

ELISIR DI LUNGA VITA

UNA NUOVA "SUPER BERRY"
SI STA AFFACCIANDO SUL MERCATO
ITALIANO. SI TRATTA DELLE BACCHE
DELL'ARONIA MELANOCARPA, RICCHE
DI ANTIOSSIDANTI NATURALI;
PERMETTONO DI CREARE, NEL MONDO
DEL DOLCE, SPECIALITÀ DALL'ALTO
CONTENUTO SALUTISTICO
di Annamaria Andreasi



Proprietà terapeutiche

Originarie del Nord America, le polpose bacche di aronia costituivano un alimento importante nella dieta quotidiana dei **nativi** americani, i primi a scoprire i loro effetti benefici sulla salute, oggi studiati dalla scienza moderna. Inizialmente ad attrarre l'attenzione di scienziati e nutrizionisti è stato il loro intenso colore **blu-violaceo**, una pigmentazione molto scura dovuta a un'**elevatissima** presenza di fitochimici fenolici, in particolare **antociani**. 1480 mg per 100 grammi la quantità totale contenuta all'interno delle bacche fresche, e 664 mg per 100 grammi la concentrazione di pro-antociani.

Lo dice la **scienza**

*Già nel 2005 uno studio polacco sui chokeberry (termine inglese), pubblicato sulla rivista European Food Research and Technology, ha rilevato che gli antociani e le pro-antocianidine sono i gruppi **dominanti** dei composti fenolici presenti in queste bacche e nel loro succo. Entrambi i **valori** sono tra i **più alti** mai misurati nel mondo vegetale, cinque volte superiori a quelli dell'uva, del mirtillo nero e della ciliegia, venti volte quelli di lamponi e fragole.*

Meccanismo di **difesa**

Questi ingredienti bioattivi sono contenuti soprattutto nella **buccia** e servono a proteggere la **polpa** e i **semi** dall'esposizione alle radiazioni ultraviolette (la pianta cresce in zone particolarmente soleggiate). Filtrando l'intensa luce del sole, esercitano un ruolo decisivo nel **contrastare** l'aggressione di specie chimiche ossidanti. Riproducono lo stesso meccanismo di protezione all'interno dell'organismo umano, perché riescono a riparare le **cellule** attaccate da una presenza eccessiva di **radicali liberi** e ne stimolano la rigenerazione; per questo motivo si sono rivelati preziosi alleati nella battaglia contro le malattie degenerative.

ricchissime di vitamine e sali minerali, le bacche essiccate sono ideali aggiunte a yogurt e muesli, a colazione o come spuntino

La **produzione**

Il primo produttore mondiale è la **Polonia**, con una superficie coltivata di circa 6mila ettari. La restante produzione europea si trova in Austria, Slovenia, Croazia, Bosnia, Serbia, Ucraina e ora anche in Italia. La vicinanza con l'Austria, dove l'aronia fa parte delle abitudini alimentari, ha senz'altro stimolato la sua diffusione nella regione Friuli - Venezia Giulia. **Pioniera**, nel nostro Paese è stata l'azienda agricola 4 Principia Rerum (4PR) di Lucinico (Gorizia), che nel 2014 ha inaugurato una coltura biologica e biodinamica, iniziando anche la vendita di prodotti **trasformati** di aronia.



Una buona **prevenzione**

Aiutano a rendere più elastiche le pareti dei vasi sanguigni e a prevenire disturbi **cardiovascolari**, come infarto e ictus, e sono efficaci nel ridurre il **colesterolo** LDL contrastando la formazione di placche aterosclerotiche. Inoltre, mantengono giovane la pelle, perché proteggono la cute dagli effetti nocivi degli inquinanti ambientali, come il fumo, e di altri fattori che inducono il corpo a produrre radicali liberi. Sono ricche di vitamina K (per conservare ossa forti), di fibre per la salute dell'intestino e hanno un alto contenuto di **acido chinico**, efficace nel trattamento delle cistiti.

RICCHEZZE DEL TERRITORIO

Oggi, pasticcerie e ristoranti di **Gorizia** propongono con successo specialità a base di aronia, tra questi il ristorante **Rosenbar**. Fra i più apprezzati, la Mousse di cioccolato bianco con "rosa di Gorizia" (un radicchio rosso coltivato in loco) e **Asper**, uno speciale condimento balsamico prodotto con una selezione di bacche di aronia e mosto d'uva. Sempre in città, la Pasticceria **L'Oca Golosa** di Federico e Valentina de Luca si distingue per le squisite brioches e **crostate** realizzate con la **composta** di aronia e la cosiddetta **Farina del Patto**. Quest'ultima è il risultato di un accordo di filiera fra agricoltori, trasformatori e consumatori del Friuli orientale per garantire la produzione e lo scambio di farine di eccellenza accessibili a tutti.



Coltura **alternativa**

Un **serbatoio** di salute, così definisce la pianta Marco Martelli (manager dell'azienda agricola Martelli-Renzi) che a Fontanelice, in provincia di **Bologna**, ha deciso di sostituire le coltivazioni di albicocco, ormai a bassa resa nella zona. "L'aronia - sostiene - è un'alternativa ideale. Oltre a non avere bisogno di grandi quantità di acqua, è molto **resistente** alle ma-

lattie dei piccoli frutti e al gelo e non ha nemici patogeni naturali. Voglio farla conoscere, perché chi ha studiato le sue proprietà ha trovato di fronte a sé una straordinaria **fonte** di salute". Mariana Pinteà ha seguito il suo esempio e ha impiantato con buon successo una piccola piantagione a Castel del Rio, nella parte alta della Valle del Santerno.



Azienda Agricola Tega

Scelte **consapevoli**

La coltivazione dell'aronia sta lentamente prendendo piede in Italia e si estende a zone diverse. In **Piemonte**, i fratelli **Tega** l'hanno inserita nella loro azienda agricola "MirtilloLand" di Landonia, in provincia di Novara, e confermano che, da allora, sono sempre di più i clienti che la richiedono; soprattutto pasticcerie e gelaterie che con le bacche e i prodotti trasformati (il **succo** puro spremuto a freddo, confetture, composte, purea, mostarde) preparano gustosi e salutari specialità, adatte anche a celiaci e vegani.

VALORE AGGIUNTO

A Castel del Rio, sempre sull'Appennino bolognese, c'è un forno che produce **pane** preparato con il 15 per cento di **purea** di aronia; individuata la giusta quantità d'acqua da impiegare (la purea ne è di per sé già molto ricca), si ottengono pagnotte squisite e... super salutari. In gelateria, c'è chi realizza deliziosi **variegati** mixando panna e **composta** di aronia e mele, oppure panna con purea di aronia pura, contenente solo lo zucchero dei frutti.

4 Principia Rerum





Fantasia in pasticceria

Cheesecake, torte, crostate, ghiaccioli, semifreddi, muffin, plumcake, barrette energetiche... e poi dissetanti bevande (succo, frappè, smoothies) oltre a **decorazioni** d'impatto per torte e parfait...

sticiere iniziare la sperimentazione. Si consigliano le **associazioni** con kefir, miele, lime, kiwi, arance, goji, lamponi, frutta secca, ideali per sviluppare al massimo le eccezionali proprietà nutracautiche della pianta.

Dove acquistare

Le bacche **essiccate** e il **succo** sono reperibili nelle erboristerie e nei negozi dedicati all'alimentazione naturale, ma anche in alcuni supermercati. In alternativa, si possono acquistare on line direttamente dai produttori af-

fidandosi ai canali sicuri. Il **consumo** di aronia prevede un **dosaggio** giornaliero che varia da 7 a 10 cc per il succo in purezza, da 15 a 20 cc per il succo misto (uva mela), 10 grammi di polvere o di bacche essiccate.



Azienda Agricola Martelli-Renzi



ANCHE IN COSMESI

È da tenere presente che i **frutti** di aronia sono impiegati anche in cosmetica. Esistono in commercio linee complete di **creme** viso, corpo, rossetti e stick protetti labbra, saponette realizzate con il metodo dell'antica ricetta di Marsiglia.

Gli usi nel mondo

Fieri delle loro "native berries", gli **americani** coltivano l'aronia su vasta scala e nelle loro case sono sempre presenti deliziosi **muffin**, pie, smoothies, infusi e marmellate preparate con i chokeberries. Speciali **salse** e condimenti balsamici accompagnano anche piatti salati da gourmet, per esempio filetti di pesce grigliati o carni arrostiti. Nel **Nord Europa** è molto diffusa l'abitudine di iniziare la giornata con uno **smoothie** preparato miscelando una manciata di bacche di aronia con una banana matura, una tazza di kefir, sciroppo d'agave e una spruzzata di limone. In **Russia** le bacche sono utilizzate per la preparazione di numerosi dolci.