



LA GIUGGIOLA , UN FRUTTO DA RIVALUTARE

di Rosa Boni

Ormai questi frutti sono conosciuti soltanto per l'espressione di uso quotidiano 'andare in brodo di giuggiole' - un'espressione riportata già nel 1612 nel vocabolario degli accademici della Crusca col significato 'godere di molto di chichessia'.

Il 'brodo' in questione è un liquore dolcissimo medicamentoso - principalmente sedativo - ricavato proprio dalle giuggiole. In infusione, la giuggiola è portentosa per la cura delle infiammazioni orali perchè *di proprietà antipiretiche nonchè ricca di vitamina C.*

Originaria della Siria, era già conosciuta ai tempi fenici ed egizi ed era usata per fare del vino - per la dolcezza era paragonata al dattero.

La giuggiola è una pianta ornamentale con rami irregolari e spinosi. I frutti sono simili ad olive, di colore scarlatto e polpa biancastra ed è tipico del Veneto dove le giuggiole vengono chiamate 'zizzole' dal nome scientifico *Ziziphus Zizyphus*. Fu importata dai romani nel 440 a.C. ed insieme al nespolo e al sorbo ha vissuto tempi aurei . Ad oggi si può trovare - seppur raramente - allo stato selvatico in zone soleggiate del nostro paese.

Vi invito a rileggere l'articolo su Il Faro Notizie 'A Tavola con Petrarca' di Franca Vitone - Luglio 2009.

Brodo di Giuggiole

Ingredienti:

1 kg di giuggiole
1 kg di zucchero
2 grappoli di uva zibibbo
2 bicchieri di vino bianco
2 mele cotogne
buccia grattugiata di un limone
acqua q.b.



Lavate le giuggiole e metterle in un tegame e coprire di acqua. Aggiungere l'uva e lo zucchero. Cuocere per un'ora a fuoco dolce mescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno. Aggiungere le mele sbucciate e tagliate sottili e il vino. Alzare la fiamma e far evaporare il vino. A fine cottura (quasi gelificato il tutto) aggiungere la buccia di limone grattugiata. Filtrare e invasare a caldo. Capovolgere i vasi e lasciare raffreddare.

La vostra amica buongustaia