



# RICETTE DEL NIDO CIVIDALE

## LA CILIEGIA (FRUTTO DEL PRUNUS AVIUM)

E' un frutto delizioso, ricco di **vitamina A** e **vitamina C**, di **fosforo e potassio**. Contengono anche **antocianine**, veri e propri anti-infiammatori naturali. In questi frutti addirittura si trovano antiossidanti e particolari sostanze rilevatesi utili nel trattamento della gotta. Mi piace però in questa occasione osservare l'**aspetto** e la **versatilità** di questi preziosi e squisiti frutti.





Belle e uniche nelle loro imperfezioni.



A guardarle bene, aprendole con delicatezza, lasciano intravedere forme e consistenze che permettono loro di trasformarsi a loro volta in fiori. La polpa si apre con l'aiuto di un coltellino e forma dei petali, il nocciolino diventa un pistillo e il picciolo assomiglia ad un gambo.

Proviamoci insieme.



Mentre provavo a realizzare altri fiori, mi è venuta un'idea: cercando quelle giuste fra le mie ciliegie sul tavolo, con l'aiuto di uno stuzzicadenti, ha preso forma un bel bruchetto rosso. Prima di fare merenda con le vostre succose e dolcissime ciliegie, provate a vedere se anche fra quelle del vostro cestino riuscite a trovarne qualcuna adatta per creare qualcosa di bello...chissà!

*Maria Francesca Montorsi*

