

PERE BUTIRRA D'ESTATE



ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

E' tra le colture più rappresentative dell'area etnea. Corrisponde alla Butirra estiva, il cui nome fa riferimento alla delicatezza e succosità della polpa. Cultivar ancora molto diffusa e apprezzata, seconda per importanza dopo la *Coscia*, ma le cui superfici negli ultimi decenni sono andate via via contraendosi. L'albero è vigoroso, con portamento eretto e media densità della chioma; le foglie di media grandezza hanno forma obovata, margine seghettato, e picciolo lungo, sulla pagina superiore spesso sono visibili delle tipiche aree decolorate circolari. I fiori di media dimensione hanno petali ovali e separati, sbocciano nella I decade di aprile.

PRODUZIONE e STAGIONALITA'

Si raccoglie tra la II decade di luglio e la II decade di agosto e si consuma poco dopo. I frutti sono poco resistenti alle manipolazioni e tendono ad ammezzire, Polpa bianca, fondente, zuccherina, con profumo e aroma delicato, cuore piccolo. E' possibile la conservazione in celle frigorifere fino alla fine di dicembre

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

I frutti hanno media dimensione e sono calebassiformi, con peduncolo di media lunghezza e spessore inserito in modo obliquo rispetto all'asse, buccia di colore verde uniforme o con sfaccettatura rosa. La Butirra è la regina delle Pere. La sua polpa, delicata e gentile, si scioglie in bocca in una pasta morbidissima, mista ad un sugo abbondante che vince, anche in sapore, quello di qualunque altra pera- come scrive il botanico italiano Giorgio Galessio (1817-39).

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 fresca oppure nei dolci

