

Un frutto quasi vintage: la giuggiola

 lascuoladiancel.it/2012/10/03/un-frutto-quasi-vintage-la-giuggiola/

La Scuola Di
AnceL

3/10/2012

Pubblichiamo oggi il contributo della dottoressa Valentina Viti, Biologo Nutrizionista, su un frutto da riscoprire: le giuggiole

Quando si pensa alle giuggiole, inevitabilmente ci viene in mente l'espressione «Andare in brodo di giuggiole», che vuol significare “gongolare per la gioia, uscire di sé dalla contentezza”. L'estasi sarebbe causata dal consumo appunto delle giuggiole, i frutti di un'antichissima pianta asiatica (*Ziziphus jujuba*), caratterizzati da un elevato contenuto zuccherino (circa 30 g di zuccheri in 100 g di parte edibile) e utilizzati per la preparazione di un particolare liquore a scopo digestivo.



Giuggiole — Fotografia scattata da Valentina Viti

*Nel IX libro dell'Odissea, Omero narra che Ulisse e i suoi uomini, portati fuori rotta da una tempesta, approdarono all'isola dei Lotofagi, nel nord dell'Africa. Una volta sbarcati, alcuni uomini si lasciarono tentare dal frutto del loto, un frutto magico che fece loro dimenticare mogli, famiglie e la nostalgia di casa. È probabile che il loto di cui parla Omero sia proprio lo *Zizyphus lotus*, un giuggiolo selvatico, e che l'incantesimo dei Lotofagi non fosse provocato da narcotici ma soltanto dalla bevanda alcolica che si può preparare coi frutti del giuggiolo.*

Da [Wikipedia](#)

Le giuggiole hanno le dimensioni di un'oliva, con una buccia di colore rosso porpora/bruno, polpa giallastra farinosa e raggiungono la massima maturazione tra settembre e ottobre. Il sapore ricorda quello di una mela, soprattutto se raccolte quando non sono ancora mature. Andando avanti con la maturazione, il sapore si addolcisce sempre più, fino ad avvicinarsi a quello dei datteri.

Oggi le giuggiole sono andate un po' nel dimenticatoio, non è facile trovarle sul mercato, e la loro produzione è limitata a carattere familiare o in zone ristrette, quali ad esempio il Veneto e i Colli Euganei (**La festa della giuggiola** si svolge ad Aquà Petrarca nella prima parte del mese di ottobre).

Ma da un punto di vista nutrizionale, le giuggiole non meritano sicuramente tale destino “vintage”, dal momento che sono ricche di Vitamina C (in dieci giuggiole se ne trova il contenuto di due arance) oltre che di *pectina*, *mucillagini*, *tannini*, *antrachinoni* e *flavonoidi*. La presenza di queste preziose sostanze conferisce loro importanti proprietà, sfruttate da sempre in campo fitoterapico: proprietà lassative, espettoranti ed emollienti, sedative e regolatorie della pressione sanguigna. Inoltre contengono anche alcuni *saponosidi*, che conferiscono loro proprietà sedative.

Brodo di giuggiole

Ingredienti

- 1 kg di giuggiole
- 1 kg di zucchero

- 2 grappoli di uva Zibibbo
- 2 bicchieri di vino bianco
- 2 mele cotogne
- buccia grattugiata di 1 limone
- acqua q.b.

Preparazione

Lasciare appassire le giuggiole (ci vogliono un paio di giorni); non sbucciarle.

Pesarle e metterle in una pentola, ricoprirle d'acqua.

Pulire e aggiungere l'uva e lo zucchero. Cuocere per un'ora a fuoco dolce.

Aggiungere le mele e il cabernet. Alzare la fiamma e far evaporare il vino.

Verso la fine della cottura (quando si sta gelificando) aggiungere la buccia del limone grattugiato.

Portare a ebollizione fino a ottenere uno sciroppo cremoso: passarlo, fare raffreddare e sigillarlo in bottiglie sterili lasciandolo al fresco e al buio.

[Dottoressa Valentina Viti](#)

Pagina Facebook: [Biologa Nutrizionista Dott.ssa Viti](#)

Blog: [Una Nutrizionista in Cucina](#)

Fonti:

- Treccani.it — [Da dove deriva il modo di dire “andare in brodo di giuggiole”?](#)
- Wikipedia — [Ziziphus jujuba](#)
- Wikipedia — [Brodo di giuggiole](#)
- A. Bruni, M. Nicoletti — [Dizionario ragionato di erboristeria e di fitoterapia](#)
- Jiang JG, *et al.* — [Comparison of the sedative and hypnotic effects of flavonoids, saponins, and polysaccharides extracted from Semen Ziziphus jujube](#) — Nat Prod Res. 2007 Apr;21(4):310-20