

I super frutti: un elisir di lunga vita

A tutti sono note le proprietà salutistiche degli agrumi, ricchi di sali minerali e vitamine, in particolare la vitamina C. Anche i frutti del kiwi, coltivato nelle nostre zone ormai da alcuni decenni, si caratterizzano per un alto contenuto vitaminico e per particolari virtù nutraceutiche. Nel gruppo dei cosiddetti "piccoli frutti" abbiamo il **Mirtillo**, sia il selvatico che il gigante americano, ricchissimi di antiossidanti che combattono i radicali liberi e limitano l'invecchiamento, il **Lampono** che contiene il chetone, una molecola nota per le proprietà "brucia-grassi" e stimolanti del metabolismo, i **Ribes**, in particolare il ribes nero che è un autentico concentrato di vitamine, anche se il sapore non è magari dei più gradevoli. Altri frutti minori tipici dei nostri frutteti famigliari come il melograno, il sambuco, il corniolo, il giugiolio hanno frutti o bacche dalle innumerevoli proprietà nutrizionali antiossidanti e salutistiche. Ma da qualche anno si stanno diffondendo tra gli amatori e non delle nuove specie che sono delle autentiche "bombe energetiche".

Il top, come dicono gli amici Svizzeri, è senz'altro il **Goji** o *licium barbarum* (foto 1), un arbusto originario dell'Himalaya le cui bacche hanno un contenuto

vitaminico e nutraceutico da far impallidire tutti gli altri frutti: le sue bacche rosse di forma allungata contengono 500 volte più vitamina C di un'arancia. È conosciuto in tutto il mondo come "frutto della salute" per le sue straordinarie proprietà. Infatti il potere antiossidante delle bacche di goji è il più alto in assoluto fra tutti gli alimenti conosciuti. Contiene anche carotenoidi, oligoelementi e 4 polisaccaridi esclusivi. Viene consumato come bacche fresche o meglio come frutti secchi che si conservano per tutto l'anno.



FOTO 2

Il goji permette di rinforzare le difese immunitarie, ha proprietà antinfiammatorie, fa abbassare la pressione arteriosa, migliora l'assimilazione dei minerali e delle vitamine.

Un altro superfrutto è l'**Asimina triloba**, meglio conosciuta come "banana di montagna" (foto 2), un piccolo albero di provenienza nordamericana, diffuso già da alcuni anni nelle nostre zone, che



FOTO 1

produce frutti di grosse dimensioni (fino a 400 grammi). Anche i frutti dell'asimina hanno un alto contenuto di vitamine e sali minerali con proprietà nutraceutiche eccezionali.

Dell'asimina abbiamo parlato diffusamente in un articolo specifico pubblicato sul numero dell'estate 2012.

Un'altra essenza dalle interessantissime proprietà salutistiche è la **Schisandra chinensis**, una pianta rampicante legnosa i cui frutti sono delle bacche di colore rosso (foto 3) e contengono dei fitoestrogeni che conferiscono importanti proprietà salutistiche e adattogene. È utile per la debolezza, l'esaurimento fisico e lo stress. In Cina si usa per rafforzare la sessualità, sia maschile che femminile. In Russia si impiega per i problemi della vista in quanto previene l'affaticamento visivo e migliora l'astigmatismo e la miopia.



Nella famiglia dei mirtilli è da segnalare il **Cranberry o mirtillo rosso americano**, un piccolo cespuglio legnoso prostrato, originario degli Stati Uniti, che produce piccoli frutti rossi (foto 4). Come il più comune mirtillo gigante, predilige terreni acidi, soffici, climi freschi. I frutti si raccolgono nel tardo autunno. Hanno spiccate attività farmacologiche, sono ricchi di proantocianidine e di antocianine che hanno azione disinfettante e antinfiammatoria, soprattutto contro le patologie delle vie



FOTO 3



FOTO 4

urinarie. I frutti vengono consumati tal quali o spesso utilizzati per la preparazione di succhi o composte che vengono poi consumati durante l'inverno. Vi sono altri due mirtilli "emergenti", il **Mirtillo siberiano**, che appartiene al genere *Lonicera* e a differenza degli altri mirtilli cresce bene anche su terreni non acidi. E' un arbusto spogliante di piccole dimensioni (massimo 1,5 mt) resistente al freddo, che produce frutti allungati di un bel blu carico e che da noi si raccolgono molto precocemente

in maggio-giugno. Sono molto ricchi di antociani, polifenoli con marcato effetto antiossidante. Ma l'autentica novità è il **Maqui** o mirtillo della Patagonia. Ancora poco conosciuto da noi è originario del Cile. E' un piccolo albero sempreverde che produce bacche blu ricchissime di polifenoli e antocianine che pare rendessero invincibili i guerrieri delle foreste che se ne cibavano. Anche da noi in frutteto o sui terrazzi, pur in piccoli spazi, la natura ci può fornire sostanze quasi miracolose contro il logorio della vita moderna.



*Specialisti
in fruttiferi*

Coltiviamo e coltiviamo
oltre 200 varietà di piante
da frutto su portinnesti
certificati, tra cui:

- Goji, "il frutto della salute"
- Asimina cordata, "la banana di montagna"
- Ciliegi "senza stelo"
- Mele antiche e moderne...



VARESE

Lungolago
della Schiranna

(di fianco al ristorante
"Al Passatore")

Tel. 348 2268562 - 0332 826069

e-mail: balleriofab@gmail.com

www.vivaiodellagovarese.it