



Le Susine

Prunus spp.



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

Fra storia, leggenda e curiosità

Il susino appartiene alla famiglia delle Rosaceae. A seconda della zona di origine delle diverse specie coltivate, i susini, e ovviamente i loro frutti, si distinguono in tre gruppi principali, comprendenti ciascuno diverse specie botaniche, tutte appartenenti al genere *Prunus*. Vi sono i susini americani (di cui non parleremo, vista la scarsa importanza commerciale), i cino-giapponesi e gli asiatico-europei. I susini cino-giapponesi (*Prunus salicina*, *P. simonii*) sono i più antichi. Erano noti già centinaia di anni prima di Cristo. I loro frutti erano presenti ai banchetti delle più famose dinastie di imperatori cinesi e giapponesi, considerati dalla credulità popolare molto simili agli dei, e pertanto degni solo di prodotti particolarmente gustosi ed apprezzabili. Le susine erano molto apprezzate anche dai Romani che già prima di Cristo conoscevano il susino siriano (*Prunus institia*), originario dell'Asia minore, da cui deriva la varietà ancora oggi nota come *damaschina*. Petronio (I sec. d.C.) nel suo "Satyricon" le cita fra le golosità presenti al banchetto di Trimalcione "...e c'erano dei salsicciotti a sfrigolare

su una graticola d'argento, e sotto la graticola susine di Siria con chicchi di melagrana". Con le Crociate (XI-XIII sec.) giunsero in Europa nuove specie provenienti dall'Asia Minore, di cui si apprezzavano, oltre al gusto, le proprietà lassative. Conosciute e tramandate fin dall'antichità, tali proprietà furono esaltate nel medioevo dagli alchimisti e ancora citate in epoche successive. Molière ad esempio (1600) nel suo "Il malato immaginario" fa ordinare dal medico "prugnette secche per liberare il ventre".

In Europa, vi sono oggi più di mille varietà di susine, che hanno spesso nomi curiosi come *Boccone del Re*, *Coscia di Monaca*, *Favorita del Sultano*, *Fiocco del Cardinale*, o ancora *Regina Claudia*, in onore della prima moglie di Francesco I, Re di Francia, che ne fece innestare l'albero in giardino per "far restare tutti a bocca aperta" o *Monsieur*, che deve il suo nome al fratello di Luigi XIV che le amava molto.

Consigli per il consumo

Consumata generalmente allo stato fresco, la susina può essere utilizzata anche per la preparazione di marmellate, succhi di frutta e grappe aromatiche. Essiccata, oltre ad essere consumata al naturale, può essere usata nella preparazione di piatti a base di carne (es. maiale alle prugne).

Al momento dell'acquisto, la polpa deve essere priva di tagli ed ammaccature, morbida ma non molle e il colore della buccia quello tipico della varietà. Se troppo dura o dal colore pallido, la susina non è matura e difficilmente lo diventerà. Si può conservare in frigorifero per 6-7 giorni.

Fate attenzione a non ingerire il nocciolo: è velenoso in quanto contiene acido cianidrico. Al contrario, la buccia, opportunamente lavata, si può tranquillamente consumare: contiene vitamine e sali minerali ed esercita una piacevole azione digestiva.

Ricetta Torta alle susine

Ingredienti

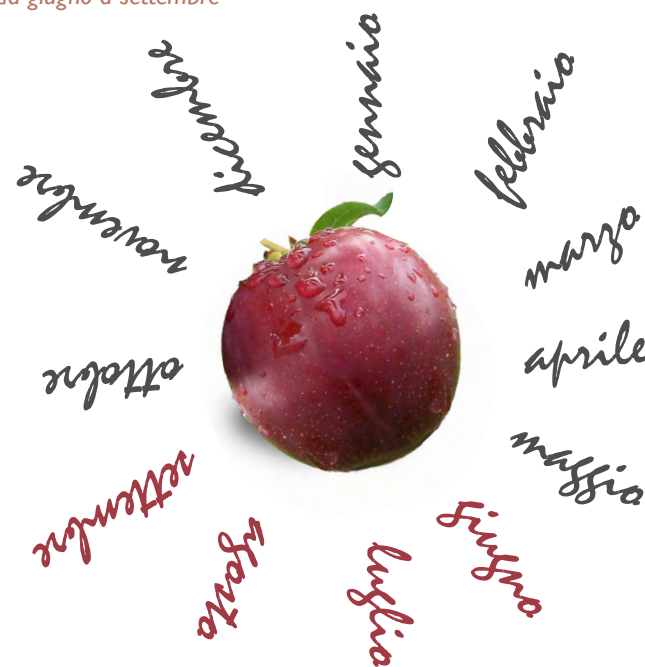
800 g di susine fresche mature,
220 g di farina,
100 g di zucchero semolato,
2 cucchiaini di zucchero di canna,
50 g di burro,
2 uova,
2 cucchiaini di lievito, 1 bustina di vaniglia.

Preparazione

Lavare le susine, asciugarle e tagliarle a metà eliminando il nocciolo. A parte, in una terrina, sbattere le uova con lo zucchero, incorporare poi la vaniglia e il burro fuso, infine la farina e il lievito. Aggiungere le susine e mescolare bene il tutto. Versare il composto in uno stampo imburrato e cosparso di zucchero di canna. Cuocere a 170° per 1 ora.

Stagionalità

da giugno a settembre



Zone di produzione

In Italia, il susino viene coltivato in tutta la fascia pedecollinare della dorsale appenninica, ma le regioni dove si è maggiormente diffuso sono l'Emilia-Romagna (30% della produzione nazionale), in particolare nelle province di Modena, Bologna, Forlì-Cesena e Ravenna, e la Campania, nelle province di Caserta, Salerno e Benevento.

In Lazio, sono le province di Roma e Latina quelle in cui la coltura si è maggiormente sviluppata.

La Toscana, il Piemonte e il Veneto, nei comprensori vocati alla coltivazione delle drupacee, completano l'ampio arco temporale nel quale è possibile avere disponibilità di tali frutti che si raccolgono dalla fine di maggio ai primi di settembre.

Anche le province di Palermo e Cagliari vedono lo sviluppo di interessanti colture di susine.



Varietà

Le susine cino-giapponesi, che hanno generalmente maturazione media e tardiva, sono presenti con tre distinte colorazioni della buccia:

- gialla, nelle varietà *Shiro*, *Golden Plum*, *Green Sun* e *T.C. Sun*;
- rosso-vinosa, nelle varietà *Obilnaja*, *Laroda*, *Fortune*, *Autumn Giant* e *October Sun*;
- nera, nelle varietà *Angeleno*, *Friar*, *Black Amber* e *Black Gold*.

Tra le susine cino-giapponesi troviamo anche le note *Sorriso di Primavera*, *Ozark Premier*, *Formosa*, *Calita*, *Catalina*, *Goccia d'oro* e altre ancora.

Le prugne, frutto dei susini europei, sono utilizzate prevalentemente per la trasformazione industriale, ma, consumate allo stato fresco, sono altrettanto buone. Tra queste citiamo le conosciute *President*, con frutto grosso di colore violaceo scuro, le *Stanley*, con frutto medio e violaceo, le *Ruth Gerstetter*, con frutto rosso scuro, le *Bluefre*, con frutto molto grosso e nerastro, e ancora le varietà *Oneida*, *Sugar*, *Zucchella* e altre con la caratteristica polpa spiccagnola (che si stacca facilmente dal nocciolo).

Un efficace sistema di classificazione delle susine fa riferimento alla loro epoca di maturazione. Abbiamo così le susine precoci come la *Santa Rosa*, le “agostane” come la *Regina Claudia* e la *Burbank* e le tardive, rappresentate in buona parte dalla cultivar *Settembrina*.



Composizione chimica e valore energetico (per 100 g di parte edibile)

	fresche	secche
Acqua (g)	87,5	29,3
Proteine (g)	0,5	2,2
Lipidi (g)	0,1	0,5
Carboidrati (g)	10,5	55
Amido (g)	-	-
Zuccheri solubili (g)	10,5	55
Fibra totale (g)	1,5	8,4
Energia (kcal)	42	220
Sodio (mg)	2	8
Potassio (mg)	190	240
Ferro (mg)	0,2	3,9
Calcio (mg)	13	59
Fosforo (mg)	14	85
Tiamina (mg)	0,08	0,18
Riboflavina (mg)	0,05	0,02
Niacina (mg)	0,50	1
Vitamina A (mcg)	16	19
Vitamina C (mg)	5	3
Vitamina E (mg)	-	-

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

Valori nutrizionali

La susina è un frutto mediamente calorico - dalle 30 alle 45 kcal/100 g a seconda delle varietà.

Contiene molti zuccheri e sali minerali - soprattutto potassio, fosforo e calcio - e una discreta quantità di vitamina A. L'elevato contenuto in acqua le conferisce proprietà dissetanti e rinfrescanti. Ha inoltre effetto lassativo (soprattutto essiccata) ed è pertanto efficace per regolarizzare l'attività intestinale.

La buccia del frutto contiene cellulosa (0,40-0,70%), acido malico (da 430 a 1020 mg/100 g di prodotto fresco) e acido citrico (da 840 a 970 mg/100 g). Gli acidi organici svolgono nell'organismo umano una formidabile azione antiossidante.

