

## Siamo quello che mangiamo Rossa, polposa, irresistibile. Ecco i segreti della ciliegia

Author : Daniela Troiani

Date : 31 maggio 2014



Questa settimana parliamo della ciliegia. Il nome deriva dal greco *kérasos* che poi ha originato il nostro *cerasa*. **Plinio il Vecchio** ci dice che venne importata dall'attuale Turchia a Roma nel 72 a.C. e da qui la coltivazione si diffuse in tutto l'impero. Nel 1400 questo frutto ebbe anche l'onore di essere rappresentato in diversi quadri di soggetto sacro e vanta anche un santo patrono: San Gerardo dei Tintori la cui ricorrenza cade il 6 giugno. Sono citate anche in poesie di Garcia Lorca e di Pablo Neruda e protagoniste di vari detti popolari, il più noto è "una ciliegia tira l'altra" .

Nel 1700 se ne diffonde la coltivazione in tutta Europa e nel 1933 si ha notizia della prima sagra dedicata alla ciliegia svoltasi a Marostica.

Su questa pianta è fiorita una ricca serie di miti un po' in tutto il mondo. Nella mitologia greca era la pianta sacra a Venere e i suoi frutti pare portino fortuna agli innamorati. In Sicilia si dice che le dichiarazioni d'amore fatte sotto un ciliegio saranno sempre fortunate.

Le leggende Sassoni raccontano che gli alberi di ciliegio ospitano delle divinità che proteggono i campi.

In Finlandia dicono che il colore rosso di questo frutto sia il simbolo del peccato. Nel folklore inglese pare che sognare un albero di ciliegie presagisca sfortuna mentre se ci spostiamo a Oriente in Cina rappresenta la bellezza femminile e il Giappone ne ha fatto il fiore simbolo nazionale fornendo anche una spiegazione per il colore rosa dei suoi fiori: sembra che in origine fossero bianchi ma dopo che i samurai caduti in battaglia vennero sepolti sotto gli alberi di ciliegio i petali divennero rosa a causa del sangue dei valorosi guerrieri; anche i samurai che decidevano di suicidarsi pare sceglissero di farlo proprio sotto questi alberi.

Le ciliegie hanno un apporto calorico di 38 kcal per 100gr , contengono acqua per il 77-87%, zuccheri per l'11-22,5%, proteine per lo 0,7-1%, grassi per lo 0,1%, sostanze nutritive fra cui i flavonoidi ed in particolare le antocianine; sono massivamente presenti inoltre le Vitamine A, B, C e PP, minerali quali ferro, calcio, fosforo, zolfo, magnesio, sodio, potassio ed oligoelementi quali zinco, rame, manganese, cobalto, acidi organici e fibre.

Gli antociani le conferiscono proprietà antidolorifiche , l'acido malico e numerose altre sostanze, nonché la grande

presenza d'acqua, svolgono un'importante azione diuretica e antiedematogena, rendendolo un ottimo alimento per l'ipertensione arteriosa; forniscono una grande quantità di potassio, soprattutto quelle più dolci rispetto a quelle acide, importante contributo al tenore energetico e all'equilibrio cellulare; i polifenoli e la vitamina PP aumentano la resistenza dei capillari; nella medicina popolare sono state spesso impiegate, con successo, nella cura dell'artrite, dell'arteriosclerosi, della gotta e dei disturbi renali in genere; l'elevato contenuto di fibre le rende efficaci per la cura della stipsi.

Secondo un recente studio della Michigan State University, una dieta ricca di ciliegie avrebbe, in virtù delle sue proprietà antinfiammatorie, l'effetto di prevenire infarto ed altre patologie vascolari, in quanto la particolare composizione chimica del frutto le conferisce proprietà simili all'aspirina, senza le controindicazioni del medicinale, e con una dose decisamente maggiore di gusto.

Studi avviati nell'ambito della Università del *Texas Health Sciences Center* a San Antonio attestano che il consumo di questi frutti aiuta a contrastare attivamente l'insonnia. I ricercatori hanno rilevato infatti che la melatonina contenuta in quantità consistenti nelle ciliegie della varietà Montmorency, un ormone che favorisce l'addormentamento in condizioni quanto più fisiologiche possibili, partecipa a migliorare la qualità del sonno dell'individuo.

Il periodo di raccolta e vendita delle ciliegie dall'inizio-metà di maggio fino a metà-fine luglio, con il picco in corrispondenza del periodo della notte di San Giovanni o solstizio d'estate del 21 giugno.

Ricordate di esprimere tre desideri la prima volta dell'anno che mangiate le ciliegie; piantate un ciliegio vicino a casa se volete preservarla dagli eventi naturali avversi ma non raccogliete i rami fioriti per decorare la casa: questo pare che renda nullo l'effetto benefico.