

# Budino di yogurt e ciliegie cotte nel vino

Sono rosse e mi piacciono sin dal principio, dall'albero, dal bianco della fioritura (fa parte della famiglia delle Rosacee, la stessa delle rose), a quando si riempie di frutti, a quando li colgo, e me ne appendo un paio alle orecchie. La terra ce ne offre un centinaio di varietà, divise in due categorie: le tenerine e le duracine.

- Le **ciliegie tenerine** sono a polpa tenera, di colore rosso scuro con succo colorato o di colore chiaro con succo incolore.
- Le **ciliegie duracine** o **duroni** son più grosse e di polpa soda, rosse scuro o nere ma rosse fuoco dentro, oppure rosso chiaro, ma con polpa giallastra o rosacea. Comunque tutte "indelebili" sulle vesti.

## **Polpa, gambi e noccioli ovvero: il business delle ciliegie**

Si usa tutto di questo frutto, mia madre usava il gambo per sorprendermi: ne sceglieva uno bello lungo, se lo metteva in bocca, ruminava per pochi secondi e me lo rendeva annodato. La meraviglia che provavo da piccola, si è trasformata in frustrazione: lei continua a farlo ed io non ho mai imparato. Ma c'è un uso più "ortodosso": il decotto, che prevede circa 20 gr di gambi secchi bolliti in 1 litro di acqua per 5 minuti. Si cola il tutto e se ne beve 3/4 tazze al giorno contro la cellulite (dice). Passiamo ai noccioli, che hanno un fiorente mercato (10 kg, circa 55 euro) per le loro proprietà curative, grazie alla capacità di accumulare il caldo o il freddo e di rilasciarli molto lentamente poiché ogni nocciolo ha al suo interno una naturale camera d'aria e per questo vengono usati per cuscini da collo e non solo. Inutile dire che possiamo procurarci la materia prima nel modo più godereccio, e confezionare sacchetti che, una volta scaldati o messi al fresco, ristoreranno svariate parti del nostro corpo.

Ora il frutto: contiene una discreta quantità di vitamine (A-B-C), ferro, calcio, magnesio, fosforo e potassio. Assai dissetante, (le varietà più aspre), da un senso di sazietà elevato, è diuretico e rilassante ma forse ho sempre sbagliato le quantità, perché ricordo non pochi mal di pancia. Che posso farci, per me la ciliegia, più che una buona possibilità di dieta, passando anche per quelle sotto spirito e la meravigliosa invenzione del

cioccolatino... è proprio piacere e ingordigia.

E così arriviamo al dolce: (circa 10 porzioni)

- 1 kg di yogurt greco
- 400 gr. latte intero
- 20 gr colla pesce
- 60/80 gr di zucchero
- 12 stampini a savarin

In una bastardella si lavora con una frusta, lo yogurt, lo zucchero e 200 gr di latte. Si unisce il resto del latte scaldato dove abbiamo sciolto la colla di pesce precedentemente ammollata e strizzata. Si riempiono le savarin, mettendo in frigo per 2 ore, finché il budino non sia bello consistente. Per sformarlo, immergere gli stampi per 3 secondi in acqua calda, girare nel piatto e riempire il buco centrale con le ciliegie:

- 600/700 gr di ciliegie
- 750 gr di vino rosso (una bottiglia)
- 1 stecca di cannella
- 200 gr di zucchero
- maizena (amido di mais)

Le ciliegie vanno snocciolate, certo, ora che sappiamo come usare i noccioli, si fa più volentieri; io mi trovo bene con il denocciolatore per olive.

Prima di iniziare l'operazione, merita mettere il vino, lo zucchero e la cannella a far ridurre sul fuoco allegro per 10 minuti. Aggiungete le ciliege e scolatele con una schiumarola dopo 5 minuti, non vanno cotte troppo, a me piacciono ancora un po' consistenti. Togliete anche la cannella dal vino e, sempre sul fuoco, legate con un goccio di maizena sciolta in poca acqua fredda. Rimettete insieme salsa e ciliegie facendo freddare il tutto in frigo. Sformate il budino, riempiendo il centro con una generosa cucchiata di ciliegie e salsa. Guarnite con foglie di menta e lingue di gatto. Voi che potete fare dolci interi e non monoporzione, fate il budino nello stampo da budini, girate e riempite tutto il centro di "gege"....è bellissimo.