

Ciliege: il frutto piu' breve dell'estate

Il frutto piu' breve dell'estate (da maggio a luglio) , ma anche il piu' allegro: la ciliegia nasce Sia dal Prunus avium, che è il ciliegio dolce, sia dal Prunus cerasus, detto anche agriotto o visciolo, ha la sua origine nei territori occidentali dell'Asia. Le ciliege sono il frutto di due specie di alberi della famiglia delle Rosacee, la stessa cui appartengono le rose. Polpa tenera , polpa dura , in diverse varieta', ma anche amarene e marasche impiegate soprattutto per produrre sciroppi, marmellate e liquori come maraschino, cherry brandy e ratafià. Ci sono anche varietà che maturano più tardi come per esempio la ciliegia S.Giacomo che, come suggerisce il nome, matura il 25 luglio, appunto nel giorno di San Giacomo il Maggiore, Anche la ciliegia ha il suo Santo protettore: San Gerardo dei Tintori, Patrono di Monza che si festeggia proprio oggi il 6 giugno.

Quando acquistate le ciliege controllate che non ci siano tracce di muffa, ammaccature , la buccia non deve avere macchie e screpolature , il colore deve risultare brillante e uniforme e il picciolo deve essere ancora attaccato al frutto. La ciliegia è ricca di flavonoidi utili contro i radicali liberi, indicata quindi indicata nella cura di artriti, arteriosclerosi, disturbi renali e gotta. Le ciliege possiedono notevoli impieghi terapeutici, perchè proteggono il cuore e hanno effetti antidolorifici. Sembra che nel frutto siano presenti una grande quantità di antociani, dei sali che avrebbero la stessa azione antidolorifica dell'aspirina (senza effetti collaterali). Le ciliege sono anche preziose nella riduzione dell'ipertensione, nel facilitare il transito intestinale e nel favorire la diuresi. Questo gustoso frutto estivo è ricco di tannino e sali minerali come il calcio, il fosforo, il potassio e il ferro e contiene molte vitamine soprattutto del gruppo A e C.

Le ciliege sono inoltre povere di calorie, apportandone circa 38 per 100 grammi di prodotto. Tutte queste caratteristiche lo rendono un alimento ottimo per qualsiasi dieta e fanno bene alla linea e al cuore contribuendo a ridurre attacchi e malattie cardiovascolari. E ancora, aiutano la sana abbronzatura della pelle e ne prevengono l'invecchiamento.

Secondo uno studio della Michigan State University, una dieta ricca di ciliege, tiene lontano l'infarto e le malattie vascolari in generale, in quanto questi frutti possiedono appunto proprietà simili all'aspirina.

Certo si possono azzardare anche ricette particolari, come le ciliege fritte : fare una pastella con 250 grammi di farina, 1 bicchiere di latte e 1 d'acqua, 2 tuorli d'uovo, una presa di sale, 2 cucchiari d'olio e un po' di liquore; lavorarla bene, lasciarla riposare per un'ora e mescolarvi le chiare montata a neve. Dopodiche' immergere le ciliege con tanto di picciolo.