

## Susina: un frutto estivo

La susina è un frutto estivo molto rinfrescante, che dà sollievo a tutti coloro che hanno un temperamento bilioso. Detto così sembra una leggenda magica, ma in effetti la sua polpa è assai vantaggiosa per il fegato perché stimola la secrezione biliare. Contiene altri nutrienti importanti, come vitamine A-B1-B2 e C e vari sali minerali quali il potassio, il fosforo, il calcio e il magnesio. Combatte l'obesità, l'acido urico e la vecchiaia precoce. Per queste sue proprietà la susina è indicata nell'astenia, nell'anemia e nel sovraffaticamento. Se essiccata, aumenta notevolmente il valore alimentare ed energetico e diventa buon alimento per le persone affette da reumatismi ed arteriosclerosi. Ma un altro modo per usare le prugne è quello di servirsene sotto forma di marmellata, che oltre che buona e dolce, regola la peristalsi intestinale senza dar luogo ad alcun disturbo, essendo priva di scorie cellulose. Insomma è un frutto dolcissimo che fa anche molto bene, ma "prugna" o "susina"? I due termini vengono spesso usati come sinonimi, in realtà si tratta di due diverse specie: *Prunus domestica* e *Prunus salicina*, comunemente indicati come susini europei e susini cino-giapponesi. Classificazione botanica a parte le due specie presentano caratteri differenti di cui tener conto nella scelta dell'agricoltore: il susino europeo è particolarmente adatto alla coltivazione amatoriale, derivato da un incrocio tra il mirabolano ornamentale, e il prugnolo, un arbusto spontaneo ricco di spine che si riconosce per i piccoli frutti blu a maturazione autunnale, dal gusto acido e astringente. Da simili "genitori" sono derivate le varietà attuali, che hanno mantenuto caratteristiche di rusticità e adattabilità anche a terreni poveri. Prugna o susina che dir si voglia, le differenze sono in una gamma di varietà, dalle antiche alle tradizionali alle innovative: Rusticana, Florentia, San Pietro, Shiro o goccia d'oro, Regina Claudia, Santa Rosa, Burbank, Sigar o Stanley, in ogni caso, ricordate di non acquistare prugne troppo dure o dal colore pallido, in quanto una volta raccolte, difficilmente giungono a maturazione. Anche le forme sono diverse (dal tondo all'allungato), come il colore della buccia che va dal giallo al rosso intenso ed è ricoperta da una sostanza cerosa, chiamata pruina. Possono anche avere o meno il nocciolo attaccato alla polpa. Le prugne sono disponibili fresche (in estate), secche o sciroppate. Sono utilizzate anche per produrre liquori, famosa la **grappa alla prugna**, soprattutto in Alto Adige dove viene servita con una prugna secca all'interno del bicchiere. Le prugne secche si utilizzano anche in cucina, per preparare piatti a base di carne.

E per finire, una ricetta: frullate la polpa di tre etti di prugne con succo di limone e chiodi di garofano. Poi montate a neve le chiare di 4 uova, aggiungete sale e 85 grammi di miele e sbattete, poi unite le prugne. Prendete uno stampo col buco della capacità di 1 litro e 1/2, ungetelo con il burro e cospargetelo di zucchero, dopo di che versateci il composto, mettete in forno e cuocete a 180°C a bagnomaria per 45 minuti. Potete gustare lo sfornato sia freddo che caldo.