Estate e frutta: da Cortilia 5 regole per riconoscere quella buona

watermelonz-71008992

L’estate è arrivata in grande spolvero (e con temperature di tutto rispetto). E quindi ricomincia la ricerca di cibi freschi, sani, idratanti e che (magari!) diano una mano a superare senza troppa umiliazione la prova costume.

Una soluzione? Ricorrere alla frutta, per esempio.

Il problema è che non è sempre facile trovarne di buona, matura al punto giusto e saporita. Come fare dunque a sceglierla?

Cortilia_cassetta frutta[1]Da Cortilia, il primo mercato agricolo online, ecco 5 regole per non incappare in cattive sorprese... travestite da frutta!

1) Colore - è il primo indicatore di bontà. E deve essere quello giusto: no a frutta troppo verde e quindi ancora acerba, sì invece a colori accesi e uniformi. Le fragole, ad esempio, devono catturare l’attenzione con un bel rosso vivo.

2) Picciolo – Contrariamente a quanto si possa pensare, non è affatto inutile, anzi. E non solo perché protegge il frutto da eventuali attacchi batterici dal momento della raccolta fino alla tavola, ma anche perché consente di determinare l’età del frutto. Quando la raccolta è avvenuta da poco si presenta infatti verde e flessibile, mentre diventa secco e raggrinzito quando il frutto è più stagionato e quindi con poco sapore e scarsa qualità.

3) Consistenza - Nonostante ciascun frutto abbia una consistenza propria, generalmente la frutta fresca deve avere una consistenza soda: se è troppo dura è ancora acerba, mentre l’eccessiva morbidezza indica un processo di deperimento avanzato.

4) Profumo - Un buon profumo è generalmente sinonimo di buon sapore, e non delude le papille gustative. Nel caso del melone, per esempio, la buona qualità del frutto si riconosce principalmente dal profumo: quando è dolce e intenso significa che ha raggiunto un perfetto grado di maturazione.

5) Stagionalità – Già vuol dire che i ritmi di Madre Natura non dovrebbero essere ignorati. Anche se (purtroppo) siamo ormai abituati ad avere a disposizione qualsiasi tipo di frutto tutto l'anno, tuttavia i sapori migliori si trovano ancora nella frutta di stagione, in cui c'è una maggiore concentrazione di minerali e vitamine. Per i mesi estivi, quindi, sì a susine, pesche, pere, albicocche, meloni e angurie. No a cachi, arance o mandaranci.