

Pomodoro
& Basilico

LE DISPENSE

LA PERA

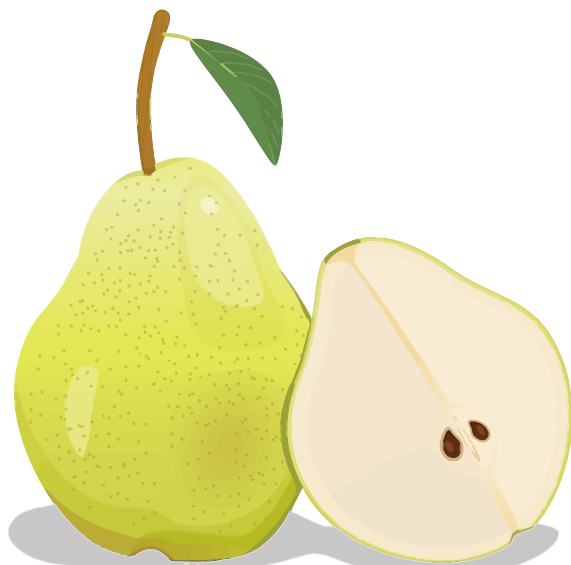


Indice

- La Pera - Informazioni Utili
- Valori Nutrizionali

RICETTE

- Torta Cacao e Pere
 - Crostata Ricca alle Pere
 - Torta Ghiotta alle Pere
-
- Note



La Pera

INFORMAZIONI UTILI

La pera è il frutto di alberi del genere *Pyrus*, della famiglia delle Rosaceae (sottofamiglia Pomoidee), spontanei nelle zone a clima umido - temperato dell'Europa e dell'Asia. Dal punto di vista botanico, la pera è un falso frutto: il vero frutto infatti è costituito dal torsolo, mentre la porzione commestibile è il ricettacolo carnoso rivestito dalla buccia fibrosa. Nella categoria dei frutti, la pera è uno dei prodotti maggiormente consumati e commercializzati, sia in Europa che in Italia.

La pera fresca rientra nella categoria degli alimenti che è preferibile consumare interi, possibilmente crudi. Dal punto di vista dietetico infatti, la buccia della pera contiene elevate quantità di fibra alimentare, dal grande potere saziante e di regolazione della motilità intestinale.

Grazie all'elevato contenuto di acqua, oltre a rendere la pera adatta alla dieta, apporta un effetto diuretico sull'organismo.

Il fruttosio, lo zucchero della frutta di cui è molto ricca, rende particolarmente gustoso questo frutto e ne determina un basso apporto calorico e indice glicemico, conferendo alla pera il pregio di essere considerata un alimento adatto anche a chi segue un regime alimentare ipocalorico o alle persone affette da alterazioni della tolleranza al glucosio.

La pera, come tutti i frutti, è ricca di vitamine (in particolar modo del gruppo B, A, E e C) e principi attivi che hanno particolari effetti benefici sull'organismo. Bisogna però prediligere il consumo di pere fresche, poiché si trattano essenzialmente di nutrienti termolabili, che la cottura azzererebbe quasi nella totalità. Le vitamine presenti, donano alla pera un alto potere energizzante e di prevenzione nei confronti di infezioni e malattie, e la rendono un frutto amico per la vista, la pelle e il sangue.

Tra i principi attivi invece, si ricordano in particolar modo la lignina (una fibra con la capacità di legarsi ad alcuni composti dannosi per l'organismo e diminuirne perciò l'assorbimento da parte dell'intestino), il sorbitolo (una sostanza zuccherina che, però, non contribuisce alla formazione della carie) e la pectina (una fibra che aiuta l'organismo a eliminare diversi elementi e dona alla pera il suo particolare effetto lassativo).

I sali minerali della pera sono diversi ed abbondanti. Tra tutti spicca il potassio, determinante nell'alimentazione dello sportivo e per la dieta contro l'ipertensione. Inoltre favorisce l'assimilazione del calcio e, pertanto, la pera è particolarmente indicata per coloro che soffrono di debolezza o dolori alle ossa.

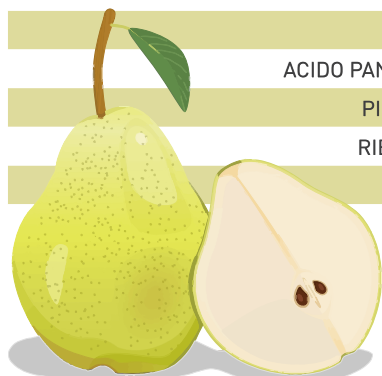
Per sfruttare al meglio tutte le sue proprietà e vitamine, la pera andrebbe consumata solo quando ben matura. Grazie però alla sua capacità di mantenersi in atmosfera modificata, la pera è in grado di soddisfare il nostro fabbisogno di frutta durante tutto il periodo invernale.



Valori Nutrizionali

PER 100 GRAMMI

ENERGIA	35 kcal
ACQUA	87,4 g
PROTEINE	0,3 g
CARBOIDRATI di cui zuccheri	8,8 g 8,8 g
GRASSI	0,1 g
COLESTEROLO	0 mg
FIBRA	3,8 g
SODIO	1 mg
POTASSIO	119 mg
CALCIO	9 mg
RAME	0,082 mg
FERRO	0,17 mg
MAGNESIO	7 mg
FOSFORO	11 mg
ZINCO	0,1 mg
VITAMINA A	23 IU
VITAMINA C	4,2 mg
VITAMINA E	0,12 mg
VITAMINA K	4,5 mcg
FOLATI	7 mcg
NIACINA	0,157 mg
ACIDO PANTOTENICO	0,048 mg
PIRIDOSSINA	0,028 mg
RIBOFLAVINA	0,025 mg
TIAMINA	0,012 mg



Torta Cacao e Pere

La torta cacao e pere è un dolce classico che propone uno degli abbinamenti più golosi. La dolcezza delle pere, morbide e succose, si sposa deliziosamente con il gusto deciso del cacao amaro. L'aggiunta dei pinoli, poi, rende questa torta una vera bomba, che lascerà deliziati anche i palati più esigenti! Sono sicura che vi è già venuta l'acquolina in bocca! Ecco la ricetta.

INGREDIENTI

Per l'impasto

- Farina tipo 0 – 250 g
- Zucchero di canna – 230 g
- Cacao amaro – 50 g
- Bevanda di soia – 300 g
- Olio di semi di mais – 70 g
- Cioccolato fondente a pezzi – 100 g
- Pinoli – 50 g
- Pere mature – 4 (io ho usato le William)
- Lievito – una bustina
- Scorza grattugiata di un limone
- Succo di mezzo limone
- Rhum – 2 cucchiaini abbondanti
- Sale – un pizzico

Per marinare le pere

- Rhum – q.b.
- Zucchero di canna – q.b.

CUCINIAMO

Iniziate sbucciando le pere e tagliandole a cubetti. Dopodiché mettetele a marinare con rhum e zucchero, mescolando bene.

Preriscaldate il forno a 180°C.

In una ciotola mettete la farina, lo zucchero, il cacao amaro, il lievito, la scorza di limone e il pizzico di sale e mescolate. In un'altra ciotola invece versate la bevanda di soia, l'olio, il succo di limone e il rhum e mescolate.

Aggiungete ora i liquidi agli ingredienti secchi, poco alla volta, mescolando per evitare i grumi. Dovete ottenere un composto piuttosto morbido, se necessario quindi aumentate la quantità di bevanda di soia. Aggiungete il cioccolato in pezzi, i pinoli e le pere marinate e amalgamate bene.

Versate ora il composto in una teglia ricoperta di carta da forno e infornate in forno già caldo per circa 45 minuti.

Lasciate raffreddare completamente prima di servire. Buon appetito!





Crostata Ricca alle Pere

Questa crostata ha una croccante frolla arricchita con cacao e mandorle, uno strato di marmellata di pere Home Made e ben due strati di soffice bontà, con crema pasticcera all'arancia e panna montata! Impossibile resistere! Un dolce colorato e molto scenografico, dal sapore delicato e un retrogusto agrumato che vi sorprenderà: volete provare? Ecco la ricetta!

INGREDIENTI

Per la frolla

- Farina tipo 0 – 150 gr
- Farina di farro – 150 gr
- Olio di semi di mais – 100 gr
- Succo di arancia – 100 gr
- Zucchero – 70 gr
- Cacao amaro – 30 g
- Mandorle tritate – 90 g
- Bicarbonato – 1 pizzico
- Lievito per dolci – mezzo cucchiaino

Per la marmellata di pere

- Pere – (io ho usato le Kaiser) 3 di media grandezza
- Zucchero – un paio di cucchiari
- Rum – un paio di cucchiari
- Scorza grattugiata di un'arancia

Per la crema pasticcera

- Bevanda di soia – 500 ml
- Amido di mais – 3 cucchiari
- Aroma di vaniglia – q.b.
- Scorza grattugiata di mezza arancia
- Zucchero – 2/3 cucchiari (assaggiate e regolatevi in base al gusto)
- Curcuma – un pizzico per colorare

- Panna da montare vegetale – 250 ml
- Mandorle tritate per decorare la superficie – 10 g

CUCINIAMO

Iniziate preparando la frolla con gli ingredienti nella lista e seguendo il procedimento che trovate **QUI**.

Nel frattempo preparate la crema pasticcera. Fate scaldare a fuoco lento la bevanda di soia e, a pioggia, aggiungete l'amido di mais poco per volta, mescolando con una frusta per evitare i grumi. Aggiungete l'aroma di vaniglia, la scorza dell'arancia, lo zucchero e un pizzico di curcuma per colorare la crema. Da quando inizia a bollire cuocete ancora 3 minuti, mescolando per evitare che si attacchi sul fondo. Versatela in un contenitore e lasciatela raffreddare, coprendola con la pellicola direttamente a contatto, per evitare la "crosticina" sulla superficie.



Nel frattempo, preparate la marmellata di pere. Sbucciate e tagliate a pezzetti le pere. Versatele in una padella antiaderente e fate scaldare per qualche minuto. Aggiungete lo zucchero, il rum e la scorza d'arancia e cuocete fino a che le pere si saranno ammorbidite. Con l'aiuto di una forchetta schiacciatele, fino a ottenere una purea. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare completamente.

Con l'aiuto di uno sbattitore elettrico montate molto bene la panna vegetale in una ciotola e mettetela in frigorifero.

Potete ora assemblare la crostata. Prendete la base di frolla e stendetevi la marmellata di pere. Ricoprite con la crema pasticcera e poi con la panna montata. Potete mettere la panna in una siringa da pasticciere e decorare la torta a vostro piacimento. A questo punto guarnite la superficie con le mandorle tritate.

Conservate in frigorifero per almeno un paio d'ore e servite dopo averla lasciata per una decina di minuti a temperatura ambiente e...buon appetito!



Torta Ghiotta alle Pere

Ecco una torta golosa: le pere sono particolarmente abbondanti e risultano morbide e profumate, e sono ricoperte da una deliziosa e morbida crema. Un modo diverso per realizzare una crostata che vi lascerà stupiti per la sua delicatezza e bontà! Ecco la ricetta.

INGREDIENTI

Per la frolla

- Farina di tipo 0 – 300 g
- Margarina non idrogenata – 120 g
- Sciroppo di agave – 100 g
- Scorza di limone grattugiata
- Succo di mezzo limone
- Bicarbonato – un pizzico
- Cannella – 2 cucchiaini
- Lievito – una bustina

Per la crema

- Farina di tipo 0 – 100 g
- Zucchero – 60 g
- Margarina non idrogenata – 60 g
- Lievito – 2 cucchiaini
- Bevanda di soia – fino a ottenere la giusta consistenza
- Scorza di mezzo limone

- Mandorle – 25 g
- Uvetta sultanina – 25 g
- Pere mature – 5

CUCINIAMO

Iniziate preparando la frolla: mettete la farina, la cannella, la scorza di limone, il bicarbonato e il lievito in una ciotola e aggiungetevi la margarina, ammorbidita a temperatura ambiente, il succo di limone e lo sciroppo di agave. Lavorate con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate una palla, avvolgetela con la pellicola e lasciatela riposare per circa mezz'ora.

Preriscaldate il forno a 180° C.

Nel frattempo preparate la crema versando in una terrina la farina, aggiungete il lievito, lo zucchero e la margarina, ammorbidita a temperatura ambiente, e amalgamate. Aggiungete anche la scorza di limone e mescolate. Versate lentamente la bevanda di soia fino a ottenere una crema abbastanza liquida [regolate eventualmente la quantità di bevanda di soia].

Lavate, sbucciate e tagliate a pezzetti le pere. A parte tritate grossolanamente le mandorle e mettete a bagno in acqua tiepida l'uvetta.



Preparate quindi il dolce. Spianate la frolla e disponetela in una teglia ricoperta di carta da forno inumidita. Lasciate i bordi un po' alti di modo che la base contenga bene la crema. Versatevi sopra le pere, le mandorle e l'uvetta strizzata. Finite ora con la crema ricoprendo bene la frutta.

Infornate per 25 minuti. Lasciate raffreddare prima di spolverare con lo zucchero a velo e servire. Buon appetito!



Pomodoro
& Basilico

