



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DOLCI CUGINE DI PRIMAVERA



Si dice delle ciliegie che "una tira l'altra"... per le amarene vale lo stesso discorso! Eppure le seconde sono molto meno note, tanto che potremmo chiederci: "La differenza è così grande?" Scopriamo insieme qualcosa di più su queste prelibatezze naturali della bella stagione.

di Sara Locatelli

Tra i frutti che maturano nel mese di Maggio, quelli più attesi e desiderati sono senza dubbio ciliegie e amarene. Piccole, rosse, dolci ma non troppo; sono lo snack naturale più goloso e sano che si possa gustare e sono amate indifferentemente da grandi e piccini. Tanto che quando si comincia a mangiarne, è difficile smettere! Vero è che non dovremo preoccuparci poi degli effetti sull'ago della bilancia.

Buone per il palato, l'organismo e la linea: un vero tesoro naturale. Notoriamente, esistono ciliegie e amarene. Le prime sono molto più diffuse delle seconde. Perché? Per una ragione molto pratica: una volta staccate dall'albero, le amarene appassiscono in fretta. Gli esercizi commerciali puntano dunque sulle ciliegie fresche, nonostante le loro strette parenti possano essere congelate senza perdere nulla delle qualità organolettiche che le contraddistinguono.

DOVE STA LA DIFFERENZA?

Del tutto simili nell'aspetto, a volte risulta difficile distinguere le une dalle altre. Cosa le differenzia, dunque? Ciliegie e amarene appartengono alla stessa famiglia e allo stesso genere, ma si tratta di due specie distinte, che crescono su alberi diversi. Le prime sono note anche come "ciliegie dolci", mentre le seconde come "ciliegie acide". Queste ultime, le amarene, crescono sul *Prunus cerasus*, un alberello dalle dimensioni contenute e corteccia rossastra, molto meno affascinante del *Prunus avium*, che pure è parente stretto, ma ha portamento più aggraziato, raggiunge altezze maggiori e ha corteccia grigio cenere, mentre all'interno il colore del legno è rosso intenso, come le ciliegie che produce. Un'ulteriore differenza tra i due frutti sta nel sapore, come già avrete potuto capire assaggiandole o facendo attenzione alle denominazioni prima citate: le amarene sono leggermente

più acidule e per la consistenza più gelatinosa della loro polpa si prestano più delle ciliegie alla produzione di conserve, tanto che potremmo definirle come una sorta di "parente povera" dei frutti di *Prunus avium*.

AMARENE: QUALCHE CENNO BOTANICO

Passiamo a conoscere più in dettaglio i singoli frutti a partire dalle amarene, meno note e diffuse. Crescono sul *Prunus cerasus* che, oltre alle amarene vere e proprie dalla polpa e succo chiaro, produce anche marasche (più piccole, nerastre e acidognole) e vescicole (con polpa e succo rossi e dal sapore intenso) - tanto che in gergo comune ci si riferisce all'albero





indifferentemente come ciliegio acido, visciolo o amarasco. Si sviluppa per un'altezza che va dai 2 agli 8 metri al massimo e la chioma ha forma piramidale. È una pianta latifolia (dalle foglie larghe, in questo caso 5-8 cm) diffusa nelle macchie boschive italiane; definita "nobile" non solo perché possiede golosi frutti ed è caratterizzata da un'ottima messa a dimora del seme, ma anche per il suo legno di pregio - negli esemplari da coltivazione tanto in quelli selvatici - ampiamente sfruttato in falegnameria e come combustibile. I suoi fiori sbocciano verso Marzo, aprendo le corolle candide, mentre i frutti sono inizialmente rosso vivo e scuriscono mentre giungono a maturazione. Al centro, il nocciolo tondo racchiude una mandorla amarognola.

AMARENO: Pianta antica e forte

Le origini di questa pianta rimangono avvolte nell'incertezza: alcuni autori individuano il suo nucleo di provenienza nell'Asia occidentale, altri nel Medio Oriente o ancora nell'Europa Orientale. Si tratta di sicuro di un albero molto antico, in quanto numerosi semi sono stati rinvenuti in siti preistorici. Leggenda vuole che fu il generale Lucullo, buongustaio romano noto per la sfarzosità e abbondanza dei suoi banchetti ("luculliani", per l'appunto) a importare la pianta in Italia dalla città asiatica di Cerasunte intorno al 65 a.C. Oggi si trova spesso spontanea nei boschi, data la grande rusticità. Si adatta ai più diversi tipi di terreno e sopporta temperature estreme (sia basse che alte e siccitose), non ha bisogno di particolari attenzioni da parte di chi la coltiva ed è una grande amante del sole. Non necessita neanche dell'aiuto di insetti pronubi per l'impollinazione dei suoi fiori poiché è in grado di auto-impollinarsi, capacità che rende il *Prunus cerasus* un albero sempre prolifico, indifferentemente dal luogo e le condizioni climatiche di crescita.

UN BOTTINO DI SALUTE

Parliamo finalmente dei frutti veri e propri: le amarene. Pur essendo più complesse da trovare fresche (scegliamo, quando possibile, prodotti a km 0), sono un bottino ghiotto e particolarmente prezioso per la salute, di cui vale la pena andare alla ricerca. Dal sapore agrodolce, ma non per questo meno gustose delle ciliegie, contengono maggiori concentrazioni di sostanze antiaging rispetto alle parenti più prossime. In particolare, importanti per il nostro organismo sono i bioflavonoidi, dall'azione positiva sul sistema cardiocircolatorio: migliorano la circolazione prevenendo

trombosi e ictus, rafforzano i capillari e l'aspetto della pelle migliora di conseguenza, poiché viene maggiormente irrorata e nutrita. Un altro flavonoide benefico e abbondante nelle amarene è il gruppo degli antiociani, potenti antinfiammatori che si rivelano di grande utilità nel trattamento del colon infiammato. Non solo: queste preziose sostanze combattono i radicali liberi contrastando l'invecchiamento dei tessuti; rilassano le tensioni e migliorano l'umore; prevengono il tumore al seno e al colon e facilitano la corretta digestione dei cibi, combattendo efficacemente i casi di stipsi. Non è finita: le vitamine dei gruppi B, C, PP, il betacarotene e i minerali (fosforo, ferro, calcio, potassio e magnesio) fanno delle amarene un cibo dalle proprietà diuretiche, naturale rimedio per chi soffre di gambe gonfie e ritenzione di liquidi.

Non resta, insomma, che gustarle! Come farlo al meglio? Fresche, ma anche sotto forma di confettura o nella guarnizione di moltissimi dolci, anche sciropate, candite o sotto spirito. I frutti e le foglie sono ampiamente utilizzate per la produzione di vini e liquori, come la tradizionale ginjinha portoghese: una rara bontà appartenente alla cultura popolare, da provare!

UNA STORIA TUTTA ITALIANA

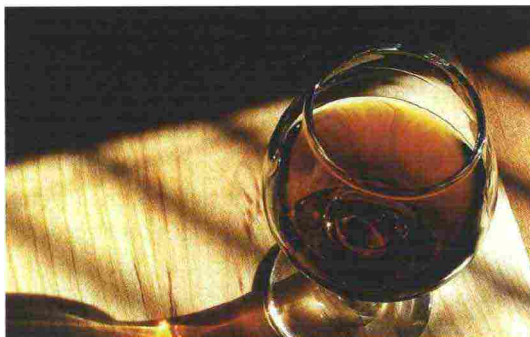
È quella delle Amarene **Fabrizi**, prodotto made in Italy dal design riconosciuto in tutto il mondo. Un design che nasce da una storia squisitamente familiare: il primo vaso bianco e blu lo regalò Gennaro **Fabrizi**, fondatore dell'azienda bolognese, alla moglie Rachele, come segno di gratitudine per aver creato una ricetta a base di amarene. Un piccolo gesto che racchiude un sapore che ha addolcito i palati di molte generazioni.





LA RICETTA DEL LIQUORE PORTOGHESE

In Portogallo, la Ginjinha (o semplicemente Ginja) è un liquore a base di amarene servito in coppette edibili di cioccolato insieme a un pezzo di frutta sul fondo (com elas) o anche puro (sem elas). I prodotti di alcune regioni hanno anche marchi DOP, come per esempio la Ginja Serra da Estrela. Il procedimento per prepararlo non è complesso, ma richiede lunghi periodi... vediamo come si fa.



PREPARAZIONE

Riempiamo per un terzo un recipiente di vetro con tappo meccanico richiudibile con amarene lavate, asciugate e private del picciolo. Aggiungiamo qualche stecca di cannella e zucchero quanto basta a coprire la frutta. Sigilliamo il barattolo e lasciamo riposare fino al giorno seguente, quando aggiungeremo l'alcool (aguardiente, in portoghese indica le grappe generiche tra i 40 e 45°) fino a riempire il contenitore. Va agitato ogni giorno per circa una settimana e lasciato riposare almeno 6 mesi (dopo un anno potrete gustarlo al meglio).

LA GUARNIZIONE PER OGNI DOLCE

Le amarene sciropate si prestano a guarnire ogni tipo di dessert: potete provarle sul gelato, sui pancake o i waffel; sono ingrediente indispensabile per molte ricette tipiche. Facciamole da noi: potremo aromatizzarle con cannella, anice stellato, vaniglia o scorza d'arancia, oppure dargli un tocco più audace con un cucchiaino di liquore a gradazione elevata. Fermo restando, ovviamente, che anche semplici rimangono davvero golose.

PREPARAZIONE

Sterilizziamo accuratamente i recipienti per la conserva. Mettiamo in un ampio recipiente 1 kg di amarene lavate, asciugate e private del picciolo, ricoprendole con 500 g di zucchero e lasciandole riposare per una notte coperte da un canovaccio. Scoliamo poi il succo che si sarà formato il giorno successivo, versandolo in una pentola. Cuociamo a fuoco moderato fino a che non si forma un sottile strato di schiuma, dopodiché verseremo immediatamente il liquido sopra le amarene e lasceremo di nuovo una notte a riposare, ripetendo l'intero procedimento il giorno dopo. Siamo pronti per riporre le amarene sciropate in conserva: facciamo attenzione che siano coperte interamente dal liquido, chiudiamo e capovolgiamo i vasetti e lasciamo raffreddare.



IL DECOTTO FITOTERAPICO

Usando i peduncoli delle amarene possiamo preparare un decotto indicato dalla medicina naturale per la cura di calcoli, artrite, stitichezza, disturbi renali e intestinali. Basta farli seccare, poi metterne una manciata a macerare in mezzo litro d'acqua per due o tre ore. Si porta a bollire per 10 minuti e si lascia a riposare per altri 10 minuti. Si assume un bicchiere per tre volte al giorno.



QUANTO CONOSCIAMO LE CILIEGIE?

Più comune negli scaffali dell'ortofrutta e anche sulle nostre tavole è la ciliegia. Quanto bene la conosciamo, però? Togliamoci ogni dubbio con qualche approfondimento mirato.

Cresce sul ciliegio dolce, scientificamente definito *Prunus avium*, una pianta ottenuta dai coltivatori solo attraverso ripetute ibridazioni. L'albero in fiore è uno spettacolo di celebre, raro incanto: è una pianta imponente, che raggiunge e anche supera i 30 m di altezza, dalla corona di forma conica e regolare negli esemplari più giovani che tende ad allargarsi in modo irregolare negli esemplari più vecchi. È un albero centenario che ama la luce del

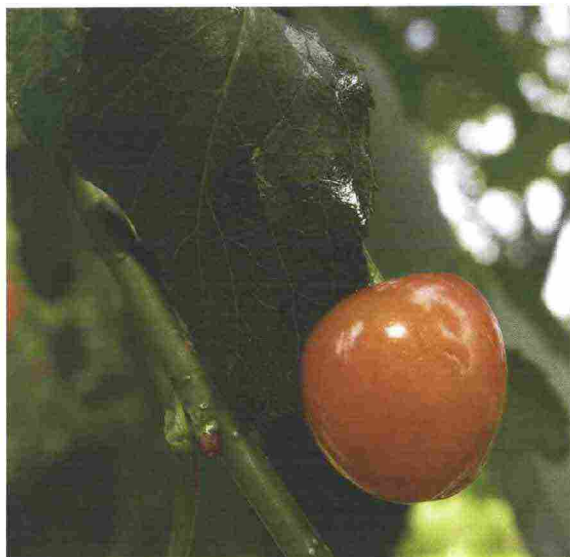
sole, dalle larghe foglie caduche. I fiorellini bianchi necessitano dell'intervento degli insetti impollinatori per produrre i propri frutti, dalla polpa carnosa e dolce che va dal rosso brillante fino al viola scuro. In Italia non è raro trovare esemplari allo stato selvatico, soprattutto nelle zone altocollinari e montuose: ha buona resistenza alle basse temperature. Per migliaia di anni, questo albero è stato fonte di nutrimento per la specie umana; i suoi noccioli sono stati ritrovati in depositi archeologici risalenti all'età del bronzo nel nostro Paese e anche in altre zone europee. Il ciliegio classificato dai botanici, come dicevamo, è frutto della mano dell'uomo; ciononostante è una pianta adattabile, che preferisce suoli di media umidità e non sopporta carenze d'acqua o ristagni idrici. Cresce meglio se sottoposto a limitati interventi di potatura. È un albero molto ricercato anche per il legno di pregio che possiede: è largamente utilizzato nella produzione di mobili e per questo le varietà più comunemente coltivate possiedono una conformazione lineare ed eretta, regolare. Il colore bruno rosato, con sfumature da chiare a giallastre, ne permette l'uso come sostitutivo di legni preziosi come quello di anacardo.

TUTTI A RACCOLTA!

La finalità che troverete, probabilmente, più interessante è comunque la raccolta dei frutti. Inizia proprio nel cuore del mese di Maggio e si prolunga fino agli inizi di Luglio per le varietà più tardive. L'attività più intensa si ha nel mese di Giugno: il 24 del mese si tiene la Festa di San Giovanni, durante la quale si raccolgono le ciliegie di maturazione precoce e media. Le larve che infestano i frutti in questo periodo vengono appunto dette, in gergo popolare, "giovannini". Un mese e un giorno dopo si festeggia invece San Giacomo, protettore del frutto, e si raccoglie la varietà omonima, più tardiva. La raccolta è uno dei fattori che più incidono sul costo delle piccole prelibatezze rosse: non sono rari i casi in cui il coltivatore vende direttamente "sull'albero", fornendo il cliente di un canestro con cui coglierà i frutti direttamente dalla pianta, pagando un prezzo molto limitato per il prodotto.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



VARIETÀ MADE IN ITALY

Sono innumerevoli le varietà presenti sul mercato: per quanto riguarda il nostro Paese, le più coltivate sono le Bigarreau, precocissime, dato che già nella prima metà di Maggio le troviamo in vendita; le Anella, disponibili da fine maggio; le Ferrovia, pugliesi dalla polpa succosa che maturano in Giugno; le Marca, dalla polpa rosso-giallognola e utilizzate preferibilmente per la preparazione delle confetture. Meritano un discorso a parte il Graffione bianco, prodotto piemontese dalla forma tipicamente a cuore e buccia gialla a macchie rosa, e il Durone nero di Vignola, coltivato in Emilia Romagna: buccia scura, grandi dimensioni e una dolcezza intensa, inconfondibile.

BUONE ANCHE PER I DIABETICI

Le proprietà benefiche di questo frutto sono assimilabili a quelle delle amarene, ma aggiungiamo ai vantaggi del consumo di ciliegie anche il fatto che il particolare tipo di zucchero in esse contenuto, il levulosio, non incide sui livelli glicemici facendo delle ciliegie una prelibatezza adatta anche per i diabetici.

Ciliegie e amarene sono dunque simili tra loro: buone, sane e decorative. Sono il frutto per eccellenza della Primavera inoltrata, gemme rosse di dolcezza tutta genuina da gustare in ogni momento della giornata.

DOLCE FACILE PER LA COLAZIONE

Ecco a voi la ricetta di una golosissima e facile ciambella a base di ciliegie... Il buongiorno si vede dal mattino, no?

INGREDIENTI: 3 uova, 150 g zucchero integrale di canna, 50 g fecola di patate, 350 g ciliegie, 200 g farina di kamut, 125 g yogurt intero naturale, mezzo bicchiere olio di semi di girasole, cremor tartaro o lievito per dolci.

Procedimento: Sbattiamo a lungo i tuorli insieme allo zucchero, poi aggiungiamo lo yogurt, la farina, l'olio, la fecola, il cremor tartaro o lievito e gli albumi precedentemente montati a neve. Mescoliamo bene il composto e versiamo nello stampo da ciambella, cospargendo con le ciliegie precedentemente lavate e private del nocciolo. Spolveriamo con altro zucchero integrale di canna e cuociamo in forno a 180°C per 30 minuti circa.

