

FRUTTA Premiata la Samba di Vignola

Le ciliegie, l'Oscar della nostra estate

Adorabili, amate dagli italiani che ne fanno incetta d'estate ma non se ne privano nemmeno d'inverno quando a Natale diventano il frutto "esotico" dell'opulenza. Ma meglio sicuramente scegliere l'estate e le varietà nostrane, con Vignola capofila con la sua Dop delle ciliegie, anzi dei duroni. E proprio la cultivar "Samba" prodotta nel comune modenese, ha vinto l'Oscar delle ciliegie 2006, al premio Ciliege d'Italia tenutosi in Toscana. I premi al gusto e alla vista sono stati istituiti dopo la ricerca condotta dal CNR di Bologna dalla quale è emerso che proprio le ciliegie sono il frutto che più di ogni stimola la sensorialità degli Italiani. Frutto di un albero della famiglia delle rosacee, la stessa delle rose, originario dell'Asia minore e portato in Italia da Lucullo, non per nulla la ciliegia viene definito frutto luculliano, di grande golosità. La pianta del ciliegio è presente nel bacino del Mediterraneo da circa tremila anni, e le prime notizie della sua diffusione si hanno in Egitto.

Esistono due specie di alberi, il ciliegio dolce e il ciliegio acido: dal primo derivano circa cento varietà differenti che producono ciliegie che dividiamo in due grandi categorie: le 'tenerine e le duracine o duroni. Le prime sono a polpa tenera, di colore rosso scuro con un succo che può essere colorato, di colore chiaro o incolore. Le seconde hanno dimensioni maggiori e polpa soda, sono di colore rosso scuro o nero con polpa rossa oppure di colore rosso chiaro con polpa rosacea o giallastra. Dalla specie *Prunus cerasus* nascono le amarene e le marasche. Per il loro sapore acidulo, queste varietà non sono molto apprezzate come frutta fresca, ma se si impiega soprattutto per produrre sciroppi, marmellate e liquori come il maraschino, il cherry brandy e il ratafià.

Una delle principali virtù della ciliegia è che è ricca di flavonoidi, favolosi contro i radicali liberi. Inoltre risulta essere molto dissetante, e' indicata nella cura di artriti, arteriosclerosi, disturbi renali e gotta, contiene buone quantità di fibre, calcio, fosforo e vitamine A e vitamina C.

Pur appartenendo al gruppo dei frutti aciduli, l'elevato contenuto glucidico fa considerare la ciliegia un frutto zuccherino, ma non per questo calorico. Presenta un buon assortimento di acidi organici importanti per l'equilibrio acido-base del corpo e una discreta quantità in potassio, elemento fondamentale nel controllo dell'ipertensione arteriosa. Il frutto fresco, consumato a digiuno (25 ciliegie al giorno più acqua a volontà), serve a depurare e a disintossicare l'organismo grazie alla presenza di polifenoli, ottimi in caso di stipsi e contro lo stress grazie all'equilibrio tra acidi e sali minerali (per esempio l'acido malico favorisce la digestione degli zuccheri e l'attività del fegato). La produzione italiana è una delle maggiori a livello mondiale, con moltissime varietà diverse, fra le quali ricordiamo le Bigarreau (reperibili da maggio a giugno), le Nero (a giugno, tipiche della zona di Vignola), le Anella (da fine maggio a giugno, croccanti e succose), le Ferrovia (disponibili a giugno, tipiche della Puglia), le Marca (disponibili da giugno a luglio, adatte per la conservazione sotto spirito). Qualunque sia la varietà, i suggerimenti sono gli stessi: quando acquistate le ciliegie controllate che non ci siano tracce di ammaccature, la buccia non deve avere macchie e screpolature e il colore deve risultare brillante e uniforme, fate attenzione al picciolo che deve essere ancora presente, ricordate che le ciliegie migliori sono quelle con la polpa soda che in frigo conservano più a lungo il sapore e la carica di vitamine. Molte anche le ricette, come gli sformatini di ricotta al succo di ciliegia: eliminate il nocciolo da mezzo chilo di ciliegie e tritate grossolanamente una metà. Mettete 800 grammi di ricotta dolce in una terrina e lavoratela per ottenere una crema morbida; dopo di che aggiungete il trito di ciliegie, 200 g di zucchero, 150 grammi di nocciole spezzettate e un

bel pizzico di cannella. Mescolate tutto fino ad ottenere una crema omogenea (per ammorbidire potete aggiungere un filo di latte) , poi foderate 4 stampini con pellicola trasparente e versate all'interno la crema di ricotta;pressate con un cucchiaio e lasciate riposare in frigo. Guarnite con un po' di cioccolato amaro grattugiato, o cannella in polvere. Potete anche preparare una salsa con la meta' di ciliege rimasta, cuocendole a fuoco basso in un tegame con un po' di zucchero, mescolando continuamente. Aggiungere uno spruzzo di cognac e qualche fogliolina di menta.