



Lu Campanò

GIORNALE DEL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI

BIMESTRALE: febbraio - aprile - giugno - agosto - ottobre - dicembre

Redazione e Amministrazione Via M. Bragadin, 1 - 63074 S. Benedetto del Tronto

Tel. 0735 585707 (dalle ore 17,00 alle ore 19,00)

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70 % - DCB Ascoli Piceno - Distribuzione gratuita

ANNO 47° FONDAZIONE CIRCOLO - LUGLIO/AGOSTO 2018 - N. 4

LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 - C.C. POSTALE: 1 4243 638

www.circolodeisambenedettesi.eu sambenedettesi@alice.it



IL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI È SU www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi

L'Angolo della Nutrizionista

SORBOLE ... CHE FRUTTO!



È come tutte le favole dei nostri ricordi iniziano con un classico "C'era una volta", il ricordo alimentare di oggi inizia con un: c'era una volta una pianta di nobili origini tanto antica che i Romani ne apprezzavano la tenerezza e la dolcezza, soprattutto nella preparazione di liquori; Plinio il Vecchio descrive le sorbe nel suo "Naturalis Historia" con le loro caratteristiche fisiche e organolettiche: "Alcune sono tonde come mele; alcune aguzze come pere, altre ovate come son certe mele, queste rinforzano tosto. Le tonde sono più odorose e più delicate che le altre. L'altre hanno sapore di vino". Anche Virgilio non è da meno e, nelle "Georgiche", cita l'usanza di far fermentare questo frutto col grano, ottenendo la "cerevesia" (termine che almeno nel nome ci fa istintivamente pensare alla birra), una bevanda alcolica molto simile al sidro. A questo punto non possiamo non tirare in ballo la Divina Commedia dove Brunetto Latini predice l'esilio a Dante contrapponendolo ai malvagi fiorentini utilizzando una similitudine con tale frutto: "Ed è ragion, ché tra li lazzi sorbi si disconvien fruttare al dolce fico" (Inferno, canto XV). La pianta (**il sorbo domestico**) è un alberello diffuso in tutto il territorio italiano, isole comprese, che appartiene alla famiglia delle Rosaceae (la stessa del melo, del pero, del susino...) ma, nonostante tale diffusione, è molto difficile reperire i frutti (**sorbe** o **sorbole**) dal fruttivendolo o al supermercato perché le sorbe non sono eduli al momento della raccolta; anche se colte mature hanno un sapore aspro, acidulo che ne impedisce l'uso alimentare immediato. Per diventare dolci e gradevoli al gusto hanno bisogno di un processo ulteriore, il cosiddetto "ammezzimento" ossia la sovraturazione dei frutti nella paglia.

CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ' NUTRIZIONALI

Le sorbe sono ricche di vitamina C e di acido malico, lo stesso delle mele, che facilita i processi digestivi e favorisce l'attività del fegato; hanno inoltre proprietà astringenti, diuretiche, rinfrescanti, tonificanti ed antireumatiche. I frutti maturano in autunno.

CURIOSITÀ'

- Le leggende popolari raccontano della sorba come di un portafortuna contro la miseria e la fame e che, grazie ai suoi colori caldi ed intensi, ha il potere magico di allontanare tutti i mali. In passato i contadini erano soliti piantarle vicino alla casa, convinti che tenessero lontani gli spiriti maligni e le streghe. Nella religione celtica il sorbo, assieme al tasso, alla quercia ed al nocciolo è una delle piante venerate dai druidi (i sacerdoti).
- Il sorbitolo (alcol esavalente che trova largo impiego in ambito alimentare come dolcificante) prende il nome proprio dalle sorbe, frutti in cui è presente in discrete quantità. Per la sua capacità idrostabilizzante è utilizzato nei prodotti che devono trattenere acqua come per esempio gelatine, creme, frutta candita, gelati.
- "Sorbole!" è la tipica espressione bolognese che esprime un'impressione repentina o un sentimento profondo come stupore, sorpresa, dolore, fastidio, ecc.

IN CUCINA

I frutti vengono utilizzati per la preparazione di deliziose confetture, conserve e salse, che accompagnano e completano nel gusto formaggi e carni ma non dimentichiamo che con le sorbe si fa un liquore caratteristico, il *sorbolino*. Mentre in alta montagna (Alto Adige) li usano per aromatizzare la grappa. Essendo un frutto farinoso, una volta essiccata la polpa e ridotta in polvere, veniva aggiunta a quella della polenta per darle un sapore più intenso.

LIQUORE SORBOLINO

INGREDIENTI

1 Kg di sorbe mature - 1 lt di alcol a 95°
- 800gr di zucchero - 1 baccello di vaniglia

PROCEDIMENTO

Lavate le sorbe, asciugatele e tagliatele in quattro parti lasciandole macerare nell'alcol in un grande vaso di vetro per un mese agitandolo dolcemente un volta al giorno. Finita la macerazione, filtrate il liquido e preparate in una pentola lo sciroppo con 800 ml di acqua, lo zucchero e la vaniglia. Lasciate raffreddare, unite poi lo sciroppo al liquido di macerazione e lasciate riposare per una settimana. Filtrate ancora una volta, imbottigliate e lasciate decantare in una bottiglia per due mesi.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani