

# CILIEGIA

## Prunus avium



### CALENDARIO

Gen. Feb. Mar. Apr. Mag. Giu. Lug. Ago. Set. Ott. Nov. Dic.  
✓ ✓

### CARATTERISTICHE

Le ciliegie sono delle drupe di 1-2 cm di diametro e contengono un solo seme, duro e color legno. Il colore, normalmente rosso, può spaziare, a seconda della varietà, dal giallo chiaro del graffione bianco piemontese al rosso quasi nero del durone nero di Vignola.

Esistono due specie di alberi, il *Prunus avium*, o ciliegio dolce, e il *Prunus cerasus*, o ciliegio acido. Dal primo derivano alcune centinaia di varietà che producono ciliegie che possiamo dividere in due grandi categorie: le tenerine (o juliana) e le duracine. Dal secondo nascono le varietà come le amarene, le visciole, le marasche (queste hanno sapore acidulo si impiegano per produrre sciroppi, marmellate e liquori, come il maraschino o lo cherry). Le ciliegie tenerine sono a polpa tenera, di colore rosso scuro con succo colorato o di colore chiaro con succo incolore. Le ciliegie duracine o duroni hanno dimensioni maggiori e polpa soda, di colore rosso scuro o nero con polpa rossa, oppure di colore rosso chiaro con polpa giallastra o rosacea. Quelle che vengono maggiormente coltivate in Italia sono:

**Ciliegia Bigarreau:** è la più precoce e solitamente la si trova in vendita già dalla prima metà di maggio.

**Ciliegia Durone:** molto pregiato, a detta di molti la migliore; presenta una polpa dura e compatta dal gusto particolarmente dolce e saporita, di colore scuro e grosse dimensioni; matura a fine giugno.

**Ciliegia Ferrovia:** molto diffusa in Puglia e caratterizzata da una polpa molto succosa; matura in giugno.

**Ciliegia Marca:** come i duroni, ha una polpa molto compatta ma il colore è rosso giallognolo; viene spesso utilizzata per la preparazione di conserve (ciliegie sotto spirito e sciroppate).

**Ciliegia Anella:** colore rosso acceso e polpa croccante; è disponibile da fine maggio.

### PROPRIETÀ

Le ciliegie sono composte per l'80% circa da acqua e da zuccheri, proteine (piccola percentuale), vitamine A e C, potassio, fosforo, calcio, ferro, sodio e magnesio. Da evidenziare la presenza del levulosio, uno zucchero che non ha controindicazioni per i diabetici. Ogni 100 grammi di polpa contiene circa 63 calorie.

Hanno proprietà depurative e disintossicanti, oltre a quelle diuretiche e lassative, molto utile in caso di gonfiore addominale. Grazie alla presenza dei flavonoidi, e in combinazione con le vitamine A e C, l'assunzione di ciliegie stimola la produzione di collagene, portando numerosi benefici alla pelle.

Contengono melatonina naturale, una sostanza che favorisce il sonno, e sono una fonte di antiossidanti, che aiutano il nostro organismo a contrastare l'invecchiamento provocato dai radicali liberi.

Gli antiossidanti principali contenuti nelle ciliegie prendono il nome di antocianine. Sono presenti soprattutto nella visciola, una varietà di ciliegia selvatica. Le ciliegie hanno importanti proprietà depurative, remineralizzanti ed energetiche. Aiutano a depurare il fegato e a regolare la sua attività.

Grazie alla presenza di sostanze antiossidanti, ci sono importanti benefici anche al cuore e al sistema circolatorio in generale dato che il loro consumo riduce la percentuale di colesterolo nel nostro organismo.

## IN CUCINA

Le ciliegie sono adoperate per il consumo fresco oppure si conservano e si utilizzano per fare sciroppi, marmellate, liquori. Dai semi si estrae un olio (olio di ciliegie) di colore giallo oro dall'odore gradevole di mandorle amare.

L'utilizzo alimentare più comune riguarda la preparazione di composte, conserve, sciroppi, liquori, frutta sciroppata, gelati, yogurt e dolci di vario genere. Ma la polpa di questi frutti viene anche impiegata per la preparazione di maschere di bellezza dall'azione astringente e rinfrescante.



## RICETTA

**CILIEGIE FRITTE** (da [www.buttalapasta.it](http://www.buttalapasta.it))

### Ingredienti

600 gr di farina  
75 gr di burro  
1 bustina e 1/2 di lievito in polvere  
150 gr di zucchero  
1 bicchiere di vino bianco  
2 uova  
1 bustina di vanillina  
2 vasetti di ciliegie da cocktail  
zucchero a velo  
olio per friggere: q.b.

### Preparazione

Setacciare la farina insieme al lievito e alla vanillina, disponendola su una spianatoia a fontana; aggiungere al centro il burro ammorbidito, le uova, lo zucchero e mescolare gli ingredienti con cura. Aggiungere il vino bianco poco a poco e lavorare l'impasto per una decina di minuti. Togliere le ciliegie dalle confezioni, sgocciolatele, togliere i gambi tenendoli da parte.

A questo punto prendere dei piccoli pezzi di impasto formando di piccole palline di 4 cm circa; mettere in ogni pezzetto una ciliegia; quindi friggere in una padella con un'abbondante quantità di olio. Non appena avranno assunto una colorazione dorata, togliere dall'olio e mettere a sgocciolare su della carta assorbente.

Prendere i gambi messi da parte e inseriteli nelle palline così che si possano prendere da questi; infine, passare sulla frutta frita lo zucchero a velo.



**FRUTTA URBANA** è il primo progetto italiano di mappatura, raccolta e distribuzione della frutta che cresce nei parchi e nei giardini di città.

Creato dall'associazione no profit Linaria, **FRUTTA URBANA** prevede la distribuzione gratuita a banchi alimentari o a mense sociali, la realizzazione di nuovi frutteti per contribuire ad arricchire con nuove proposte e funzioni lo spazio pubblico urbano, insieme ad attività, eventi, corsi e laboratori.



LINARIA  
Vicolo dell'Atleta, 6  
00153 Roma  
tel: (+39) 349 5816433  
[info@fruttaurbana.org](mailto:info@fruttaurbana.org)  
[www.linariarete.org](http://www.linariarete.org)  
[www.fruttaurbana.org](http://www.fruttaurbana.org)