) ed utilizzate per dolci d'alta pasticceria. Il loro prezzo è abbastanza elevato. Il risparmio non è però il miglior investimento perchè, talvolta, con una spesa esigua, si rischia di trovare tante castagne marce. Sotto le feste natalizie è bello anche imbandire le nostre tavole con frutta un po' sfiziosa come gli ananas (si possono trovare a prezzi molto competitivi) e le **uova del paradiso** o **litchi** provenienti dal Madagascar. Con il loro gusto fresco favoriscono la digestione dopo un pranzo abbondante. Infine non si può parlare di frutta invernale senza citare quella secca. Come non ricordare le **noci**, le **mandorle**, le **nocciole** e le **arachidi**? Per i palati più fini poi ci sono i **fichi secchi** (i semi però potrebbero "infastidire" i denti) e i **datteri**. In questo caso però la spesa aumenta notevolmente. Questo tipo di frutta non è quindi da consumare quotidianamente, tra l'altro è anche molto calorica, ma solo in occasioni speciali.

zo è abbastanza elevato. Il risparmio non è però il miglior investimento perchè, talvolta, con una spesa esigua, si rischia di trovare tante castagne marce. Sotto le feste natalizie è bello anche imbandire le nostre tavole con frutta un po' sfiziosa come gli ananas (si possono trovare a prezzi molto competitivi) e le **uova del paradiso** o **litchi** provenienti dal Madagascar. Con il loro gusto fresco favoriscono la digestione dopo un pranzo abbondante. Infine non si può parlare di frutta invernale senza citare quella secca. Come non ricordare le **noci**, le **mandorle**, le **nocciole** e le **arachidi**? Per i palati più fini poi ci sono i **fichi secchi** (i semi però potrebbero "infastidire" i denti) e i **datteri**. In questo caso però la spesa aumenta notevolmente. Questo tipo di frutta non è quindi da consumare quotidianamente, tra l'altro è anche molto calorica, ma solo in occasioni speciali.



è quindi da consumare quotidianamente, tra l'altro è anche molto calorica, ma solo in occasioni speciali.

