
La ciliegia

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La ciliegia è coltivata in tutto il nostro territorio in centinaia di varietà.

La ciliegia è coltivata in tutto il nostro territorio in centinaia di varietà. Semi di questi frutti sono stati trovati in siti archeologici antichissimi dell'età preistorica.

Di origine asiatica il ciliegio fu valorizzato soprattutto dagli antichi romani che lo diffusero in quasi tutto l'impero.

Dal punto di vista nutrizionale le ciliegie sono ricche di sali minerali, di vitamine e soprattutto di principi antiossidanti e forniscono circa 38 calorie per cento grammi.

Gli abitanti del Michigan (Usa), grandi consumatori di ciliegie, soffrono poco di reumatismi e i ricercatori della Michigan State University hanno scoperto che questi frutti esercitano effettivamente una certa azione protettiva antinfiammatoria e hanno attribuito tale proprietà a particolari sostanze delle ciliegie (antociani) che hanno attività antireumatiche simili all'aspirina senza gli effetti collaterali.

Le ciliegie hanno anche proprietà depurative e disintossicanti, sono ottime per combattere la stipsi e per la presenza di acido malico favoriscono la digestione degli zuccheri e l'attività del fegato.

Alcune nostre ciliegie sono particolarmente pregiate e hanno ottenuto riconoscimenti ufficiali dalla Comunità europea come, per esempio, la rinomata ciliegia di Marostica.