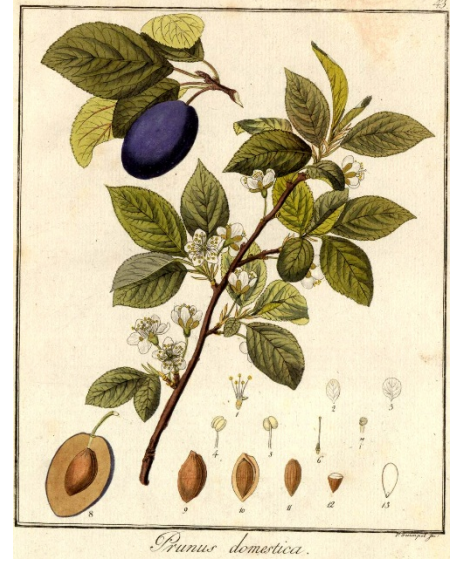


Susino



Nome scientifico: *Prunus domestica* L.

Nome inglese: plum

Famiglia: Rosaceae

Distribuzione: originario 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, che da sole forniscono circa i tre quarti dell'intera produzione nazionale; interessante anche la produzione in Trentino Alto Adige.

Descrizione: albero a portamento assurgente con rami eretti, che raggiunge i 7-10 metri di altezza, con tronco ricoperto da corteccia nerastra con screpolature longitudinali.

Ha foglie decidue, di color verde scuro, ellittiche e coriacee, con la pagina inferiore lievemente tomentosa.

I fiori color bianco-avorio spuntano in primavera prima della comparsa delle foglie.

I frutti sono delle drupe a buccia liscia, generalmente ellittici, con colorazioni che variano dal giallo al verde e dal rosso-arancio al viola-blu, sono solitamente di sapore dolce, anche se alcune varietà si presentano aspre, maturano da giugno a settembre a seconda delle varietà e la raccolta viene effettuata in più riprese. All'interno del frutto vi è un seme di notevoli dimensioni.

Fioritura: marzo-aprile

Frutto: drupa

Coltivazione: la messa a dimora della pianta si effettua in autunno o in primavera in un terreno fresco, di medio impasto, ben drenato e con un'esposizione soleggiata. Occorre irrigare nel periodo della fioritura e provvedere a concimazioni organiche primaverili. Per quanto riguarda la potatura, tagliare i rami in eccesso o quelli vecchi o rovinati ottenendo in questo modo un

contenimento delle dimensioni della pianta e una corretta fruttificazione. Inizia a produrre un buon numero di frutti dopo 4-5 anni dalla messa a dimora e fruttifica per circa 20 anni.

Droga: frutto

Raccolta: da giugno a settembre

Principi attivi: acidi organici, aminoacidi, fosforo, calcio, magnesio, potassio, vitamine A, B1, B2 e C

Impiego terapeutico: è noto il potere lassativo e l'elevata quantità di zuccheri, che danno al frutto un ottimo valore nutritivo. Le prugne hanno un'azione lassativa eccellente alle dosi di 50-100 g. Il loro effetto lassativo è dovuto alla presenza di acidi organici, zuccheri e a piccole quantità di ossifenisatina. Sono un'ottima fonte di sostanze con proprietà antiossidanti, in grado di contrastare il precoce invecchiamento delle cellule e di proteggere così l'organismo.

Le fibre solubili presenti nelle prugne hanno proprietà utili ad abbassare il colesterolo, legandosi agli acidi biliari e favorendone l'espulsione attraverso le feci. Contribuisce all'azione anche la presenza dell'acido propionico.

Le prugne possiedono proprietà toniche, energetiche e depurative. Sono un alimento consigliato per gli stati di spossatezza e per reintegrare i sali minerali persi durante un'intensa attività fisica.

Secondo la medicina popolare, per depurare l'organismo viene consigliato di assumere, ogni sera, un decotto di prugne secche prima di coricarsi.

Altri usi: i frutti possono essere consumati freschi, essiccati o sotto forma di succhi, marmellate, gelatine. Si possono trovare in commercio sia fresche che secche, anche se quest'ultime hanno una concentrazione di sostanze con proprietà antiossidanti superiori a quelle fresche.

Controindicazioni: non ci sono controindicazioni alle dosi terapeutiche normali eccetto ipersensibilità individuale. Un esagerato consumo di prugne può invece provocare effetti indesiderati come diarrea, meteorismo e flatulenza, questo a causa della fermentazione degli zuccheri a livello intestinale.

Il loro consumo è sconsigliato ai soggetti interessati da patologie in cui è prescritta una dieta povera di fibre. È inoltre sconsigliato in caso di colite in quanto si potrebbero vedere aumentati gonfiori e spasmi.

Curiosità: le prime testimonianze della presenza del susino in Italia risalgono al I secolo, quando Plinio il Vecchio lo citò nella sua *Naturalis Historia*.

Il nome *susina* deriva dalla città della Persia, Susa, dove probabilmente la pianta veniva coltivata nell'antichità.

Il processo di essiccazione per la produzione di prugne secche ebbe inizio in California nel XIX secolo. Attualmente la California è il maggior produttore a livello mondiale.