

# Ciliegie,

contro  
l'invecchiamento...  
e l'insonnia!



Sapevate che le ciliegie favoriscono la produzione di melatonina, e quindi sonni ristoratori e tranquilli? È solo uno dei tanti benefici di questi deliziosi frutti rossi!



Di **Patrizia Pellegrini**  
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®  
www.patriziapellegrini.com

**U**na ciliegia tira l'altra, si dice, e non è un caso: dolci, fresche e deliziose, sono davvero irresistibili, e in effetti sono anche uno dei frutti più amati dai bambini. Appartengono alla famiglia delle Rosacee, e la pianta sembrerebbe di origini asiatiche. Le specie principali sono due: *Prunus avium*, dai frutti dolci (è anche la più diffusa in Italia), e *Prunus cerasus*, la specie che offre le amarene, più diffusa in nord Europa e in America. Ne esistono molte varietà diverse, e quasi tutte maturano tra maggio e giugno.

### Proprietà nutrizionali

Con circa 50 kcal per 100 g e un potere saziante molto elevato dovuto alla presenza di fibre, costituiscono un ottimo spuntino anche per chi vuole fare attenzione alla linea.

Inoltre, proprio grazie alla ricchezza di

### ANTIDOLORIFICO NATURALE

Una ricerca del Western Human Nutrition Research Center di Davis, in California ha dimostrato che le ciliegie svolgono una notevole azione antinfiammatoria, grazie alla presenza di antociani, con benefici dimostrati ed effetto antidolorifico in caso di problemi alle articolazioni.

fibre e alla presenza del levulosio, uno zucchero che viene assorbito più lentamente dall'organismo, evitano forti sbalzi glicemici e sono indicate per la dieta dei diabetici.

Offrono un vero e proprio pieno di preziosi antiossidanti, tanto che recenti studi le considerano tra i cibi che aiutano a prevenire l'invecchiamento e i tumori, e contengono notevoli quantità di vitamine, in particolare A e C. Per quanto riguarda gli oligoelementi, sono presenti in buone quantità calcio, fosforo, magnesio, potassio e ferro. Sono un frutto depurativo, disintossicante e drenante, e per la presenza di acido malico, aiutano l'attività del fegato.



Il loro consumo, inoltre, stimola la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia, e garantisce così un aiuto in caso di insonnia, permettendo di ottenere sonni più lunghi e ristoratori. Meglio evitarle, però, in caso di gastrite e ul-



**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

- 1 filetto di maialino intero da 600 g circa
- 150 g di ciliegie denocciolate
- 1 cipolla media
- 1 carota
- 1 bicchiere di vino bianco
- Aceto balsamico
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe
- Brodo vegetale q.b.
- 1 rametto di rosmarino
- Qualche foglia d'alloro



**Paolo Berardi, Chef e pasticcere**  
della Pasticceria Berardi,  
Ruvo di Puglia (BA)  
[www.berardi.it](http://www.berardi.it)

## Filetto di maialino in salsa di ciliegie

Rosolate il filetto in una padella antiaderente per 2 minuti per lato. Poi trasferitelo in una pirofila, aggiungetevi la carota e la cipolla tritate, il rametto di rosmarino e l'alloro. Condite con sale e pepe, irrorate con il vino bianco e infornate a 140° C per 20-30 minuti. Dopo 10-15 minuti aggiungete un po' di brodo vegetale. Una volta cotto, fate intiepidire il filetto in un piatto da portata.

**1** In una padella con un filo d'olio saltate le ciliegie per 3 minuti a fuoco vivo. Unite dell'aceto balsamico, sfumate, e aggiungete del brodo vegetale. Fate ridurre il tutto fino alla densità desiderata.

**2** Tagliate a fette spesse il filetto, eliminando alloro e rosmarino, e disponetele sul piatto da portata, irrorate con la salsa di ciliegie ben calda e servite subito in tavola. Si accompagna molto bene al purè di patate.

**3**

cera (per la loro notevole acidità), o nella colite spastica e nella sindrome del colon irritabile, per via del loro effetto lassativo, che le rende invece utili in caso di stipsi.

### Acquisto e conservazione

Ricordate che **le ciliegie non maturano più una volta staccate dalla pianta, quindi assicuratevi di comprarle già mature e pronte al consumo:** devono essere ben colorate in base alle caratteristiche della varietà, senza parti acerbe, che risulterebbero aspre e poco saporite. La polpa deve essere soda e mai troppo morbida al tatto. Assicuratevi che non siano ammaccate, spaccate o con

macchie e marciumi presenti sulla superficie. Il picciolo deve essere verde: se marrone vuol dire che sono passati già diversi giorni dalla raccolta! Si tratta di un frutto molto deperibile, che andrebbe consumato appena comprato, o al massimo entro 2-3 giorni di conservazione in frigo. 🐦



### PER L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA

Le ciliegie, che di solito sono tra i frutti più amati dai piccoli, fanno anche molto bene ai bambini, non solo perché grazie ai loro sali minerali, contribuiscono a potenziare i metabolismi organici e a controllare i processi ossidativi, aiutando così a evitare patologie allergiche e disturbi nervosi e ormonali tipici dell'infanzia e dell'adolescenza, ma anche perché i micronutrienti che contengono hanno un effetto utile per regolarizzare l'iperattività dei bambini.