



Proteggiti dall'inverno con LA CORNIOLA

In Serbia dicono "Sano come il corniolo" per descrivere una persona in perfetta salute. Non è un caso: questo alberello produce piccoli frutti rossi che sembrano ciliegie allungate, ricche di virtù, celebrate a Cornedo Vicentino in una festa dall'11 al 13 settembre (info: pagina Facebook corniolecornedo)

Cosa contiene «Le corniole sono molto ricche di vitamina C, ne hanno più del doppio degli agrumi» spiega l'agronomo Giacomo Bernello. Sul *Journal of toxicology and environmental health* ne hanno tracciato un identikit di tutto rispetto: contengono anche alte dosi di calcio, manganese, sodio e zinco.

A cosa serve Frutti e succo sono ricchi di antiossidanti, in primo luogo gli antociani, che rallentano l'invecchiamento e, come risulta da uno studio pubblicato su *Phytomedicine*, aiutano a tenere sotto controllo la glicemia e prevenire il diabete. In più, le corniole date ai bimbi, rinforzano le difese e, secondo una ricerca di *Pediatric Cardiology*, abbassano il colesterolo. Essendo ricche di tannini, infine, curano la diarrea.

Come si consuma L'autunno è il momento per fare scorta di questi frutti: crescono su piccoli alberelli in collina, nei prati, spesso ai margini del bosco. «Raccogli le corniole quando sono molto mature: puoi scuotere delicatamente i rami e prendere quelle che cadono a terra. Mangiale al naturale o usale per preparare confetture o succhi» conclude l'esperto.

CHICCA BELLONI