

Prunus Domestica

SUSINO - PLUM - PRUNIER - PFLAUME

CIRUELO - СЛИВА - プレーンの木 - 李子樹 - قارد

CENNI STORICI:

Il susino europeo o prugno europeo è una pianta della famiglia delle Rosaceae che produce i frutti noti col nome di susina o prugna. Pianta di origini incerte, il susino è rappresentato da numerose specie botaniche e si presume possa provenire dalle regioni del sud-est asiatico. Introdotto e coltivato anche in Europa da più di duemila anni. In Italia lo si trova principalmente in Emilia Romagna e in Campania. Le prime testimonianze della sua presenza in Italia risalgono al I secolo dopo Cristo, quando Plinio il Vecchio lo citò nella sua "Naturalis Historia". Il susino è una pianta arborea che può raggiungere i 7-10 metri di altezza, a foglia caduca, coltivata per i frutti che vengono consumati freschi o essiccati oppure utilizzati per la produzione di marmellate e gelatine. È caratterizzato da un tronco con la corteccia molto scura, quasi nera che presenta screpolature longitudinali, con portamento assurgente e rami eretti. I fiori, color bianco-avorio sbocciano in primavera prima della comparsa delle foglie

CARATTERISTICHE BOTANICHE ED AGRONOMICHE:

- *FAMIGLIA: Rosacee*
- *TEMPERATURA MINIMA: - 23° /28°*
- *ALTEZZA MASSIMA: 7/10 mt*
- *FIORITURA: Primaveraile*
- *COLORE DEL FIORE: Bianco*
- *POTATURA: Febbraio*
- *SUOLO: Terreno ben drenato e ricco di sostanza organica.*



VARIETÀ SUSINO:



• **ANGELENO:** *Frutto a buccia nera, polpa giallo chiaro.*

Maturazione: *Metà Settembre*



• **BLACK AMBER:**

Frutto grosso buccia nero – viola, polpa giallo rossastra molto consistente.

Maturazione: *Metà Luglio*



• **BLUE DE BELGIQUE:**

Frutto medio, polpa gialla, buccia viola - blu

Maturazione: *Fine Agosto / Inizio Settembre*



• **BLUE FREE:**

Frutto grosso e sodo a buccia blu, polpa gialla, poco succosa.

Maturazione: *Fine Agosto*



• **BURMOSA:** *Frutto grande, forma a goccia, buccia di colore rosso scuro; polpa giallo chiaro profumata.*

Maturazione: *Inizio Luglio*



• **EXCALIBUR:**

Frutto largo di colore rossastro/viola, dolce e succoso.

Maturazione: *Inizio Agosto*



• **FRIAR:**

Frutto grosso a buccia viola scuro, polpa giallo ambrato

Maturazione: *Inizio Agosto*





• *FORTUNE:*

Frutto grosso a buccia rosso intenso su sfondo giallo, polpa gialla arancio.

Maturazione: : Fine Luglio/Inizio Agosto



• *GOLDEN JAPAN:*

Frutto medio color giallo amaranto.

Maturazione: Agosto



• *HANITA:*

Frutto grande allungato, buccia blu, polpa giallo dorato con sapore caratteristico

Maturazione: Fine Agosto / Inizio Settembre



• *HAUSZWETSCHKE:*

Autoimpollinante – buccia color viola.

Maturazione: Fine Luglio / Inizio Agosto



• *MIRABELLE DE NANCY:*

Frutto tondo, colore giallo rosato, polpa succosa dolce e profumata.

Maturazione: Metà Agosto



• *ONTARIO:*

Frutto giallo – verde, polpa gustosa e zuccherina.

Maturazione: Metà Agosto



• *OPAL:*

Frutto tondo ovale, color rosso - porpora, polpa giallo verde gusto eccellente.

Maturazione: Fine Luglio





• **OZARK PREMIER:**
Frutto molto grosso, buccia rossa, polpa giallo chiaro.
Maturazione: *Metà Luglio*



• **PRAT DE LLOBREGAT:**
Frutto tondo appiattito, buccia rossa con polpa giallo ambra, buon sapore.
Maturazione: *Fine Luglio / Inizio Agosto*



• **PRESIDENT:**
Frutto di grossa pezzatura, forma allungata, buccia viola, polpa gialla
Maturazione: *Metà Settembre*



• **QUEEN ALSACE:**
Frutto globoso e allungato, buccia di color rosso violaceo.
Maturazione: *Metà Agosto*



• **REGINA CLAUDIA GIALLA:**
Frutti grossi tondi, colore giallo verdastro, polpa fine, succosa color giallo verdognola.
Maturazione: *Fine Luglio*



• **REGINA CLAUDIA VERDE:**
Frutto medio piccolo, sferoidale buccia verde chiaro, polpa giallo - verde, molto succosa.
Maturazione: *Inizio Agosto*



• **REGINA CLAUDIA VIOLA:**
Buccia violetta, polpa aromatica di colore giallo, frutto grosso.
Maturazione: *Fine Luglio*





• *REINE D`OULLINS:*

Varietà molto produttiva, autofertile, frutto arrotondato di colore verde-giallo, polpa gialla zuccherata e profumata. Maturazione: Metà Agosto



• *SANTA ROSA: Frutto medio grosso sferoidale, buccia rosa violacea, polpa rosa - rossa.*

Maturazione: Metà Luglio



• *SANGUE DI DRAGO: Frutto grosso, buccia rosso viola, polpa rossa.*

Maturazione: Fine Luglio



• *STANLEY:*

Autofertile. Frutto medio ovoidale, buccia blu violaceo, polpa giallo verdastro

Maturazione: Inizio Settembre



• *VICTORIA:*

Autofertile. Frutto rosso – viola venato di giallo, polpa giallo oro dolce e succosa.

Maturazione: Fine Agosto



LA FIORITURA:

Il susino presenta una bella fioritura bianca appena successiva alla fioritura dei peschi.

I fiori bianchi spuntano appena prima delle foglie.



FORME DI ALLEVAMENTO ED UTILIZZO ORNAMENTALE:



PIANTE A MEZZO ALBERETTO:

*Piante a forma classica per il
frutteto di casa.*



PIANTE NANE:

*Piante idonee per terrazzi, balconi
o piccoli giardini.*



PIANTE A SPALLIERA:

*Piante di grande suggestione utilizzate per definire aree
del giardino come orti / broli o per delimitare viali con
l`aggiunta al piede di una bordura bassa fiorita o con
aromatiche.*



MODALITÀ DI IMPIANTO:

Il giusto periodo di piantumazione va dall'inizio dell'autunno all'inizio della primavera.

Posizionare la zolla nella buca (Es: larga 60-70 cm per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) facendo attenzione che il colletto (livello della terra del vaso/zolla) si trovi a livello del piano di campagna. La terra per il riempimento della buca può essere quella precedentemente rimossa sminuzzata con cura miscelata con un 20-30% di terriccio universale concimato. Una volta riempita la buca posizionare un tutore (palo) di legno per evitare sradicamenti a causa del vento. Legare le piante al tutore a circa 1 mt di altezza con legacci in plastica che pur fissando bene le piante abbiano la capacità di adattarsi alla crescita della pianta.

Con la terra in eccesso formare un tornello (bacinella/conca) al piede delle piante con un diametro di circa 60-70 cm (per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) ed un bordo alto circa 15 cm.

Il tornello ha la funzione di rendere efficace l'irrigazione evitando che l'acqua si disperda nel terreno senza arrivare a bagnare correttamente l'apparato radicale.

Riempire il tornello con uno strato di 10/15 cm di corteccia di pino che oltre a contenere lo sviluppo delle erbe infestanti ha una funzione coibente evitando il disseccamento della terra nell'intervallo tra due turni di irrigazione.

Effettuare una irrigazione appena finita la piantumazione e poi ripetere l'irrigazione ogni 7/10 giorni durante il periodo vegetativo.



*ESEMPIO DI PIANTUMAZIONE
PIANTE DA FRUTTO
DI 3 ANNI IN VASO 15 LT*



EFFETTI BENEFICI:

Le prugne, a seconda delle varietà, hanno forma, dimensione, consistenza della polpa e colore diverso: possono essere tonde od ovali, più grandi o piccole, con polpa croccante o succosa, di colore viola, giallo, verdastra o rossa, con polpa filamentosa e sapore più o meno dolce (contengono fruttosio, xilosio e maltosio) e acidulo per la presenza di alcuni acidi (acido malico, succinico, tartarico e citrico).

Le prugne sono frutti veramente eccezionali e ultimamente le persone hanno iniziato a dimenticare le loro vere potenzialità..

• I radicali liberi sono noti per causare molti danni al corpo e sono indirettamente responsabili del processo di invecchiamento . Le prugne sono tra i primi dieci frutti con il più alto potenziale antiossidante. In caso di prugne secche il potere di antiossidante aumenta di ben 6 volte rispetto alla versione fresca che li rende un concorrente degno di note alla pari dei mirtilli e dell`uva passa. Il succo di prugna è eccezionalmente ricco di composti fenolici antiossidanti che forniscono protezione contro le malattie cardiache.

• Le prugne proteggono il nostro cuore e aiutano nella regolazione della pressione sanguigna. Il succo di prugna per esempio è molto ricco di potassio. Il potassio svolge un ruolo importante nel buon funzionamento del cuore, regolando il pompaggio del sangue. Mantenendo i livelli di pressione sanguigna sotto controllo si prevengono automaticamente infarto, ictus, e altri tipi di malattie legate al sistema cardiocircolatorio. Il succo di prugna è a basso contenuto di sodio.



- *Molto utile per i diabetici: il succo di prugna ha un alto contenuto di fibre solubili e insolubili. Le fibre impediscono l'improvviso aumento del livello di zucchero nel sangue mantenendolo sotto controllo.*
- *Le prugne aiutano in caso di stitichezza ostinata. La fibra insolubile presente nel succo di prugna agisce come un ottimo lassativo e aiuta a prevenire la stitichezza futura. Oltre alla fibra insolubile, il succo di prugna aiuta e nutre i batteri intestinali "buoni" che sono necessari per mantenere un'eccellente salute del colon.*
- *Il succo di prugne aiuta a regolare l'appetito diminuendo automaticamente la quantità di cibo consumato. Il succo di prugna dunque si rivela un ottimo alleato per mantenere un peso sotto controllo.*
- *Il succo di prugna dunque è molto ricco di alcuni nutrienti vitali che sono estremamente essenziali per una salute di ferro. Ricco in potassio, ferro, vitamina A, vitamina K, niacina, riboflavina, betacarotene, tiamina e di sali minerali come calcio, magnesio, fosforo, zinco e selenio si rivela un ottimo integratore multi vitaminico di ultima generazione.*



CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI:

100 g di Prugne fresche apportano circa 46 calorie (89,7% carboidrati, 5,1% proteine, 5,1% grassi).

Etichetta nutrizionale per 100 g di Prugne

<i>Valore energetico (calorie)</i>	<i>46</i>	<i>kcal</i>
<i>Proteine</i>	<i>0,7</i>	<i>g</i>
<i>Carboidrati</i>	<i>11,42</i>	<i>g</i>
<i>Zuccheri</i>	<i>9,92</i>	<i>g</i>
<i>Grassi</i>	<i>0,28</i>	<i>g</i>
<i>Saturi</i>	<i>0,017</i>	<i>g</i>
<i>Monoinsaturi</i>	<i>0,134</i>	<i>g</i>
<i>Polinsaturi</i>	<i>0,044</i>	<i>g</i>
<i>Colesterolo</i>	<i>0</i>	<i>mg</i>
<i>Fibra alimentare</i>	<i>1,4</i>	<i>g</i>
<i>Sodio</i>	<i>0</i>	<i>mg</i>
<i>Alcol</i>	<i>0</i>	<i>g</i>



IN CUCINA

MARMELLATA DI PRUGNE:

INGREDIENTI:

- 500 gr di prugne snocciolate
- 250 gr di zucchero
- 1 limone



PREPARAZIONE:

Raccogliete in una pentola dal fondo pesante le prugne e il succo del limone. Portate a bollore e lasciate bollire per cinque minuti. Spegnete la fiamma e lasciate intiepidire, quindi unite lo zucchero facendolo sciogliere molto bene. Riportate a bollore e cuocete le prugne a fuoco dolce per circa 50 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Per vedere quando la marmellata è pronta, fate la prova piattino, che consiste nel mettere un cucchiaino di marmellata su un piatto freddo. Inclinando il piattino la marmellata dovrà aderire senza scivolare rapidamente. Versate la marmellata ancora calda nei vasetti caldi preventivamente sterilizzati e perfettamente asciutti, chiudeteli e capovolgeteli, lasciandoli capovolti fino a completo raffreddamento. Se volete mantenere la marmellata più a lungo, potete pastorizzarla, mettendo i vasetti raffreddati avvolti in tovaglioli in una pentola completamente coperti di acqua fredda. L'acqua dovrà superare di 10 cm il tappo dei vasetti. Portate a bollore e fate bollire per circa 30 minuti, quindi spegnete la fiamma e lasciate raffreddare la marmellata di prugne.



CROSTATA CON MARMELLATA DI PRUGNE:

PER PASTA FROLLA SENZA GLUTINE (vedi pag. 18)

PER PASTA FROLLA RICETTA VEGANA (vedi pag. 19)

PER LA PASTA FROLLA TRADIZIONALE

INGREDIENTI:

- *300 gr di farina 00*
- *150 gr di zucchero*
- *150 gr di burro*
- *1 uovo e 1 tuorlo*
- *1 cucchiaino di lievito*
- *1 pizzico di sale*



PER LA FARCITURA:

- *600 gr di marmellata di prugne*

PREPARAZIONE:

Mescolate il lievito alla farina, quindi aggiungere il burro morbido a pezzetti, fino ad ottenere un composto non omogeneo. Aggiungete lo zucchero e un pizzico di sale facendo una conca al centro del composto. Aggiungere l`uovo e il tuorlo impastando fino ad ottenere una pasta morbida ma non appiccicosa. Prendete la pasta, formando una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per almeno mezz`ora. Riprendetela e mettetene da parte un terzo. Stendere i due terzi rimanenti su carta da forno fino ad ottenere un disco non troppo sottile (3/4mm) di circa 30 cm di diametro. Sollevatelo con la carta e deponetelo in una teglia rotonda adeguata, con bordo di circa 3 cm. Togliere la pasta eccedente il bordo del contenitore, aggiungendola a quella da parte. Spalmare la marmellata sul disco di pasta in maniera omogenea. Spianare la pasta accantonata e formarci delle strisce di circa 2 cm di larghezza, che saranno usate per rifinire il bordo esterno della crostata e per formare la gratella centrale. Mettere in forno per 30 minuti a 180°C



CLAFOUTIS ALLE PRUGNE:

INGREDIENTI:

- 3 uova medie intere
- 90 gr farina 00
- 30 gr mandorle pelate
- 200 gr zucchero semolato
- 200 ml latte
- 20 ml Brandy
- 1 bacca di semi di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- 500 gr prugne



PER IMBURRARE LA TEGLIA

- Burro quanto basta
- Zucchero semolato quanto basta

PER GUARNIRE

- Zucchero a velo quanto basta

PREPARAZIONE:

Per realizzare il clafoutis alle prugne iniziate tagliando le mandorle pelate a spicchi, ponetele in una teglia rivestita da carta da forno e mettetele a tostare in forno preriscaldato statico a 180°C per circa 5 minuti (oppure in forno ventilato per pochi minuti) o il tempo necessario per farle dorare leggermente. Ora occupatevi delle prugne: lavatele sotto l'acqua corrente, tagliatele a metà, eliminate il nocciolo con uno spilucchino e poi tagliatele a fette abbastanza regolari. Tenete da parte la frutta e preparate l'impasto: in una ciotola ponete le uova intere, aggiungete lo zucchero, amalgamate il composto con una frusta a mano, unite un pizzico di sale, la



farina setacciata e i semi della bacca di vaniglia, versate il latte a filo a temperatura ambiente continuando a mescolare con la frusta, per ultimo aromatizzate con il brandy. Ora che l`impasto è pronto imburrate una teglia del diametro di 28 cm e cospargetela con dello zucchero semolato. Distribuite sul fondo della teglia le fettine di prugne creando un motivo di cerchi concentrici, cospargete le prugne con le mandorle tostate. Per finire versate l`impasto nella teglia . Il clafoutis alle prugne è pronto per essere infornato: cuocetelo in forno statico preriscaldato a 180°C per 40-45 minuti o fino a quando non risulterà dorato (se avete il forno ventilato cuocete a 160°C per 30-35 minuti). A cottura ultimata, sfornate il clafoutis alle prugne, lasciatelo intiepidire e poi servitelo spolverizzando la superficie con lo zucchero a velo.



PASTA FROLLA SENZA GLUTINE:

La pasta frolla senza glutine è una preparazione di base della classica pasticceria italiana ideata per tutti coloro che soffrono di intolleranza al glutine, quindi ottima per essere consumata in tutta tranquillità anche dai celiaci. La pasta frolla senza glutine è preparata con farina di riso e farina di mais, in sostituzione della classica farina 00.

INGREDIENTI:

- *250 gr di farina di riso*
- *100 gr di farina di mais*
- *125 gr di burro*
- *2 uova (o 4 tuorli)*
- *1 cucchiaino di lievito per dolci*



PREPARAZIONE:

Per preparare la pasta frolla senza glutine riunite in un mixer la farina di riso e quella di mais con il burro freddo a pezzi; frullare al punto da ottenere un impasto dalla consistenza sabbiosa.

Ora aggiungete lo zucchero, le uova ed il lievito e frullate ancora; basteranno pochi secondi per compattare l'impasto. Quando l'impasto sarà abbastanza compatto trasferitelo sulla spianatoia infarinata (con altra farina di riso) e lavoratelo velocemente con le mani per formare un panetto compatto; quindi avvolgetelo in una pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per circa 40 minuti (per permettere al burro di solidificarsi). A questo punto la pasta frolla senza glutine è pronta per essere utilizzata nelle vostre ricette!

N.B. La pasta frolla senza glutine non ha bisogno di aromi aggiuntivi, in quanto le farine utilizzate conferiranno già un buon sapore all'impasto. Se preferite una pasta più gialla utilizzate 4 tuorli invece delle 2 uova intere.



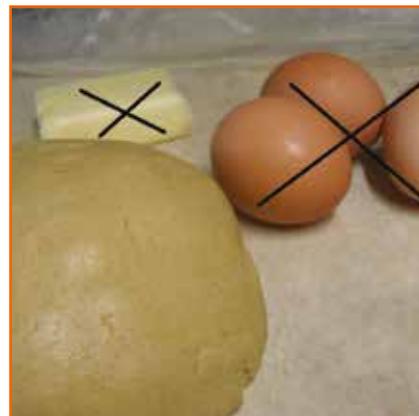
PASTA FROLLA RICETTA VEGANA:

La pasta frolla vegana, realizzata con l'olio invece del burro, è la base perfetta per i vostri dolci!

Si tratta di una pasta frolla rigorosamente senza burro, leggera e friabile con cui potrete realizzare biscotti e torte buone ma leggere. In pochi minuti avrete pronta una pasta frolla vegana golosissima!

INGREDIENTI:

- 130 ml di olio di mais
- 200 ml di acqua salata
- scorza di un limone biologico
- 90 gr di zucchero integrale
- 300 gr di farina semi integrale



PREPARAZIONE:

Per preparare la pasta frolla vegana si devono innanzitutto miscelare i liquidi: in un'ampia ciotola mettete quindi l'olio di mais e dell'acqua leggermente salata.

Emulsionate bene i due liquidi aiutandovi con una frusta, aggiungete la buccia grattugiata del limone: fate attenzione a mettere solo la parte gialla e non quella bianca che è leggermente amarognola.

Aggiungete poi lo zucchero di canna, la farina e incominciate ad impastare: continuate a lavorare l'impasto fino a quando otterrete un composto omogeneo.

Prima di utilizzare la pasta frolla vegana ricordatevi di lasciarla riposare in frigo per almeno una trentina di minuti.



FONTI REPERIMENTO INFORMAZIONI:

www.wikipedia.org

www.fruttaurbana.org

www.dietabit.it

www.ricettedellanonna.net

www.giallozafferano.it

www.ricettedalmondo.it

www.leitv.it



25017 Lonato del Garda (Brescia) ITALY - Via Molini,3

Tel. +39 030 9130132 r.a. - Fax +39 030 9132488 - www.vivaiodeimolini.it - info@vivaiodeimolini.it