
Le ciliegie

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Recentemente il prof. Nair, uno studioso americano della Michigan State University, ha condotto un interessante indagine sulle ciliege ed ha concluso che una dieta ricca di questi frutti sarebbe efficace nel ridurre notevolmente gli attacchi di cuore ed altre malattie cardiovascolari. Tale benefica proprietà sarebbe dovuta ad alcune sostanze contenute proprio nelle ciliege: si tratta di particolari antociani, responsabili del loro colore, che hanno dimostrato di avere effetti antinfiammatori ed antidolorifici simili all'aspirina. Alcune industrie americane stanno ora cercando di eliminare zuccheri ed acidi dalla polpa delle ciliege e di confezionare pillole ricche di tali principi attivi, pillole che saranno brevettate e che, un domani, potrebbero avere persino un uso farmacologico. Questa singolare caratteristica delle ciliege è un motivo in più per apprezzare e mangiare questi frutti che si raccolgono nei mesi di maggio, giugno e luglio. Alle ciliege sono attribuite anche altre notevoli proprietà: sono leggermente lassative, diuretiche, contrastano l'ipertensione e sono indicate nelle malattie del fegato, dei reni e nell'aterosclerosi. Secondo alcuni medici naturisti, una cura di sole ciliege per pochi giorni avrebbe ottimi effetti depurativi e disintossicanti. Oltre alle vitamine A, B e C ed ai sali minerali più comuni (calcio, fosforo, ferro, potassio e magnesio) le ciliege contengono tracce di preziosi oligoelementi (zinco, rame, manganese e cobalto) e sono anche moderatamente dotate di fibre alimentari. L'Italia è uno dei principali produttori, a livello europeo, di questi frutti che sono diffusi principalmente in Puglia, Campania, Emilia-Romagna e Veneto. Oltre che per il tradizionale consumo allo stato fresco, le ciliege sono largamente utilizzate per la produzione di marmellate, sciroppi, succhi e liquori. Ricerche archeologiche testimoniano che erano conosciute fin dall'età del bronzo dalla popolazione delle palafitte che abitava i laghi svizzeri. Sembra che questi frutti si siano diffusi in Italia soprattutto nel primo secolo a.C., per merito di Lucullo, celebre per la raffinatezza dei suoi banchetti. Il periodo di conservazione delle ciliege è piuttosto limitato e si consiglia di tenerle in un luogo fresco, poco umido, in sacchetti di carta scura e mai di plastica. Essendo molto sensibili al freddo, sarebbe bene non conservarle in frigorifero a temperature troppo basse. A differenza di altri frutti, non proseguono la maturazione dopo la raccolta ed è necessario quindi acquistarle solo se ben mature, sceglierle sode, prive di ammaccature e con il picciolo dal colore verde scuro.