

Quando Lucullo fece l'impresa e portò a Roma le ciliegie

LA PIANTA di ciliegio proviene dall'Asia Minore, e il generale romano Licinio Lucullo (famoso per i suoi prelibati menu enogastronomici) importò a Roma, dalla città di Cerasonte, alcune migliaia di alberi che producevano queste prelibatezze (da qui il nome di *cerasus*). Dai resti fossili rinvenuti in diversi scavi sappiamo che alberi di ciliegio erano già presenti nella Penisola anche prima dei Romani. Nella zona tipica del Modenese e del Bolognese il ciliegio assunse importanza economica dalla fine del secolo scorso, sostituendo gradualmente il gelso nella piantata come tutore della vite.

LE CILIEGIE sono il frutto di due specie di alberi della famiglia delle Rosacee, la stessa cui appartengono le rose: *Prunus avium* da cui nascono le ciliege dolci, e *Prunus cerasus* da cui nascono invece le amarene e le marasche. L'Italia è oggi il principale produttore europeo di ciliegie 'dolci'; la zona di Vignola, in provincia di Modena, si è specializzata nella produzione della così detta 'frutta rossa': qui opera il Consorzio della Ciliegia, della Susina e della Frutta tipica di Vignola, esclusivo titolare del marchio registrato Vignola.

FRUTTI particolarmente

dolci, le ciliegie svolgono importanti proprietà terapeutiche: ricche di flavonoidi, sostanze utili per combattere i radicali liberi, sono diuretiche e dissetanti e, grazie alla presenza di potassio, combattono l'ipertensione. Inoltre presentano un buon livello di carotenoidi e polifenoli. Nel caso di un consumo eccessivo, il fruttosio presente altera la permeabilità intestinale provocando un notevole effetto lassativo. In cosmesi sono utilizzate per rinfrescare le pelli irritate e un decotto di peduncoli può essere usato come lenitivo per pelli screpolate.

Ricche di vitamina A e vitamina C (che aumenta le difese immunitarie e migliora l'assorbimento del ferro), le ciliegie sono indicate per chi vuole perdere peso.

UNA RICETTA facile e gustosa per un'insolita zuppa estiva? In una casseruola portate a bollire 1 kg di ciliegie assieme a 1 litro di vino rosso, 120 g di zucchero, un pizzico di cannella e alcuni pezzetti di scorza di limone. Quando bolle, schiumate e, dopo alcuni minuti, levate anche la scorza del limone e lasciate condensare. Mescolate le ciliegie lasciando cuocere una mezz'ora. La zuppa si serve fredda, come dessert, sopra fette di pane in cassetta.

A cura del Centro di divulgazione agricola

I prodotti del venerdì

ECCO i prodotti del venerdì (prezzi al dettaglio in euro al chilo).

ASPARAGI 3,30/3,90

FINOCCHI 1,50/1,70

MELANZANE OVALI

1,30/1,50

PATATE NOVELLE

1,00/1,10

POMODORI CILIEGINI

pezz. media - conf. 500 gr.

1,30/1,50

RADICCHI CHIOGGIA

2,60/3,00

ACTINIDIA pezz. 100 gr.

1,50/1,70

FRAGOLE cestino 500 gr.

2,50/3,00

MELONI RETATI

2,30/3,00

PERE CONFERENCE

cal. 70/75

1,50/1,70



FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

Tutte le vitamine del mondo

IN VIA Malcontenti 13/A, si vedono sulla destra, arrivando da via Indipendenza, sulla destra, due giovanotti pieni di voglia di fare e animati da un sano rispetto per l'agricoltura, e in particolare per quella italiana, senza eccessi naturalistici. Dopo essersi fatti tutto l'iter burocratico con Ausl, Cciaa, Caab, Comune e via dicendo, hanno aperto quello che amiamo definire, ovviamente con un pizzico di ironia, 'il negozio delle vitamine naturali'. Non è un semplice negozio d'ortofrutta: ci sono tutti i tipi di frullati, centrifugati, macedonie, con l'assemblaggio ben calibrato di ortaggi e frutta, si propongono misti a basso o ad alto contenuto energetico, anche con l'aggiunta di integratori proteici: volete un esempio? Se vo-

lete ordinare un 'Mamie', vi ritroverete con un frullato di fragola, melone o banana, yogurt o latte e miele. Se volete stare più leggeri si può ordinare con latte di soia o di riso (ottimo per gli allergici al lattosio) ed aggiungere alcuni grani di caffè o un velo di nocciole, oppure scegliere un frullato di verdure e frutta con un pizzico di guaranà o un 'gazpacho' andaluso, ottima occasione per un pranzo fresco e sano. Il piatto forte è però il misto di agrumi, dalla riviera Amalfitana, alle piane di Sibari e Catania, dall'Agrigentino ai limoni di Bagheria. Lo slogan è: $A+B+C =$ tutte le vitamine del mondo per chi ama i colori e la propria salute!

***Associazione Commercianti Mercato Ortofrutticolo di Bologna**