

Giuggiolo



Nome scientifico: *Ziziphus jujuba* Miller

Nome inglese: jujube

Famiglia: Rhamnaceae

Distribuzione: originario della Siria, fu introdotto in Italia negli ultimi anni del regno di Augusto. Attualmente cresce in un areale che va dalla Cina, dove la sua coltivazione avviene da tempi remotissimi ed ha portato allo sviluppo di numerosissime specie, fino alla Spagna.

Descrizione: grosso arbusto o piccolo albero alto 6-7 m, dall'aspetto piuttosto contorto, con rami irregolari e spinosi; la corteccia dei rami è rugosa, di colore rosso bruno. Le foglie, caduche, piccole, alterne, di forma ovata, sono lucenti e coriacee, presentano stipole spinose e pagina ondulata. I fiori piccoli e verdastri appaiono in giugno. Durante i mesi autunnali maturano i piccoli frutti, simili a olive polpose, di colore verde, che maturando divengono progressivamente di colore marrone-rossastro; la polpa è soda, dalla consistenza farinosa, di sapore gradevolmente acidulo.

Fioritura: maggio-giugno

Frutto: drupa

Coltivazione: la propagazione può avvenire per seme, ma è una pratica lunga e con risultati non sempre certi, per separazione dei polloni basali, che è quella più veloce e che dà origine a piante di varie taglie, e per talea semilegnosa, che serve a moltiplicare gli esemplari di pregio.

E' in grado di adattarsi a vari tipi di terreno, resiste a situazioni di forte aridità grazie ad un apparato radicale molto sviluppato in profondità; predilige terreni sabbiosi o sassosi o calcarei a reazione

neutra o basica, rifugge i terreni umidi. Vive in zone con clima temperato con minime invernali non inferiori a 10 °C.

Droga: frutto

Tempo balsamico: autunno

Principi attivi: zuccheri, pectina, mucillagine, tannini, antrachinoni (tracce), flavonoidi (suvertisina), saponine triterpeniche, vitamina C.

Impiego terapeutico: i frutti dotati di proprietà emollienti e bechiche entrano nella composizione della *tisana dei quattro frutti*, che associa, in parti uguali, giuggiole, datteri, fichi e uva; veniva impiegata nelle forme infiammatorie a carico dell'apparato respiratorio.

In Cina vengono correntemente utilizzati i frutti nel trattamento dell'insonnia dovuta ad astenia fisica, ma anche i semi come ipnotici, sedativi e ansiolitici. I principi responsabili dell'azione sedativa sono stati isolati nei semi del frutto e sono i jujubosidi A1 e C e acetil jujuboside B, e i flavonoidi presenti anche nel frutto.

In Francia viene consigliato l'utilizzo topico come antalgico nelle affezioni della cavità orale.

La medicina araba utilizza invece, il frutto come depurativo, antifebbrile, nelle infiammazioni, nell'asma e in oftalmologia; il seme, come tonificante.

Altri usi: è una pianta alimentare. Il frutto di sapore dolce acidulo e di colore rosso bruno, risulta particolarmente ricco in zuccheri, possiede un valore calorico relativamente elevato rispetto ad altra frutta secca, contiene inoltre elevate quantità di vitamina C e ciò lo rende simile agli agrumi. Le giuggiole si possono consumare fresche subito dopo la raccolta oppure si possono conservare per lungo tempo essiccandole o mettendole sotto spirito; si prestano inoltre per preparare confetture e sciroppi, o come ingrediente per farcire dolci secchi e biscotti. È inoltre, l'ingrediente principale della ricetta di un particolare liquore, conosciuto come "brodo di giuggiole".

Il legno, di colore rosso, è molto duro e viene utilizzato in ebanisteria.

Controindicazioni: la letteratura non segnala effetti secondari o tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale.

Curiosità: *Ziziphus* deriva da *Zizouf*, nome arabo della pianta.

Fu Galeno che per primo segnalò la giuggiola come atta a "diminuire il calore del sangue". Nel Medioevo le vennero riconosciute proprietà bechiche. Tale uso durò fino all'inizio del XIX secolo, quindi cadde nell'oblio.

Collegato al frutto del giuggiolo esiste la famosa espressione "andare in brodo di giuggiole". Questo modo di dire ha un'origine molto antica, citata già nel '600 nel primo dizionario di lingua italiana. L'antico detto, di origine incerta, è tuttora diffusamente utilizzato per indicare uno stato d'animo di grande soddisfazione e godimento, che trova un reale riscontro nel diffuso gradimento che riscuote il liquore prodotto con questi frutti.