



Il mirtillo

di
Giuseppe
Chella

■ Numerosi studi confermano che alcuni componenti del mirtillo, gli antocianosidi, sono particolarmente utili per combattere la fragilità dei vasi capillari, li rinforzano e sono indicati in caso di pesantezza alle gambe, varici e flebiti.

Il mirtillo è universalmente ritenuto la "pianta degli occhi" perché favorisce l'irrorazione della retina e migliora l'acutezza visiva. Questa pianta svolge una benefica azione nella retinopatia ed in altre patologie oftalmiche come la degenerazione maculare, la cataratta diabetica e senile.

Durante la Seconda guerra mondiale si constatò che i piloti della Raf (Royal air force) che mangiavano molti mirtilli possedevano una migliore capacità visiva notturna.

Lo studio del mirtillo ha fatto sorgere, recentemente, una speranza per combattere i tumori intestinali. Un suo ingrediente, lo pterostilbene, un antiossidante naturale simile all'ormai ben noto resveratrolo dell'uva nera, potrebbe essere considerato un utile principio antitumorale.

Una ricerca effettuata da un gruppo di studiosi della Rutgers University (Usa) ha dimostrato che lo pterostilbene, negli

animali da laboratorio, rallenta l'evoluzione della malattia tumorale intestinale ed ora è in corso la sperimentazione sull'uomo.

Alcuni studi finanziati anche dal National cancer institute hanno rilevato che i mirtilli svolgono un'azione protettiva verso alcune malattie cardiovascolari e riducono il tasso di colesterolo.

Anni fa alcuni ricercatori dell'Università di Padova e dell'ospedale di Monselice constatarono che gli antocianosidi dei mirtilli svolgono un'attività antiaggregante piastrinica.

C'è da dire che i mirtilli esercitano una benefica azione antisettica dell'apparato urinario (vescica ed uretra), sono indicati per coloro che soffrono di cistite ed è consigliabile l'assunzione prolungata di essi per prevenire ricadute.

Da rilevare che i mirtilli sono ricchi di tannini, hanno azione astringente e sono utilizzati per combattere le diarreie infantili e senili.

Per le molteplici proprietà è soprattutto apprezzato il mirtillo nero. Si tratta di un arbusto di piccole dimensioni caratterizzato da bacche rotonde di colore nero bluastro dal sapore dolce acidulo. ■

CROSTATA CREMA E MIRTILLI

Neri o rossi, i mirtilli, sono perfetti per realizzare delle marmellate, per colorare una macedonia, e chiaramente in tutti i dolci, specialmente quelli con la crema. Risolvono il dessert dell'ultimo minuto. Provate a preparare una salsa calda con poca acqua, succo di arancia, zucchero e mirtilli e versatela sul gelato, sentirete che delizia!

Ingredienti (8 persone)

Per la pasta frolla: 200 grammi di farina, 100 grammi di zucchero, 100 grammi di burro, 3 tuorli, 1 limone, 1 pizzico di sale.

Per la crema pasticcera: 75 grammi di farina, 3 tuorli, 100 grammi di zucchero, 1 litro di latte, 1 stecca di vaniglia, 1 limone, 5 grammi di burro.

Per la decorazione: 300 grammi di mirtilli, 200 grammi di gelatina (a piacere).

Preparazione

Per la pasta frolla: Mettere sul tavolo la farina disposta a fontana e versarvi due tuorli. Aggiungere lo zucchero ed il burro che avrete precedentemente lavorato con la mano, la raschiatura di un limone ed un pizzico di sale. Impastare il composto e lasciarlo riposare per circa 40 minuti in un luogo fresco coperto con un canovaccio. Disporre la pasta frolla in una tortiera di 22 cm di diametro, precedentemente imbrattata, formare i bordi e bucherellare la pasta con una

forchetta, coprirla con un foglio di carta da forno e disporvi sopra una manciata di fagioli secchi. Con un pennello spandere il rimanente tuorlo sul bordo della pasta. Passare in forno preriscaldato a 210°C per circa 15/20 minuti. Sforare la tortiera, eliminare la carta da forno ed i fagioli.

Per la crema pasticcera:

In un tegame mettere le uova e lo zucchero. Amalgamare bene per qualche minuto, aggiungere la farina e la buccia grattugiata di mezzo limone. Versare poco alla volta il latte, che avrete fatto scaldare, con una stecca di vaniglia, fino quasi all'ebollizione. Mettete la crema sul fuoco e fatela bollire a fiamma moderata per alcuni minuti, rimescolando continuamente con un cucchiaino di legno. Togliere dal fuoco e dopo qualche minuto aggiungere un pezzettino di burro. Mentre la crema si raffredda, mescolare di tanto in tanto per evitare il formarsi della pellicola in superficie.

Per la decorazione: Guarnire la base di pasta con la crema pasticcera, quindi disporre i mirtilli su tutta la superficie del dolce.

Qualora vogliate porre sopra la frutta la gelatina, procedete in questo modo: scaldare in un pentolino la gelatina di frutta con poca acqua, lasciar riposare per un paio di minuti, quindi versarla uniformemente sui mirtilli e farla rapprendere.

Cristina Orlandi

