

**VALORI NUTRIZIONALI**

Un etto di ribes fornisce

77,4 g di acqua,  
6,6 g di zuccheri,  
3,6 g di fibre,  
370 mg di potassio,  
60 mg di calcio,  
200 mg di vitamina C  
e solo 28 calorie.

**LO TROVI DI DUE COLORI**



**ROSSO**

Ha bacche sferiche e traslucide, di colore variabile dal rosso al rosa e dal giallo al biancastro, con polpa dolce, poco acidula e succosa. Ottimo al naturale.



**NERO**

Ha bacche di colore viola scuro, dal sapore e dall'aroma molto intenso, che le rende poco adatte al consumo diretto. Ma è ideale per marmellate e torte.

# IL RIBES

## ALLEATO DELLA CIRCOLAZIONE

Frutto estivo del sottobosco, fornisce antociani e vitamina C, preziosi per vene e capillari

di Valeria Ghitti

### SCEGLILO COSÌ

Al super, se fresco, lo trovi in comode vaschette, altrimenti puoi anche acquistarlo, come altri frutti di bosco, surgelato. «È piuttosto delicato e quindi è meglio scegliere quello che si presenta con grappoli di bacche lucide, gonfie e sode», consiglia Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. Se non lo consumi subito, tienilo in frigorifero, nello scomparto della frutta e verdura per 3-4 giorni al massimo, così ne preservi il sapore e il contenuto vitaminico.

### PROTEGGE I VASI SANGUIGNI

«La buccia del ribes è ricchissima di antociani, sostanze antiossidanti che combattono i radicali liberi e svolgono un'azione antinfiammatoria e protettiva nei confronti delle arterie, soprattutto contro i danni provocati da un eccesso di colesterolo nel sangue», spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista. Questi stessi pigmenti antocianosidi, insieme alla vitamina C, agiscono rinforzando le pareti dei capillari, migliorando il microcircolo. E hanno anche proprietà cicatrizzanti.

### MANTIENE BELLA LA PELLE

Le bacche sono ricchissime di vitamina C che, oltre a essere un potente antiossidante, contribuisce a migliorare l'assorbimento del ferro e di quasi tutte le altre vitamine; rinforza le difese del sistema immunitario e migliora la tonicità della pelle. «Questa vitamina preziosa si mantiene più a lungo nel ribes che in altri frutti, probabilmente perché protetta dai pigmenti scuri della buccia e dalla sua acidità», rivela l'esperta. «Anche dopo mesi dalla raccolta, il contenuto vitaminico, infatti, si riduce al massimo del 15%». Infine la vitamina C ha anche un potere lassativo, potenziato, in questo frutto, dalla presenza di molti acidi organici (citrico, malico, tartarico, ossalico e succinico) che stimolano la peristalsi intestinale e l'appetito.