
Il ribes è davvero un “superfood”?

Lun 03/07/2023 - 11:33

Il ribes, tra gli altoatesini di madrelingua tedesca noto come “Ribisel”, è di stagione nei mesi di luglio e agosto. Le varietà precoci sono mature già a giugno, intorno al giorno di San Giovanni (24 giugno), da cui il nome tedesco (*Johannisbeeren*) della pianta. Se ne distinguono due tipi: il ribes rosso (*Ribes rubrum*) e il ribes nero (*Ribes nigrum*), mentre le varietà con bacche bianche sono varianti del ribes rosso. In termini di gusto, le bacche rosse sono acidule e rinfrescanti, quelle bianche hanno un sapore più delicato e più dolce, mentre quelle nere sono aspre e hanno un odore intenso. Il ribes può essere gustato crudo, mescolato allo yogurt, al muesli o al porridge, oppure utilizzato per preparare dessert fruttati (con gelatina di frutti rossi), diversi tipi di torte e dolci, muffin e sformati caldi (*crumble*, sformato di ricotta). Può anche essere trasformato in succo, frullato, sciroppo, marmellata, gelatina, chutney, gelato, sorbetto e liquore (cassis).

“I ribes presentano anche diversi aspetti salutari”, afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU). “Particolarmente degno di nota è l’elevato contenuto di vitamina C del ribes nero”. Con una media di 177 milligrammi di vitamina C per 100 grammi, infatti, da questo punto di vista il ribes nero batte di gran lunga i limoni (50 mg/100 g) e anche i ribes bianchi e rossi (35 mg/100 g). Una piccola porzione (60 grammi) di ribes nero fornisce l’intero apporto giornaliero consigliato di vitamina C. La vitamina C ha un effetto antiossidante e protegge le cellule dai radicali liberi. Essa contribuisce inoltre alla costruzione delle ossa e del tessuto connettivo nonché alla formazione dei denti e migliora il passaggio del ferro dall’intestino al sangue.

Anche il minerale potassio è abbondantemente presente nel ribes, in tutte e tre le varietà di bacche. Questo frutto contribuisce inoltre all’apporto di ferro e di fibre alimentari.

Le bacche nere e rosse devono il loro colore intenso alle cosiddette antocianine, pigmenti rossi, viola e blu che hanno proprietà antinfiammatorie e antibatteriche e contribuiscono a prevenire malattie tumorali e cardiovascolari.

“Non c’è quindi esagerazione nel definire il ribes, in particolare quello nero, un “superfood””, sintetizza così l’esperta di alimentazione del CTCU.

Il ribes è particolarmente gustoso se consumato fresco. Le bacche si possono staccare facilmente e

rapidamente dai gambi con i rebbi di una forchetta. Eliminando prima le bacche schiacciate, il ribes può essere conservato in frigorifero per due-tre giorni.