



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO

LA NEWSLETTER DELLA STAGIONALITA' SETTEMBRE = GIUGGIOLE



LE GIUGGIOLE: storia e mitologia

Il giuggiole è una pianta originaria delle aree tropicali dell'Asia. È una specie fruttifera molto comune in Africa, nell'Estremo Oriente e in tutto il bacino del Mediterraneo. Un tempo era molto diffusa anche in tutta Europa ed era ben conosciuta dai Romani, che la introdussero nel continente e la importarono per primi in Italia, chiamandola *Zyzyphum*. Dal nome latino deriva la tradizione dialettale di alcune regioni, come quella veneta o quella ligure, dove ancora oggi la giuggiola viene chiamata rispettivamente "zizoea" e "zizoa". Nell'Italia centrale (Umbria e Toscana), in cui la pianta è piuttosto diffusa, i frutti vengono invece chiamati "gensole".

Il primo a descrivere e a classificare la specie della pianta di giuggiole fu il botanico scozzese Philip Miller (1691–1771), famoso capo-giardiniere del giardino botanico di Chelsea.

Questa pianta viene ancora coltivata in molti paesi come pianta da frutta, ma vegeta anche negli incolti allo stato selvatico.



PILLOLE DI BOTANICA E AGRONOMIA

Il giuggiolo ama i climi caldi e soleggiati, con terreni ben drenati e non troppo pesanti. Resiste alla siccità, ma offre i migliori frutti con un'umidità costante. La potatura, ogni tre anni a maggio, favorisce la raccolta eliminando i rami mal posizionati.

Si pianta in zone assolate, spesso alternato a peschi e mandorli per rendere più produttivo l'appezzamento. Inizia a fruttificare dal 4° anno, raggiunge la piena resa a 15 anni e regala i suoi frutti all'inizio dell'autunno.



PROPRIETA' DELLE GIUGGIOLE

Ricca di vitamine e minerali, la giuggiola è un vero alleato per la salute: contiene 20 volte più vitamina C degli agrumi ed è fonte di vitamine del gruppo B, manganese, potassio, ferro, calcio e fosforo.

Grazie alle sue proprietà anti-infiammatorie e antispastiche, sostiene cuore, fegato e reni, favorisce il metabolismo e rafforza le difese immunitarie. Inoltre, è tradizionalmente utilizzata in infusi e tisane per alleviare mal di gola e tosse.

Un frutto antico dal potere moderno, da gustare fresco o lavorato in mille modi

LE DOLCISSIME GIUGGIOLE IN CUCINA

Zàleti alle giuggiole

Biscotti di farina gialla, farciti con pezzetti di giuggiola

Gli zàleti sono biscotti secchi tipici della tradizione contadina, dove si fa largo uso della farina di mais. L'aggiunta di frutta fresca o candita nell'impasto conferisce a questi biscotti un sapore più dolce e, nel caso delle giuggiole, un tocco ancora più sfizioso.

Ingredienti:

120 g (circa 1 1/2 tazza) di giuggiole mature tritate grossolanamente

60 ml (1/4 di tazza) di grappa o di rum)

150 g (1 tazza colma) di farina di grano

150 g (1 tazza scarsa) di farina di mais

la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato

un pizzico di sale marino

1 cucchiaino di lievito in polvere

3 tuorli d'uovo

150 g di zucchero semolato

130 g (scarsa 2/3 di tazza) di burro, fuso e raffreddato

Preparazione

Immergere i pezzi di giuggiola nella grappa per almeno un paio di ore o, meglio ancora, per tutta la notte. Mentre si preparano i biscotti, preriscaldare il forno a 180°C.

Foderare un vassoio per biscotti con carta da forno e mettere da parte.

Unire la farina bianca, farina gialla di mais, la scorza di limone, il sale e il lievito in una piccola ciotola. In una ciotola più grande, sbattere i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto giallo e spumoso, o comunque fino a quando lo zucchero si sarà sciolto completamente. Aggiungere il burro fuso al mix di farine, quindi unire delicatamente il tutto al composto di uova. Mescolare e poi aggiungere le giuggiole sgocciolate, incorporandole in maniera omogenea all'impasto.

Per sagomare i biscotti, afferrare una noce di impasto e farlo rotolare tra le mani.

Cercate di dare una forma piatta leggermente ellittica, per distribuirli con più facilità sul vassoio foderato.

Ripetere l'operazione fino a quando si finisce la pasta, lasciando pochi centimetri tra ogni biscotto. Cuocere in forno per 13-15 minuti, o fino a quando l'aspetto superficiale dei biscotti appare bene dorato. Togliere dal forno e lasciare raffreddare i biscotti su una griglia.

Curiosità sulle giuggiole

Dall'Himalaya alla Cina, la giuggiola è legata a usi e credenze affascinanti: c'è chi raccoglie i suoi fiori per creare elisir d'amore e chi li utilizza nei matrimoni come simbolo di fertilità.

Anche nella nostra lingua questo frutto ha lasciato il segno: il celebre detto "**andare in brodo di giuggiole**" indica uno stato di gioia e soddisfazione profonda, proprio come il piacere che regala il liquore ottenuto da questi frutti.

Scopri con noi storie e sapori di un frutto che conquista da secoli

PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE: LE GIUGGIOLE

Le **giuggiole**, piccoli frutti dolci e antichi noti anche come *datteri cinesi*, stanno tornando di moda: si trovano sempre più spesso nei mercatini locali, nelle marmellate artigianali o nei liquori della tradizione. Ma sono davvero sicure da mangiare?

La risposta è **sì, ma con qualche attenzione**, soprattutto se si consumano secche o trasformate.

Vediamo insieme **quali sono i veri rischi alimentari legati alle giuggiole** secondo la ricerca scientifica, e cosa possiamo fare per stare tranquilli.

1. RISCHIO DELLE MUFFE

Quando le giuggiole vengono **essiccate o conservate male**, in ambienti troppo umidi o caldi, possono svilupparsi delle **muffe invisibili**. Alcune di queste muffe producono **micotossine**, sostanze tossiche per l'organismo, tra cui:

- **Aflatossine** (possono danneggiare il fegato)
- **Ocratossine** (possono essere pericolose a lungo termine)

Quando succede?

Soprattutto con **giuggiole secche fatte in casa** o conservate a lungo in ambienti poco adatti.

Cosa fare da consumatori:

- Acquista giuggiole essiccate solo da fonti affidabili.
- Controlla che non abbiano odori strani o tracce di muffa.

Conserva i frutti secchi in luoghi **freschi, asciutti e lontano dalla luce**

2. Residui di pesticidi (rischio basso ma reale)

Come per molti frutti, anche sulle giuggiole possono restare **tracce di pesticidi** usati in agricoltura. Le analisi dicono che **quando vengono usati correttamente**, i livelli sono **ben al di sotto dei limiti di legge**, ma in prodotti non controllati il rischio può esserci.

Cosa fare:

- Lava sempre bene le giuggiole fresche prima di mangiarle.
- Preferisci frutti da coltivazioni biologiche o da piccoli produttori di fiducia.

Se compri prodotti trasformati, scegli quelli con etichette trasparenti.

3. Metalli pesanti (rischio molto basso)

Alcuni frutti possono assorbire dal terreno **metalli come piombo o cadmio**, se coltivati in zone inquinate. Fortunatamente, **gli studi sulle giuggiole mostrano livelli molto bassi**, quindi il rischio è davvero minimo, soprattutto in Italia.

Cosa fare:

- Nessuna azione necessaria per il consumatore medio, ma come sempre è meglio acquistare da chi coltiva in ambienti sani e controllati.

4. Allergie (rischio raro ma possibile)

Le giuggiole non sono tra i frutti comunemente allergenici, ma **in rari casi** possono dare fastidi a persone particolarmente sensibili.

Cosa fare:

- Se non hai mai mangiato giuggiole, prova una piccola quantità la prima volta.

Se hai allergie a frutti simili (come le prugne o i datteri), fai attenzione o chiedi consiglio al medico

Le giuggiole sono un frutto antico, nutriente e molto interessante per chi ama l'alimentazione naturale. Non ci sono grandi rischi nel mangiarle, **ma come sempre vale la regola della consapevolezza: sapere da dove arrivano, come sono state trattate e come conservarle** fa la differenza.

Se acquisti giuggiole essiccate o trasformate (come marmellate o liquori), controlla bene **l'etichetta**, la provenienza e le condizioni di conservazione.

E se le coltivi o le trasformi in casa, presta attenzione alle **buone pratiche igieniche**, soprattutto durante l'essiccazione e la conservazione.

E tu lo sapevi?

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

