

Le Ciliegie

Prunus sp.



A cura di:
Luciana Prete, Linda Intriери, Alessandra Marolla, Valentina Laudani
Azienda USL di Bologna - Dipartimento di Sanità Pubblica
In collaborazione con Roberto Piazza, agronomo

Fra storia, leggenda e curiosità

Questo dolcissimo frutto proviene dall'Asia minore ma la sua coltivazione in Europa è già ben conosciuta durante la fase di espansione dell'Impero romano. Alcuni storici fanno infatti derivare il nome latino della ciliegia (*cerasum*) dall'antica città di Cerasonte (oggi Kiresum, nell'attuale Turchia) sulla base della leggenda che narra che il generale romano Lucullo, passato alla storia per i suoi famosi (luculliani!) banchetti, innamoratosi della dolcezza di tale frutto e della bellezza degli alberi in fiore, abbia ordinato lo sradicamento di alcune migliaia di piante per portarle a Roma e poi diffonderle in tutto l'Impero. Lucullo si innamorò certamente del ciliegio dolce (*Prunus avium*), ma in Europa, pur allo stato selvatico, era già presente dall'età neolitica il ciliegio acido (*Prunus cerasus*) come testimoniano le notevoli quantità di noccioli rinvenuti dagli archeologi presso insediamenti palafitticoli in Svizzera e in abitati preistorici della penisola scandinava.

La maggior parte delle varietà di ciliegie attualmente coltivate si

possono far derivare dunque da questi due capostipiti. Contemporaneamente alla sua diffusione in Europa, il ciliegio si è espanso nei "Paesi del Sol levante", in particolare in Giappone, dove ogni anno, secondo un'antica tradizione che risale al periodo Heian (794-1191 d.c.), ad inizio aprile se ne celebra la fioritura (Sakura in giapponese).

Il ciliegio è invece approdato tardivamente nel continente americano (dopo l'arrivo di Colombo) andando così ad incrementare la folta schiera di specie di origine eurasiatica giunte in quel periodo oltre oceano.



Consigli per il consumo

Oltre al tradizionale consumo fresco, le ciliegie possono essere utilizzate come ingrediente per dolci, macedonie, confetture, sciropi e altre ghiotte preparazioni.

Particolarmente indicata la conservazione sotto grappa.

I semi delle ciliegie contengono acido cianidrico, principio velenoso che assorbito in notevole quantità può provocare gravi disturbi all'organismo. Nella preparazione di confetture è bene dunque evitare di far cuocere i semi insieme alla polpa poiché quest'ultimo viene estratto con il calore.

Per mantenere la freschezza delle ciliegie per alcuni giorni si possono racchiudere, subito dopo l'acquisto, in sacchetti di polietilene e riporre in frigorifero, ma la conservazione non può prolungarsi oltre una settimana.

Ricetta Torta di ciliegie

Ingredienti

500 g di ciliegie,
90 g di farina,
100 g di zucchero,
200 ml di latte,
3 uova.

Preparazione

Snocciolare le ciliegie.

Sbattere le uova con lo zucchero, incorporare poi gradualmente la farina fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo. Aggiungere il latte poco alla volta mescolando delicatamente. Distribuire uniformemente le ciliegie sul fondo di una pirofila precedentemente imburrata e infarinata e versarvi sopra il composto precedentemente preparato.

Cuocere in forno pre-riscaldato a 180°C per 40-45 minuti.

Servire la torta ancora tiepida spolverizzata con zucchero a velo.

Stagionalità

maggio e giugno



Zone di produzione

Con la globalizzazione dei mercati, non è raro trovare sui banchi vendita dei supermercati o dei negozi tradizionali ciliegie provenienti dalla Turchia, dal Cile o dall'Argentina, e nei mesi di agosto e settembre (molto più tardi dunque rispetto all'epoca di maturazione alle nostre latitudini) brillanti frutticini che arrivano anche dalla Norvegia.

In Italia, la Puglia è la regione che ha più sviluppato la coltura del ciliegio nel corso degli ultimi vent'anni, tanto da diventare la maggior produttrice del Paese, che, nel suo insieme, vede la commercializzazione di quasi due milioni di quintali di frutti l'anno.

Risalendo lungo la penisola, troviamo ottime zone di produzione in Campania, in Emilia-Romagna, in particolare nelle province di Forlì, Bologna e Modena (famosa è tutta la fascia pedecollinare del vignolese, che si prolunga poi fino alla zona di Porretta) e nelle province di Padova, Verona e Trento.

Anche in Piemonte, nella provincia di Cuneo, da maggio a tutto giugno, maturano ottime varietà a polpa soda.



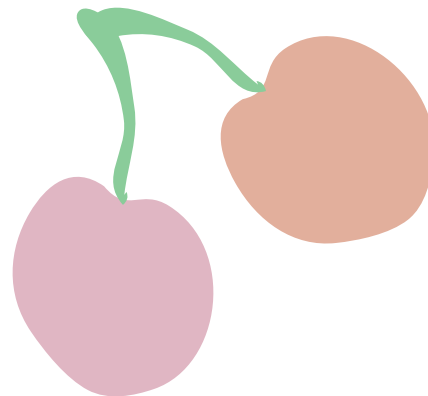
Varietà

Alla specie *Prunus avium* appartengono varietà "duracine" (a polpa soda) e "tenerine" (a polpa tenera). Tra queste ultime, quelle che normalmente arrivano sulle nostre tavole hanno nomi ormai noti come *Precoce della Marca* (italianizzazione della varietà francese "La plus précoce du marché"), *Fuciletta*, ben adattata all'ambiente pugliese, e poi *Tamburella* e *Malizia*, molto note in Campania, fino alla *Mora di Vignola*.

Fra le varietà "duracine" (duronì), molto gradite dai consumatori delle zone settentrionali del Paese, troviamo invece la *Ferrovìa*, che dalla Puglia si sta diffondendo fino al centro e nord Italia, la *Bigarreau*, a maturazione molto precoce, il *Durone di Vignola*, il *Durone dell'Anella* (con buccia di colore rosso brillante), l'*Anellone di Vignola*, il *Durone Nero I°* (a frutto molto grosso e di colore nero scuro, anche nella polpa), il *Durone Nero II°* (simile al precedente ma con polpa più rossa) e il *Durone della Marca*.

Si stanno diffondendo inoltre altre ottime varietà, sempre a polpa dura, dette "Canadesi", quali *Van*, *Celeste*, *Stella* e altre ancora di cui sentiremo parlare nei prossimi anni.

Fra le ciliegie acide, la cui domanda per il consumo fresco è in diminuzione, ma il cui ricordo è ben vivo fra coloro che hanno i capelli bianchi, ricordiamo le "amarene" (*di Pescara o di Verona*), a polpa e succo chiari e di sapore amarognolo, le "visciole" (*Regina hortensia* e *Bella di Chatenay*), con polpa e succo di colore rosso intenso e sapore tendenzialmente dolce e le "marasche" (*Agriotta nera del Piemonte* e *Agriotta imperiale*), con frutti molto piccoli rosso-nerastri e polpa scura, acida e amara.



Composizione chimica e valore energetico per 100 g di parte edibile

Acqua (g)	86,2
Proteine (g)	0,8
Lipidi (g)	0,1
Carboidrati (g)	9
Amido (g)	-
Zuccheri solubili (g)	9
Fibra totale (g)	1,3
Energia (kcal)	38
Sodio (mg)	3
Potassio (mg)	229
Ferro (mg)	0,6
Calcio (mg)	30
Fosforo (mg)	18
Tiamina (mg)	0,03
Riboflavina (mg)	0,03
Niacina (mg)	0,5
Vitamina A (mcg)	19
Vitamina C (mg)	11

Fonte: CREA. Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Valori nutrizionali

Le ciliegie sono particolarmente dissetanti, diuretiche e leggermente lassative.

Sono molto utili per mantenere l'equilibrio acido-base del corpo poiché offrono un buon assortimento di acidi organici e una discreta quantità di potassio, elemento fondamentale nel controllo dell'ipertensione arteriosa.

Dato l'elevato contenuto glucidico sono considerati frutti zuccherini, ma non sono più calorici di altri.

In termini di principi nutritivi le differenze di composizione tra un tipo e l'altro sono minime.