
Le prugne

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Una recente tecnica di analisi che misura la quantità di antiossidanti presenti negli alimenti, capaci di neutralizzare i radicali liberi, ha attribuito alle prugne (o susine) il primissimo posto: un vero record! Come è noto gli antiossidanti sono importantissimi perché costituiscono una valida difesa nei riguardi dell'invecchiamento e delle malattie ad esso connesse. L'albero delle susine è originario della Persia e dagli antichi romani fu introdotto nell'area del Mediterraneo. Anche i crociati contribuirono a diffondere questa pianta in Europa. Se ne conoscono circa mille varietà. Le susine hanno una forma rotondeggiante o ovale, con una buccia il cui colore varia e può essere giallo, verde, rosso o viola. La presenza di una patina opaca sulla buccia è indice di qualità del frutto: si tratta, infatti, di una sostanza cerosa, detta pruina, che serve per proteggere il frutto stesso dagli attacchi dei parassiti. Le susine, specialmente quelle essiccate, hanno la meritata fama di essere lassative: a tale scopo si consigliano cinque o sei prugne secche, da tenere a bagno in una tazza in acqua per tutta la notte, da consumare al mattino con la stessa acqua. L'effetto lassativo sembra sia dovuto al contenuto di magnesio. Le susine contengono vitamine A, B, e C e diversi sali minerali (fosforo, ferro, potassio, magnesio ecc.) che si presentano concentrati nelle prugne secche. Sia fresche che essiccate sono ricche di fibre. La composizione dei principi nutritivi varia a seconda delle molte varietà. Il contenuto zuccherino, per esempio, raggiunge il massimo nella Regina Claudia così denominata perché dedicata alla moglie di Francesco I di Francia. Sono presenti, in questi frutti, anche polifenoli tra i quali la ben nota quercetina, che agisce come fluidificante del sangue. Le susine hanno proprietà disintossicanti, diuretiche, stimolanti del flusso biliare; secondo alcune tradizioni, svolgerebbero una blanda azione sedativa che favorirebbe il sonno. Si tenga presente che questi frutti sono controindicati per chi ha problemi di metabolismo degli zuccheri (diabete). Infine le susine possono essere utilizzate in cosmesi: è sufficiente stendere il succo o la polpa sulla pelle, precedentemente pulita, per tonificarla.