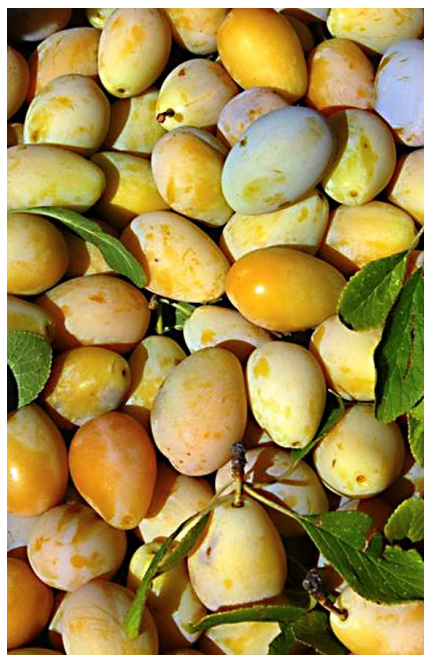


## SUSINE SANACORE



### ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

Le susine bianche di Monreale sono piccole, a buccia giallo chiara e dolcissime: una varietà si chiama sanacore, perché un'antica credenza le attribuiva anche valori curativi, l'altra si chiama ariddu di core (ovvero: seme a cuore) per la forma caratteristica del seme che richiama il cuore. La sanacore si raccoglie a partire dalla prima decade di luglio fino alla metà di agosto, la ariddu di core invece è tardiva e particolarmente zuccherina: i frutti, che piegano fino a terra i rami degli alberelli, si raccolgono dalla metà di agosto fino ai primi di settembre. Entrambe sono delicatissime: durante la raccolta è necessario manipolarle il meno possibile per non intaccare la pruina, ovvero la patina bianca che le ricopre, e non si deve staccare il peduncolo. Non è semplice: uno dei problemi degli agricoltori è trovare infatti braccianti esperti per la raccolta. Le susine bianche sono state recuperate grazie a un lavoro di ricerca sul germoplasma autoctono siciliano curato dal Dipartimento di Colture Arboree dell'Università di Palermo ma è la passione di alcuni frutticoltori più anziani che ha conservato nel tempo gli alberelli delle antiche varietà di susine, alcuni dei quali hanno ben più di una trentina d'anni. La maggior parte delle piante di ariddu di core è conservata invece in un unico fazzoletto di verde circondato da costruzioni e cemento nel comune di Monreale.

L'areale di coltivazione si trova nel comune di Monreale, provincia di Palermo. Si tratta, in dettaglio, delle aree che ricadono nell'area di Pioppo, frazione di Monreale, e delle aree periurbane della cittadina di Monreale.

Il susino, insieme agli agrumi - arance e mandarini in particolare - è una delle coltivazioni tradizionali della Conca d'oro insieme a gelsi, nespole, fichi: un tempo nei giardini intorno a Palermo se ne contavano più di 10 varietà e un testo descrittivo del Seicento di Francesco Cupani (*Hortus Catholicus*, 1696) si trovano riferimenti precisi alla "bruna di cori janchi e niure". Fino a cinquanta, sessanta anni fa questa zona era un enorme frutteto interrotto da

poche case di villeggiatura ma l'espansione edilizia di Palermo, dopo aver occupato la costa, ha invaso l'entroterra e ha cancellato buona parte degli agrumeti e dei frutteti cantati dai poeti del Grand Tour. E insieme alle coltivazioni sono scomparse anche le susine "incartate" che riempivano in autunno le bancarelle dei mercati di Ballarò e della Vucciria. Con l'incartatura, praticata dopo la raccolta, le susine più tardive, le ariddu di core, si conservavano fino a Natale. Le donne di casa confezionavano i frutti in lunghi salamini di carta velina, uno ad uno, ben chiusi e legati con lo spago. Ogni salamino di carta conteneva una decina di susine. Le appendevano in un luogo fresco e i frutti si disidratavano e si raggrinzivano, conservando però intatti profumi e sapori per i pranzi delle feste.

Le piante di queste susine sono state da sempre tradizionalmente presenti negli orti familiari della Conca d'oro e pertanto fanno parte del paesaggio rurale palermitano. Il Nicosia (1735), parlando del Susino in Sicilia cita, riferendosi alla Rocca (Monreale), le Pruna di cori janchi definendole ...a frutto piccolo, ovato, bianco, inclinante al giallo, con gusto il più grato di tutte.... Le coltivazioni di questa specie, nella forma più tradizionale, interessano impianti promiscui, spesso associati ad olivi, ed insistono in un'area che ha subito una notevole azione antropica soprattutto per via di una spinta attività edilizia. Sono pochi oggi gli agricoltori impegnati a coltivare le susine bianche di Monreale, spesso anziani, e pochissimi i giovani che seguono questa tipologia di produzione. Le coltivazioni non si incrementano, a parte un paio di appassionati, anzi tendono a ridursi soprattutto in termini di superfici. L'estinzione della coltura sembra potere essere associata all'abbandono di un territorio, una delle ultime fette di una Conca d'oro oggi ancora visibile, in alcune parti, nella sua costituzione originaria.

## **PRODUZIONE e STAGIONALITA'**

La raccolta è effettuata obbligatoriamente a mano ed è una fase particolarmente delicata perché deve essere operata in modo da non eliminare o danneggiare lo strato di pruina presente sull'epidermide del frutto a maturazione. Nell'ambito delle Susine Bianche di Monreale Presidio Slow Food®, la cultivar 'Sanacore', in funzione della zona, giunge a maturazione a partire dall'ultima settimana di giugno per concludersi nella terza decade di luglio, prolungandosi talvolta ai primissimi di agosto. La cultivar 'Sanacore tardiva' giunge a maturazione con circa 30 giorni di ritardo rispetto alla tipologia originaria. La 'Ariddu di core', invece, raggiunge la piena maturazione intorno alla seconda metà di agosto.

La coltivazione del susino è spesso di tipo promiscuo, consociata in modo irregolare con piante di olivo, in prevalenza, e fico e viene condotta in modo tradizionale. Non è tuttavia insolito trovare piante di agrumi e nespolo del Giappone che insieme a peri e altri fruttiferi minori caratterizzavano la conca d'oro di Palermo.

## **CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE**

Le Susine Bianche di Monreale Presidio Slow Food® sono esteticamente ed organoletticamente riconoscibili. Il colore, la forma e la pezzatura ne definiscono inequivocabilmente l'originalità mentre, parallelamente, l'inconfondibile profumo e il

particolare aroma contribuiscono alla loro affermazione presso i principali mercati del prodotto fresco. Per quanto siano susine bianche, recenti studi hanno messo in evidenza che questi frutti sono peraltro dotati di una discreta concentrazione di polifenoli ed antiossidanti dai quali derivano interessanti risvolti per la salute del consumatore

## EFFETTI SALUTISTICI

La susina è un frutto ricchissimo di acqua, e per tale motivo risulta particolarmente dissetante e utile al fine di recuperare i liquidi persi per sudorazione. La susina è altresì ricca di potassio, calcio e fosforo. Discreto il contenuto di vitamina A e modesto quello di vitamina C. L'elevato contenuto di potassio, fa della susina un alimento molto utile ai fini di prevenire disturbi quali: tensione arteriosa, depressione, stanchezza, disordini dell'apparato digerente e cellulite; per gli sportivi, in particolare, l'assunzione di potassio protegge dai crampi muscolari e costituisce un'importante risorsa dopo lo sport o uno sforzo intenso. Esso, infatti, coadiuva la contrazione cardiaca e la trasmissione dello stimolo nervoso e muscolare.

- La susina è ricca di fibra solubile ed insolubile. L'assunzione periodica di questo frutto contribuisce, da un lato, alla regolazione delle funzioni intestinali, fornendo un valido ausilio contro la stipsi; dall'altro, aiuta il nostro corpo ad eliminare il colesterolo, favorendo in tal modo una maggiore fluidità del sangue. Per gli sportivi, in particolare, le fibre, rallentando l'assunzione del fruttosio da parte dell'organismo, consentono di mantenere un costante livello energetico durante gli allenamenti e svolgono un'importante funzione idratante.
- La susina contiene una discreta quantità di Vitamina A, necessaria per lo sviluppo delle ossa, per proteggere le cellule della mucosa e della pelle e, più in generale, per il buon funzionamento di tutti i tessuti e per prevenire altresì le infezioni respiratorie. La susina è costituita per l'87,5% da acqua; per questo motivo l'assunzione di questo frutto rappresenta un valido ausilio per soddisfare il fabbisogno giornaliero di liquidi del nostro organismo (un litro di acqua al giorno).
- Il calcio ed il fosforo, presenti anch'essi in grande quantità, svolgono un'azione protettiva sulle ossa, prevenendo o aiutando a combattere l'osteoporosi. Risultano molto utili in gravidanza. Il fosforo in particolare, produce effetti benefici sul nostro cervello, favorendo la ripresa da fatiche intellettuali e la concentrazione.
- Nelle prugne è presente una discreta quantità di vitamina B, molto utile per il mantenimento dell'equilibrio nervoso. Tali frutti sono infatti indicati nei casi di svogliatezza e di leggera depressione nervosa.

## L'ALIMENTO IN CUCINA

E' prevista la produzione di derivati o trasformati sotto forma di confetture, sciropati, susine incartate.

