

Susine, dolci e colorate protagoniste dell'estate Ideali per gli sportivi

COLORATE, dolci e succose, le susine sono protagoniste dell'estate, disponibili da giugno a settembre. Il susino è una pianta antichissima - alcuni semi sono stati ritrovati in palafitte preistoriche - che è stata addomesticata indipendentemente nei tre continenti, Asia, Europa e Nord America. Attualmente la maggior parte delle susine coltivate deriva da due gruppi botanici ben differenziati, il susino cino-giapponese, originario della Cina e poi diffusosi in Giappone e Stati Uniti, e quello europeo, *Prunus domestica*, che è originario dell'Asia Minore, deriva da ibridazioni spontanee fra il prugnolo (*Prunus cerasifera*) e il mirabolano (*Prunus spinosa*), e di cui sono presenti più di mille varietà dai colori che vanno dal giallo al rosso fino al viola scuro.

LE SUSINE fresche sono frutti mediamente calorici, ricchi di acqua e di sali minerali, per questo sono indicate per le diete ipocaloriche e per gli sportivi. Le prugne secche, invece, hanno un elevato valore energetico: con l'essiccazione viene eliminata l'umidità e si concentrano gli zuccheri solubili e anche importanti elementi come il calcio e il ferro, quasi inesistenti nel frutto fresco. Un'importante caratteristica delle susine

è il contenuto di fibre, sia idrosolubili, che essendo idrofile richiamano acqua nell'intestino determinando una marcata azione lassativa e antitossica, che accelerano il transito intestinale. Sono indicate per l'alimentazione di gestanti, anziani e in generale di chi soffre di stitichezza abituale.

LA RICETTA della settimana è una delicata crema di semolino, miele e susine che può essere utilizzata per guarnire una torta o gustata da sola. Bollire mezzo litro di latte e versarvi a pioggia 80 grammi di semolino e mescolare con una frusta di acciaio, facendo cuocere la crema per dieci minuti a fuoco basso. A parte, pulire e sbollentare 80 grammi di pistacchi e tritarli grossolanamente. Lavare, sbucciare e denocciolare 3 susine gialle mature, tagliarle in piccoli pezzi e frullarli. Una quarta susina va tagliata a fettine con la buccia, messa in una terrina e irrorata con succo di limone. Amalgamare la purea di susine con 6 cucchiaini di miele liquido e i pistacchi, poi unire il tutto al semolino cotto in precedenza. Mescolare, versare la crema in una pirofila e lasciarla raffreddare in frigo qualche ora prima di servirla.

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

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

FAGIOLINI 2,20/2,40

FAGIOLI BORLOTTI
2,00/2,20

PATATE NOVELLE
1,00/1,20

POMODORI CILIEGINI
Pezz. media - Conf. 500 gr.
1,50/1,80

RADICCHI CHIOGGIA
2,60/2,80

SCAROLE 2,20/2,50

ZUCCHINE 1,20/1,40

ALBICOCCHIE
Pezzatura media 1,80/2,10

ANGURIE intere 0,50/0,70

MELONI

Retati pezz. Media 1,00/1,20

PESCHE

Gialle Cal. A 1,40/1,60

