

I sapori Natura in tavola

Per la prima volta **ventidue centri italiani**, piccoli e grandi, si mettono insieme e promuovono il frutto preferito dall'80% dei bambini. Tra assaggi, sagre, degustazioni e mille nuove ricette si potranno apprezzare, fino alla fine di questo mese, le virtù e il gusto delle Vignola, delle Graffione piemontesi, delle Ferrovia pugliesi e delle cerasse campane

Frutta d'estate

Le Città delle ciliegie fanno festa in piazza

LICIA GRANELLO

Una tira l'altra. Verissimo. E non parliamo di patatine. Trasversale per età, sesso, ceto sociale, geografia, la ciliegia ha attraversato i secoli senza perdere un solo grammo del suo irresistibile appeal. Ad amarle, generazioni di bimbe felici di appendere alle orecchie, collezionisti di noccioli (versione povera delle biglie, e "chi li sputa più lontano?"). Ma anche adulti — di facile consumo, senza buccia, dissetante, digeribilissima — dannati della dieta (38 calorie per etto), donne (è diuretica, antiossidante, disintossicante), anziani.

Tante qualità concentrate in una pallina rosso fuoco, che matura tra maggio e fine giugno, dislocata nelle campagne italiane senza soluzione di continuità, dal Piemonte (dove la Bella di Garbagna, Alessandria, è protetta dal Presidio Slow Food), alle colline del Veneto, dai meravigliosi duroni di Vignola alle piccole, gustosissime "cerasse" campane, giù fino all'altopiano delle Murge, dove trionfano le sontuose "Ferrovia".

Il Paese della dieta mediterranea — che ha nella frutta la base stessa della sua piramide — non poteva non seguire l'entusiasmo delle "Città delle Ciliegie": 22 centri piccoli e grandi, sparsi per l'intero stivale, associati per glorificare, comunicare, promuovere il frutto preferito dall'80% dei bambini italiani. E siccome quando la qualità è alta, non c'è miglior pubblicità dell'assaggio, l'associazione dedica le piazze delle città affiliate, per tutto il mese di giugno, alla cultura della ciliegia.

L'evento collettivo si chiama "Ciliegie in piazza" e porta il marchio dell'Unicef, a sottolineare la benemerita commissione tra gli atenei e la solidarietà. Da Marostica — sede dell'unico ciliegia italiana certificata Igp — a Pecetto, scadenze dal calendario pubblicato sul sito dell'associazione, (www.cittadelleciliegie.it), si succederanno fiere, sagre, degustazioni, cene monomateriche. Parte degli incassi serviranno a supportare un progetto per l'infanzia in Malawi, uno degli stati più poveri e più colpiti dall'Aids dell'Africa.

Sui banchi saranno in vendita anche liquori, confetture, sotto spirito, praline, ovvero le ciliegie trasformate in gourmandise: unico modo per allungare la vita di un frutto fortunatamente refrattario ai trucchetti con cui si dribbilla il sacro principio della stagionalità.

L'impossibilità di conservarla a lungo, infatti, fa della ciliegia un oggetto del desiderio intenso e concentrato in poche settimane, periodo reso meno sincopato solo dall'immissione sul mercato di maggio delle primizie coltivate in Spagna e dilatato fino a luglio grazie all'arrivo dalla Turchia del durone tardivo Zirat. Le ciliegie straniere, invece, non ammettono sfioramenti temporali: si comincia a fine maggio — quest'anno con qualche giorno di ritardo per colpa di una primavera scombiccherata — con le "primaticce" prodotte sulle colline intorno a Vignola e in Valpolicella, si continua con le mitiche "Ferrovia" della terra di Murgia, in Puglia, regione leader per ettari coltivati e numero di aziende specializzate. L'inizio dell'estate piena esaurisce il tempo della commercializzazione, ma in compenso si affacciano sul mercato, chi prima chi dopo, altri meravigliosi frutti: meloni, angurie, albicocche, pesche, susine e fichi per i più golosi.

Ma queste per le ciliegie sono le settimane in cui gli chef si sbizzarriscono, inserendole nei loro menù, senza paura di sconfinare nel terreno insolito dei piatti salati. Perché se tutti noi siamo innamorati dell'arbutivo della ciliegia — rossa, succosa, carnale — le tipologie sono così varie da permettere inserimenti originali: morbide per arricchire un clafoutis, croccanti per reggere la lunga cottura della cacciagione, acidule per contrastare la sfrontata dolcezza di un fegato grasso.

Del resto, le ciliegie hanno una storia così lunga, articolata, geograficamente estesa, da ben sopportare mode e interpretazioni dei diversi periodi. Vecchie di tremila anni, conosciute in Egitto prima di approdare in Grecia e in Italia, sono state raccontate con ammirata dovizia di particolari botanici da Plinio il Vecchio nella sua "Naturalis Historia". Quello che invece proprio non reggono, è il freddo. Guai a conservarle a temperature troppo basse e a lasciarle in frigo oltre i tre, quattro giorni: perderanno irrimediabilmente gusto, vitamine, consistenza.

Nel caso, ridate loro un po' di brio tuffandole prima in acqua ghiacciata e poi nel cioccolato amaro fuso: sarà la ghiottoneria più golosa e meno calorica dell'estate.

Le ciliegie

Durone di Vignola
Il più famoso durone emiliano ha colore rosso scuro e sapore intenso, succoso, dolce-acidulo. Matura a metà giugno. È considerato una ciliegia-culto

Ferrovia della Puglia
Si caratterizza per la drupa (frutto) turgida, consistente. La tinta è rosso porpora, brillante, il sapore è dolce, morbido, succulento, carnoso. Matura a inizio giugno

Mora di Cazzano
Il frutto è medio-grosso, rosso brillante. Ha consistenza croccante, ottimo per produrre marmellate, sciropi, sorbetti. Si trova da giugno a fine luglio

Bella di Pistoia
Ha una drupa grossa, rossa, caratterizzata da polpa rosa, piuttosto croccante e saporita. Si consuma fresca o manipolata per liquori, crostate e decorazioni

Graffione bianco piemontese
Ha colore pallido, quasi bianco, ed è di consistenza robusta, croccante, qualità che lo rendono adatto ad essere conservato sotto spirito. La polpa è rossa, profumata

itinerari

Marostica (VI)

DOVE DORMIRE
[...]

DOVE MANGIARE
DUE MORI (CON CAMERE)
Corso Mazzini 73
Tel. 0424-471777
Chiuso domenica, menù da 40 euro

DOVE COMPRARE
IL GERMOGLIO
Via Monte Grappa 7
Tel. 0424-780645

Civitella di Romagna (FC)

DOVE DORMIRE
ACERO ROSSO (CON CUCINA)
Località Seggio 5
Tel. 0543-984035
Camera doppia da 66 euro, colazione inclusa

DOVE MANGIARE
PAOLO TEVERINI (CON CAMERE)
Piazza Dante 2 - Bagno di Romagna
Tel. 0543-911260
Chiuso lunedì e martedì, menù da 40 euro

DOVE COMPRARE
FATTORIA BOSCO VERDE
Via Badia 52 località Voltre
Tel. 0543-988431

Turi (BA)

DOVE DORMIRE
ANTICA MASSERIA
S.S. 172 Turi/Putignano
Tel. 080-4959980
Camera doppia da 52 euro, colazione inclusa

DOVE MANGIARE
AGRITURISMO MONTEPAOLO (CON CAMERE)
Contrada Montepaolo - Conversano
Tel. 080-4955087
Senza chiusura, menù da 25 euro

DOVE COMPRARE
FRUTTA SETTANNI
Via Principe di Napoli 4
Tel. 080-8912232

130 kg
È il consumo procapite di frutta di vario tipo ogni anno in Italia

-10%
È il calo percentuale registrato nel consumo di frutta in Italia nel 2004

5,2 mn
Le tonnellate di frutta che vengono prodotte ogni anno nel nostro Paese

38 kc
Sono le calorie contenute in cento grammi di ciliegie di qualsiasi varietà

Anguria

Frutto simbolo dell'estate ha zona d'elezione in Emilia Romagna. Di forma tondeggiante o allungata, buccia verde polpa da rosa a rossa. Ha il 95,3% d'acqua

Fico

Citato nella Bibbia come simbolo di abbondanza, è considerato alimento zucherino (13% del peso in zucchero). Contiene vitamine e minerali. Si consuma sia fresco che secco

Melone

Arrivato dal Caucaso durante il Cristianesimo, battezzato *popone* da Plinio, è ricco di vitamine A e C. Viene coltivato in estate e in inverno. Mantova e Pachino le aree più vocate

Nespola

Si trova in due qualità: *normale* e *arancione*. È il risultato di un incrocio da un albero importato in Europa nel Settecento. Per la presenza di acido citrico e tannino ha proprietà astringenti

Le ricette



Il torinese Alfredo Russo è uno degli chef di punta della nuova generazione. Le ciliegie, frutto goloso delle colline torinesi, sono protagoniste di alcune tra le ricette storiche del suo locale, il "Dolce Stil Novo" di Ciné

- #### Fegato di vitello fassone con agro di ciliegie
- 600 gr fegato di vitello, 250 gr ciliegie tipo durone denocciolate, 180 gr cipolla di Tropea, insalata fresca, aceto di vino bianco, nocciole, olio extravergine sale marino, pepe, zucchero
- Togliere la pellicina esterna e tagliare il fegato in fette alte 5 cm
 - Mettere in acqua per tre ore cambiandola spesso
 - Rosolare con i vari oli, rosolare in una padella antiaderente
 - Terminare la cottura mantenendo il centro rosa, raffreddare
 - Spadellare le ciliegie con poco zucchero, bagnarle con poco aceto
 - Far raffreddare in un contenitore
 - Stufare le cipolle tagliate in quarti con un filo d'olio, bagnando con acqua
 - Servire il fegato tagliato sottile e agiustato di sale
 - Condire con il succo e i pezzetti di ciliegia
 - Guarnire con l'insalata, le cipolle calde, qualche nocciola tritata, olio



Luciano Tona, considerato uno dei migliori chef-docenti italiani, è un appassionato esperto di volatili, che serve in ricette golose e ardite nel suo locale della Brianza, "La Fermata di Casatenovo". Gli abbinamenti con la frutta sono tra i suoi preferiti

- #### Anatroccolo alle ciliegie selvatiche
- 2 anatre da 1,2 kg l'una, 1 limone, 500 gr ciliegie selvatiche snocciolate, 10 foglie germoglio di ciliegio, 1 di Porlo, 2 di Lambrusco, 1 mazzetto di timo e rosmarino, 2 cespi indivia belga, 60 gr di burro, sale, pepe
- Dividere le anatre per il senso della lunghezza, incidere la pelle a quadrati
 - Stregare la pelle col limone, coprire con timo e rosmarino, far riposare
 - Rosolare in padella la parte con la pelle
 - Cuocere in forno a 200 gradi per 18'
 - Staccare le cosce e continuare la cottura in forno per altri 8 minuti
 - Conservare i petti in caldo coperti con foglio d'alluminio per 15'
 - Bollire le ciliegie con i vini e le foglie di ciliegio, riducendo a un terzo
 - Togliere le foglie, unire il sugo di cottura dell'anatra sgrassato
 - Cuocere l'indivia con il burro e 2 di d'acqua, fino ad asciugatura
 - Servire il petto e le cosce d'anatra affettate con l'indivia e la salsa

Fragola

Nota già ai romani, divenne celebre nel 1700 perché considerata passaporto di longevità. Si trova coltivata e selvatica. È diuretica, contiene vitamine (A, B1, B2, C) e oligoelementi

Prugna

Originaria dell'Asia, è coltivata da millenni in Europa, varia di colore (giallo, blu, rosso) e gusto. L'acido malico conferisce il suo sapore acidulo. Ha calcio e potassio

Albicocca

La "mela d'Armenia", è una vera miniera di sostanze utili: potassio, betacarotene, vitamine A, B, C, magnesio, ferro e fosforo. Ha proprietà lassative

Pesca

Originaria della Cina, dove il pesco è simbolo d'immortalità, è arrivata nel Mediterraneo grazie ad Alessandro Magno. È digestiva, dissetante e antiossidante. Varietà: bianca, gialla e noce