

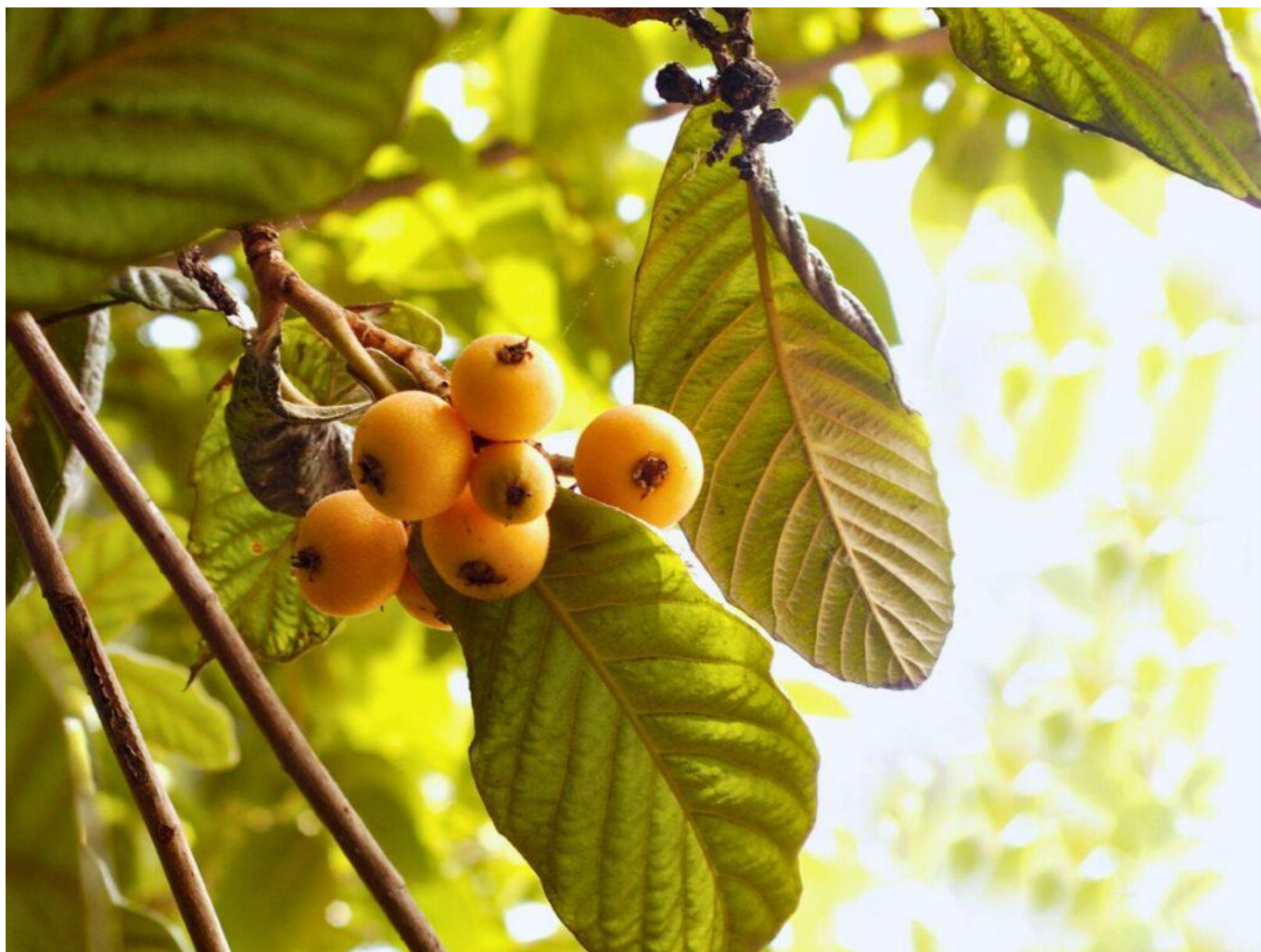
# Le nespole: benefici e proprietà del frutto che preannuncia l'estate

scritto da Amanda Arena | 05/06/2024



**Arrivano sulle nostre tavole tra fine maggio e giugno e ci deliziano con la loro succulenza e dolcezza ma con un basso contenuto calorico. Scopriamole per apprezzarne le proprietà nutritive e salutari**

Con l'arrivo di giugno si gustano le nespole, piccoli frutti che maturano in primavera. La nespola è sferica o leggermente ovale, ha **pelle sottile e liscia color giallo-arancio**. Al suo interno, **dal sapore dolce e la consistenza succosa**, si trova il nocciolo. La fioritura dell'albero compare prevalentemente a maggio con fiori bianchi o rosati. Le foglie sono allungate e di colore verde brillante. Le varietà di nespole sono due. Tra ottobre e novembre si raccoglie la nespola comune, frutto del "**Nespola germanico**" (*Mespilus germanica*) appartenente alla famiglia delle Rosacee. A questa specie si affianca il "**Nespola del Giappone**" (*Eriobotrya japonica*), importato dall'Estremo Oriente. È diffuso nell'Italia meridionale e si consuma da fine maggio.



Le foglie di nespolo sono di forma allungata e di colore verde brillante.

### **Proprietà salutari e benefici**

Le nespole **apportano molteplici benefici all'organismo**. La loro polpa è ricca di acqua, fibre e pectina, che possono favorire la digestione e avere un effetto diuretico. Questi frutti contengono sali minerali, la vitamina A, C, la B1, la B2 e la B3. Inoltre, il consumo delle nespole apporta ferro, fosforo, potassio e calcio. Si tratta di un alimento sano, ideale da assumere durante le diete ipocaloriche.

Le nespole hanno **diverse proprietà benefiche**: sono antinfiammatorie, antiossidanti, stimolano la funzionalità epatica e intestinale e supportano la salute cardiaca. L'**elevata quantità di beta-carotene** conferisce la colorazione giallo-arancio ed è **utile per la vista e la pelle**. La nespola contiene tannini, flavonoidi, carotenoidi e acidi organici (citrico, malico e tartarico) che, con la maturazione, si trasformano prima di tutto in sostanze zuccherine. Le nespole hanno solo **30 calorie per 100 grammi**.

### **Storia delle nespole**

Coltivate intorno al I millennio a.C. lungo le rive del Mar Caspio, le nespole si diffusero in Asia Minore e poi in Grecia e Italia. Nel Medioevo vennero impiegate nell'arte di **preparare farmaci in ambito domestico** come astringenti o febbrifughi. Sin dall'antichità la nespola è considerato un frutto propiziatorio, quasi "magico".





Nel Medioevo con le nespole si preparavano farmaci in ambito domestico.

In epoca romana i frutti del nespolo simboleggiavano pazienza, saggezza e cautela. Infatti, l'albero era piantato davanti alle case per tenere lontani guai e stregonerie. Oggi la pianta del nespolo è coltivata in Europa, Asia e Nord America. Predilige le zone dal clima temperato e subtropicale e i terreni ben drenati ed esposti alla luce del sole. È un albero facile da coltivare, in grado di tollerare i periodi di siccità e a prova di cambiamento climatico.

### **Le nespole in cucina**

Le nespole trovano impiego in cucina per preparazioni dolci e salate. D'altro canto, sono ingredienti ideali per confetture, marmellate, crostate o cheesecake. Si rivelano sorprendenti per accompagnare ricette salate come **spaghetti con asparagi e nespole**, **risotto con i gamberetti**, il **rollè di lonza**, grazie alla loro dolcezza, i gamberi saltati con la salsa fresca di nespole, gli straccetti di pollo in agrodolce o in insalata da accostare al salmone grigliato.