

I buoni frutti selvatici



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
DIPARTIMENTO TERRITORIO, AGRICOLTURA,
AMBIENTE E FORESTE
SERVIZIO AGRICOLTURA

I buoni frutti selvatici

PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
DIPARTIMENTO TERRITORIO, AGRICOLTURA, AMBIENTE E FORESTE
SERVIZIO AGRICOLTURA

Prima edizione
novembre 2011
Seconda edizione
dicembre 2014

Testi e disegni a cura di
Iris Fontanari

Fotografie a cura di
Giorgio Martinatti

Coordinamento editoriale
Giulio Bazzanella

Progettazione grafica e realizzazione
Lineagrafica Bertelli Editori snc - Trento

© 2014 by Provincia Autonoma di Trento

Sommario

5	<i>Presentazione</i>
7	L'azzeruolo
13	Il bagolaro
16	Il ciliegio selvatico
21	Il corbezzolo
27	Il corniolo
32	Il cotogno
38	Il crespino
44	Le fragoline
49	Il gelso
55	Il lampone
61	La lantana
66	Il marasco
70	Il mirtillo
76	Il mirtillo rosso
82	La mora di rovo
88	Il nespolo
93	Il nocciolo
98	L'olivello spinoso
103	Il pero selvatico
106	Il prugnolo
112	Il ribes rosso
117	Il ribes nero
123	Il sambuco
128	Il sorbo selvatico
133	L'uva spina
139	<i>Fotografie</i>

Presentazione

A tutti sarà capitato di passeggiare in aree marginali o nei boschi di media quota ed imbattersi in cespugli o piante carichi di bacche e frutti di forme e colori diversi.

In qualche caso riusciamo a riconoscere pianta e frutti, a volte spesso per effetto di ricordi legati al passato, che ci riportano alla memoria sapori particolari e risapute proprietà dietetiche, nutraceutiche o curative, spesso dimenticate. Molte volte non conosciamo nulla di queste importanti specie fruttifere, anzi siamo portati a guardarle con sospetto in quanto in genere ciò che non si conosce è visto con diffidenza.

Questa pubblicazione serve appunto per rispolverare le profonde conoscenze che nel tempo la tradizione locale ci ha tramandato sulle caratteristiche e le proprietà di queste specie da frutto, utile ripasso per chi già le conosce, vera e propria enciclopedia per coloro che si avvicinano da neofiti a queste piante, erroneamente considerate marginali.

L'importanza che rivestono queste specie va ben oltre le riconosciute proprietà eduli e salutari, ovviamente rilevanti, in quanto rappresentano una ricca fonte di biodiversità, a prescindere dalla loro classificazione: piante selvatiche spontanee, sub spontanee o coltivate. È quello della biodiversità un aspetto che acquista sempre più importanza in quanto la diversità di specie presenti in una determinata area rappresenta non solo il patrimonio biologico attuale, ma anche quello prossimo futuro per quanto potranno esprimere a seguito di ulteriori evoluzioni in termini di varietà di colori, forme, frutti, adattabilità ambientale ed altro ancora.

Conoscere le varie specie riportate in questa pregevole pubblicazione ed apprendere i diversi modi di utilizzarle e le loro riconosciute proprietà alimentari, oltre che dare personale soddisfazione, consente, a chi ne ha la possi-

bilità, di poter avviare la coltivazione, non solo amatoriale, di molte di queste piante.

Coloro invece che non hanno la fortuna di possedere un pezzo di terra possono comunque dedicarsi alla raccolta spontanea, nel rispetto dei limiti imposti dalle norme vigenti, per gli usi legati alla tradizione, per il consumo fresco o per l'ottenimento di prodotti trasformati seguendo le indicazioni riportate nel testo per ogni singola specie. Inoltre, trattandosi per lo più di piante selvatiche e quindi dotate di adattabilità e rusticità, esse possono essere prese in considerazione nell'allestimento di siepi e barriere vegetali, alternandole a gruppi in modo tale da costituire una sequenza di forme mutevoli e colori diversi a seconda dello stadio fenologico (fioritura, maturazione dei frutti, caduta foglie....) tali da impreziosire il paesaggio agreste.

Vi invito quindi con convinzione, tramite la lettura del presente volume, a lasciarvi prendere per mano per inoltrarvi con passione in un cammino non solo figurato, ma intrapreso realmente nel mondo vivo della natura che ancora caratterizza il nostro territorio, che Vi auguro ricco di sorprese ed apprendimento.

Michele Dallapiccola

Assessore all'agricoltura, foreste,
turismo e promozione, caccia e pesca
PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



L'azzeruolo o pomo "imperiale"

Presente oggi in tutta Europa, l'azzeruolo vanta origini antichissime: nasce molto probabilmente nell'Asia orientale, da dove giunge poi nel Mediterraneo diffondendosi fra Creta e il Turkestan. Per trovarlo in Italia dobbiamo aspettare che ve lo portino i soldati di Ottaviano Augusto, golosi scopritori di questo frutto.

Furono invece gli Arabi ad esportarlo dapprima in Spagna, dove è detto "acerola", quindi in Francia, dove viene chiamato "spina di Spagna".

È considerato una pianta subsponanea per la facilità con cui cresce e si diffonde ovunque. È conosciuto in tutta la nostra Penisola, soprattutto a livello di frutteto familiare, per la produzione delle azzeruole, di parchi e di giardini, a scopo ornamentale.



azzeruolo



■ Note botaniche e colturali

L'azzeruolo (*Crataegus azarolus*) deriva il suo difficile nome botanico dal greco "krataigos" e dall'arabo "az-Zou'rour". Appartiene alla famiglia delle Rosacee e allo stesso genere del biancospino (*Crataegus oxyacantha*) ed è comunemente conosciuto anche con altri nomi più o meno simili: lazzeruolo, razzeruolo, azarolo ecc.

Si presenta talora come un arbusto cespuglioso, alto circa 6 metri, o come un piccolo alberello. Sotto quest'ultima forma è stato utilizzato, negli ultimi anni, anche a scopo ornamentale per l'effetto decorativo dei suoi fiori e dei suoi frutti.

Si possono distinguere tre gruppi di varietà: azzeruolo giallo, bianco (varietà italiana, rara e antica) e rosso (reperibile spontaneo nei boschi, dotato talora di grosse spine), le cui caratteristiche differiscono qualche volta in



modo abbastanza notevole.

Prenderemo qui in considerazione l'azzeruolo bianco, detto anche "moscatello".

La pianta è abbastanza vigorosa, a portamento eretto o sinuoso e contorto, con rami irregolari privi di spine, ricchi di nodi e con la corteccia di color grigio scuro, liscia o screpolata a seconda dell'età.

Le foglie assomigliano a quelle del biancospino ed hanno spesso due stipole (espansioni di aspetto fogliaceo all'inizio del picciolo) con contorno seghettato. Il lembo fogliare, di colore verde intenso, si presenta profondamente inciso (talvolta fino alla nervatura principale) e irregolarmente dentato.

I fiori, piccoli e bianchi, sono riuniti in corimbi ed hanno un breve stelo vellutato. Si sviluppano all'apice dei rametti di un anno; sono ermafroditi ed autofertili e per questo non necessitano di altre piante vicine per essere fecondati.

I frutti (pomi) sono di pezzatura medio-grossa, leggermente appiattiti, di peso variabile (da 10 a 15 grammi) e buccia di colore bianco tendente al giallo chiaro, leggermente sfumata di rosa all'insolazione. La polpa del frutto maturo è tenera, profumata, gustosissima, zuccherina ma anche un po' acidula.

Per la sua squisitezza è chiamato anche pomo "imperiale".

I semi, contenuti all'interno del frutto in numero da 1 a 5, sono legnosi e non sempre adatti alla semina perché scarsamente germinativi.

L'azzeruolo è una pianta molto rustica, a crescita lenta ma longeva; riesce a vegetare su tutti i terreni, pur prediligendo quelli asciutti e di medio impasto, a reazione neutra o lievemente calcarea. Sopporta il caldo elevato e la siccità e resiste alle temperature invernali fino ad oltre i 25°C sotto zero.

Non avendo particolari esigenze di clima e di terreno, può essere coltivato in tutte le regioni italiane, come pure nella nostra provincia, fino all'altitudine di 800-1.000 metri al nord e 1.200-1.400 metri al centro-sud; tuttavia, poi-



ché la pianta preferisce il clima mediterraneo, è opportuno scegliere per l'impianto un luogo molto soleggiato. L'azzeruolo bianco si propaga per innesto, forma questa che consente di conservare e trasmettere le caratteristiche positive della pianta madre.

Chi desidera un alberello dai frutti un po' fuori del comune, può innestare l'azzeruolo sul biancospino o sul pero selvatico: in questo caso lo si dovrà potare spesso perché la vegetazione tende a spostarsi verso l'estremità dei rami, lasciandoli spogli all'attaccatura del tronco.

Attualmente la pianta viene sempre più spesso utilizzata come portinnesto per pero e melo adatti a zone aride.

La raccolta si esegue di norma all'inizio dell'autunno, quando il colore dei frutti passa dal verde pallido al giallo chiaro. I frutti si mantengono bene per 2-3 giorni, ma per prolungarne la conservazione è bene riporli in frigorifero dove, alla temperatura di 3-4 gradi, si possono mantenere "integri" per circa un mese.

■ Proprietà e usi

Anche l'azzeruolo, proprio come il "fratello" biancospino, vanta ottime proprietà terapeutiche.

Le foglie hanno funzioni astringenti e si possono utilizzare in tisane e decotti.

I fiori sono preziosi per la salute e sono indicati per i disturbi più vari, da quelli cardiaci e nervosi, a quelli dovuti a stati d'ansia o ad eccessiva debolezza causata da stress. Un'ottima tisana calmante si ottiene con un cucchiaino di fiori essiccati in una tazza d'acqua bollente; si beve 2-3 volte al giorno per tre settimane al mese.

È bene ricordare che i fiori da essiccare si devono cogliere al mattino appena schiusi o in boccio.

I frutti contengono acqua, zuccheri, proteine, acido malico, polifenoli, vitamina C e provitamina A e sono ottimi come astringenti e rinfrescanti. Consumati freschi, sono pure dissetanti, diuretici e ipotensivi.



Per l'alto contenuto di vitamina A, hanno anche proprietà antianemiche e oftalmiche e sono pure utilizzati, in cosmesi, per rivitalizzare le pelli sciupeate.

Vengono talvolta riproposti come ingredienti di ricette antiche e nuove, quali confetture, marmellate e gelatine, insalate e macedonie di frutta; si utilizzano in pasticceria e si possono conservare anche sotto spirito e grappa.

Raccolte verso la fine di settembre, le azzeruole possono essere conservate in frigorifero per 10-15 giorni. Generalmente vengono essiccate e riposte in vasi di vetro per preparare tisane e infusi.

■ La ricetta: marmellata di azzeruole

Ingredienti: 1 kg di azzeruole bianche, zucchero, acqua. Prendere i frutti più grossi e i più maturi, ossia quelli che hanno perso il colore verdastro e sono anche un po' molli, metterli in una pentola con poca acqua e farli cuocere fino a quando non siano disfatti del tutto, quindi passarli al setaccio e rimetterli al fuoco con lo zucchero (750 g ogni kg di passato) e un po' d'acqua (3/4 di un bicchiere) spruzzando il tutto con succo di limone. Cuocere ancora a calore moderato fino a giusta consistenza. Invasare a caldo e chiudere ermeticamente.



azzeruolo





Il bagolaro, albero "spaccasassi"

Fra le numerose piante presenti nella nostra provincia ce n'è una dal nome un po' particolare: si tratta del bagolaro, chiamato anche spaccasassi o arcidiavolo, un albero originario delle regioni mediterranee, dal legno pesante, a grana fitta, molto duro, flessibile, spesso utilizzato sia per lavori al tornio sia, soprattutto, per la fabbricazione di carri agricoli ed attrezzi, in particolare di manici da frusta (!).

Di questi ultimi, fin verso la metà del secolo scorso, esisteva un'industria fiorente a Taio, in Val di Non. Oggi le fruste sono ormai poche, ma i bagolari sono ancora abbastanza diffusi nella nostra provincia.

Rinomato anche a scopo ornamentale per la bella ombra che dispensa con la sua chioma tondeggiante e maestosa, il bagolaro non è che un "povero" albero da frutta: le sue drupe sono commestibili, ma poco carnose e sono particolarmente appetite dagli uccelli, i maggiori responsabili della sua disseminazione. Anche i bambini un tempo ne andavano ghiotti, mentre al giorno d'oggi non si può dire altrettanto...



bagolaro



■ Note botaniche e colturali

Il bagolaro (*Celtis australis*) appartiene alla famiglia delle Ulmacee e vegeta molto frequentemente nei boschi di latifoglie (querce, noccioli, aceri, carpini ecc.) purché siano abbastanza radi per consentire una certa infiltrazione di luce. Mostra una spiccata predilezione per le pendici soleggiate dei colli, mentre rifugge dai luoghi soggetti al gelo e ai freddi tardivi.

A pochi metri da terra il tronco, diritto e liscio, dà origine a rami robusti che si suddividono, a loro volta, in rami secondari, piccoli e ricadenti. Sia il tronco che i rami sono ricoperti da una corteccia perfettamente liscia e di color grigio lucente. Le radici, molto robuste, sono in grado di penetrare nelle fessure delle rocce, sgretolando massi di notevoli dimensioni (da qui il nome volgare di “spaccasassi”).

Le foglie, a forma ovoidale-lanceolata, sono molto acuminate, ruvide nella pagina superiore, con orlo finemente dentato e una leggera asimmetria basale; tre nervature ramificate si dipartono dal corto picciolo. Contemporaneamente alle foglie, in primavera, compaiono i fiori, generalmente ermafroditi e riuniti in piccoli grappoli. Dopo la fecondazione il pistillo del fiore dà origine a un frutto, che è una drupa simile nella forma ad un pisello e che racchiude un nocciolo molto duro. Tale frutto, che matura perlopiù in settembre, è sostenuto da un lungo picciolo e si presenta dapprima verde-giallastro con la polpa molto dura, mentre a maturazione passa dal marrone al nero e la polpa si fa più molle e più dolce. In fatto di terreno è abbastanza rustico. Infatti, può vegetare senza difficoltà nelle zone povere, sassose o rocciose, di preferenza calcaree. Solo con un terreno particolarmente ricco e condizioni ambientali favorevoli, la pianta può raggiungere dimensioni molto rilevanti (oltre 20 m d'altezza) e grande longevità (anche qualche secolo).



Va seminato in autunno, in terra leggera, fertile, profonda e ben esposta. Si trapianta a 2 anni e si mette a dimora a 4; si può anche ricorrere al trapianto dei polloni di 2-3 anni, frequenti alla base degli alberi anziani. Lo si può anche allevare a siepe.

■ Proprietà e usi

Il bagolaro è molto adatto per formare viali alberati, essendo una pianta rustica, longeva e con una bella chioma; viene utilizzato anche per il rimboschimento di zone aride e rocciose o per sostegni negli impianti viticoli.

Il tronco fornisce legname a scopo commerciale, mentre tutta la pianta è ottima anche come combustibile e per fare carbone.

Oltre al legno, si utilizzano pure i frutti, che sono mangerecci, sebbene un po' lassativi. Nel periodo della fioritura si verifica un'abbondante produzione di sostanza mellifera.



bagolaro



Il ciliegio selvatico

Il ciliegio è diffuso in tutto il mondo e in Europa è presente fin dalla più remota antichità. Infatti i suoi frutti venivano mangiati già dall'uomo preistorico, come testimoniano i resti di noccioli di ciliegie rinvenuti in palafitte risalenti all'era neolitica.

La maggior parte delle numerose specie di ciliegio attualmente esistenti si sono diffuse ad oriente della loro zona d'origine (Asia centrale), in Cina ed in Giappone (dove i ciliegi da fiore sono particolarmente apprezzati per il loro valore ornamentale) e in Nord America.

Il ciliegio selvatico, antenato del ciliegio dolce da frutto, è stata una delle poche specie a svilupparsi ad occidente del centro d'origine, diffondendosi in gran parte dell'Europa.

Si dice che questa pianta sia giunta in Italia dalla città di Cerasunte – da cui il nome scientifico di *Cerasus* – per mezzo del generale romano Lucullo il quale, da esperto e raffinato buongustaio, la fece coltivare nei suoi giardini.



ciliegio selvatico



Un tempo i ciliegi selvatici erano tantissimi; crescevano un po' ovunque nei boschi freschi e ombreggiati, su terreno fertile, dalla pianura alla montagna, fino a 1.500-1.700 metri d'altitudine. Nel nostro Continente erano considerati addirittura indispensabili per l'alimentazione dei "poveri". Ma, dalla fine del 1.600, alcune leggi male interpretate segnarono la condanna a morte di questa bella e utile pianta: così il ciliegio selvatico è diventato sempre più raro ed è costretto a stare al limite dei boschi o vicino alle case di paese e ai masi ad attirare gli uccelli che ne mangiano la polpa lasciando sul terreno i noccioli e i peduncoli.

Nella nostra provincia lo troviamo sporadicamente sia in collina che in montagna ad un'altitudine che corrisponde alla zona del faggio (1.200-1.300 metri).

■ Note botaniche e colturali

Il ciliegio selvatico (*Prunus avium* o *Cerasus avium*) appartiene alla famiglia delle Rosacee: è un albero di grandi dimensioni, alto fino a 25 metri, con il tronco diritto e slanciato, del diametro di circa 70 cm e con un apparato radicale molto esteso.

La corteccia del tronco è liscia, lucida e grigia ed è coperta di piccole spaccature trasversali; nella pianta adulta diventa molto più scura e tende a screpolarsi in numerose scaglie.

Le foglie sono semplici, alterne, ovali con il margine doppiamente dentato, verdi opache sopra e pubescenti sotto, con un lungo picciolo violaceo. I fiori, bianchi o rosati, a cinque petali e riuniti in 2-3 ombrelle, compaiono in aprile insieme alle prime foglie. I frutti sono piccole drupe, di colore rosso scuro-nerastro, con polpa più o meno dura e leggermente amarognola; sono provviste di un lungo peduncolo e pendono dai rami riunite in mazzetti.

La disseminazione della pianta avviene soprattutto ad opera degli uccelli che, come già abbiamo detto, si ci-



bano dei suoi frutti. In effetti, mentre il nome botanico *Prunus* sta ad indicare l'appartenenza del ciliegio alla grande famiglia degli alberi da frutto, la parola *avium* (= degli uccelli) vuol significare, per l'appunto, l'importanza dei volatili per la propagazione della specie.



Chi possiede un orto o un giardino può tentare la facile avventura di far nascere l'albero da un seme: basta gettare in un terreno leggero e fertile i noccioli dei frutti maturi ed aspettare fino alla primavera successiva per vedere se... spunta un germoglio. Questo in due anni diventerà una bella pianticella, pronta per essere messa a dimora. Naturalmente, nei primi anni, essa avrà bisogno di piccole cure, sarchiature e annaffiature molto regolari. Poi crescerà in fretta, anche 50 cm l'anno.

■ Proprietà e usi

Le ciliegie selvatiche, rispetto a quelle coltivate, sono di qualità piuttosto scadente, tuttavia vengono talvolta utilizzate per la preparazione del kirsch, un distillato dal sapore di mandorla amara. Esse hanno, inoltre, un alto valore medicamentoso in quanto sia i frutti che i loro peduncoli sono diuretici, rinfrescanti e astringenti.

Nei secoli passati i frutti venivano utilizzati per curare le convulsioni dei bambini e con l'acqua di distillazione si facevano pozioni sedative.

Tuttora, nei periodi di convalescenza le ciliegie, cotte nel vino e cosparse di zucchero, costituiscono un'ottima cura ricostituente.

I peduncoli essiccati si usano, invece, ancora per combattere l'idropisia (presenza di liquido nelle cavità sierose o in organi cavi del corpo), i disturbi dei reni, del fegato e della milza.

Per facilitare la diuresi (e non solo!) si consiglia il seguente *decotto*: si facciano bollire per circa un quarto d'ora 30 g di peduncoli di ciliegie in un litro d'acqua.

Si versi quindi il decotto su 1/2 kg di ciliegie o di mele affettate finemente e si lasci riposare per circa 20 minuti. Si passi infine il tutto a setaccio premendo leggermente. Si prenda a bicchierini durante il giorno come antigottoso, antiuricemico, antiartritico e ricostituente.



■ La ricetta: il ratafià

È un'antica ricetta che veniva fatta dalle nostre nonne sia con le ciliegie selvatiche che con quelle coltivate.

Porre in un recipiente di terracotta una certa quantità di ciliegie schiacciate, insieme ai noccioli; dopo tre o quattro giorni, aggiungere, per ogni kg di frutti, 250 g di zucchero e 200 g di alcol a 60°; lasciar fermentare per almeno un mese, passare attraverso la carta da filtro e conservare, per l'uso, in recipienti ben chiusi.

Un altro ratafià eccezionale si ottiene mescolando un'uguale quantità di succo di ciliegie e grappa con l'aggiunta di qualche spicchio di limone e noccioli pestati; dopo un mese di macerazione, filtrare e aggiungere, per ogni litro di liquore ottenuto, 250/300 g di sciroppo di zucchero.

Il corbezzolo

Il corbezzolo, una pianta cespugliosa di origine mediterranea molto diffusa allo stato spontaneo sia nelle regioni mediterranee che nell'Europa meridionale in genere, si può coltivare con successo nella zona dell'olivo in quanto, pur essendo una pianta rustica, teme il freddo intenso.

Proprio per questo, benché da noi sia ancora poco conosciuto, nelle zone più calde della provincia (Arco, Riva del Garda ecc.) ne possiamo rinvenire, coltivato, qualche bell'esemplare carico di frutti coloratissimi, sempre presenti e contemporanei ai fiori.

Il corbezzolo, infatti, da ottobre a dicembre, quando gradualmente maturano i frutti (cioè le corbezzole, prima di color verde, poi giallo e arancio e infine rosso vivace), offre anche i suoi fiori bianchi, tipicamente campanulati. Questa pianta è molto decorativa ed è simile nella chioma all'alloro; per questo lo possiamo trovare nei giardini, anche in climi diversi dai suoi naturali, utilizzato spesso come pianta ornamentale.



corbezzolo



■ Note botaniche e colturali

Il corbezzolo (*Arbutus unedo*) appartiene alla famiglia delle Ericacee ed è conosciuto anche con i nomi di albatro e rossello. Si presenta quasi sempre come un arbusto sempreverde, di forma irregolare, la cui altezza media è di metri 1,5-2,5. Tuttavia, in condizioni ottimali di clima e di terreno, può diventare un albero alto fino a 10 metri.

La pianta è diffusa, come già s'è detto, lungo la fascia costiera di tutti i Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, spesso compagna fedele della quercia da sughero, del leccio e del pino marittimo.

In Italia è molto diffuso su quasi tutto il territorio nazionale, soprattutto negli ambienti aridi, essendo uno dei componenti tipici della macchia mediterranea. Pare che fin dall'antichità risalisse l'entroterra verso il nord, portato dai conquistatori romani, poi dai monaci agricoltori che ne apprezzavano le virtù medicinali.

Nella nostra provincia lo troviamo spontaneo, in aree soleggiate, lungo la valle dell'Adige fino a Bolzano.



I suoi rami giovani sono rossastri e la corteccia, pure bruno-rossastra, è screpolata e tende a squamarsi in sottili scaglie. Le foglie sempreverdi sono ellittiche, non profondamente dentellate, coriacee e di color verde lucente sulla pagina superiore e verde chiaro in quella inferiore. I fiori sono raccolti in grappoli penduli di color bianco crema con sfumature verdi; sono ermafroditi (cioè con gli organi maschili e femminili presenti nello stesso fiore) e compaiono generalmente tra ottobre e gennaio. Sono molto visitati dalle api e il miele che ne deriva è molto saporito e tipicamente scuro.

Se le temperature invernali non sono troppo basse, la fioritura ha praticamente inizio durante la fase di maturazione dei frutti. Per questo motivo il corbezzolo è considerato il simbolo della bandiera italiana, in quanto al bel verde delle foglie unisce il bianco dei fiori e il rosso dei frutti.

Questi ultimi sono bacche rotonde e carnose con la superficie granulosa per la presenza di piccoli tubercoli a forma quasi piramidale. (Da notare che il nome botanico *Arbutus* deriva dal celtico *arbois* che significa frutto scabro, ruvido).

I frutti contengono 20-25 semi che possono disturbare la masticazione. A piena maturazione, quando cominciano a cadere spontaneamente a terra, essi hanno un colore rosso molto intenso; mentre la polpa interna è giallastra, tenera ma sempre pastosa e tipicamente granulosa, di sapore dolciastro, ma con fondo acidulo.

Le corbezzole sono molto più gradevoli se consumate cotte in marmellata o in confettura.

La pianta è molto rustica e si adatta bene anche ai terreni aridi e poco fertili. Richiede, tuttavia, un terreno abbastanza profondo, siliceo, ben drenato e ben esposto al sole. Per quanto riguarda il clima, essa può resistere per brevi periodi a temperature che scendono fino a 5-6 gradi sotto zero.

Nel nord Italia si sono spontaneamente selezionate, attraverso i secoli, varietà locali con maggiore resistenza



ai rigori invernali. Qui da noi, tuttavia, la possibilità di coltivazione all'aperto senza protezione è limitata solo alle zone dove esiste un particolare microclima (dintorni del lago di Garda e località calde della parte meridionale della provincia).

Per la messa a dimora di poche piante, basta rivolgersi direttamente ad un vivaista: gli esemplari acquistati si dovranno interrare in qualche angolo riparato del giardino, in buche profonde e larghe 60-70 cm, che verranno poi riempite successivamente - a partire dal fondo - con sassi e zolle, terra grossolana, uno strato di letame, terra fine e, in superficie, altro letame.

Il corbezzolo si alleva in forma libera e raramente ha bisogno di potature e di irrigazione; generalmente non richiede nemmeno interventi antiparassitari. Fruttifica solitamente dal 5° al 7° anno e i suoi frutti vengono raccolti scolarmente e a mano.

■ Proprietà e usi

Le corbezzole sono molto ricche di vitamina C e di sostanze antiossidanti e protettive dell'organismo (flavonoidi, carotenoidi ecc.), hanno proprietà depurative e diuretiche e sono anche molto astringenti (al pari delle foglie). Frutti, foglie e fiori contengono principi attivi utilizzati in erboristeria e cosmesi con proprietà decongestionanti, antireumatiche, antinfiammatorie e antisettiche, particolarmente utili nelle infiammazioni dell'apparato genito-urinario (cistiti, prostatiti ecc.).

Dai frutti pestati e fatti fermentare è possibile ricavare una leggera bevanda alcolica (alcol 9-10 gradi), chiamata vino di corbezzolo, che ricorda il gusto del sidro. E da questo vino, per distillazione, si ottiene un'ottima acquavite ad alta concentrazione alcolica.

Le foglie contengono, in misura rilevante, sostanze taniche che venivano molto usate in passato per la concia delle pelli.



Il legno del corbezzolo, duro, omogeneo e compatto, si può levigare molto bene; infatti, è usato per preziosi lavori di ebanisteria; inoltre, le sue parti meno pregiate offrono ottima legna per ardere e per la carbonizzazione. Decotti di foglie di corbezzolo sono ancora oggi prescritti in fitoterapia per le loro proprietà antireumatiche e astringenti intestinali. Principi attivi, tannino e resine sono contenuti in maggiore concentrazione nelle foglie giovani. Queste si trovano all'apice dei rami e sono più chiare rispetto a quelle vecchie di uno o più anni; vanno raccolte tra maggio e agosto ed essiccate all'ombra girandole spesso. Si conservano poi in sacchetti di carta. Con le foglie essiccate e sminuzzate si può preparare anche un'ottima *tisana* contro le infiammazioni del tratto urogenitale e per aumentare la diuresi. In cucina le corbezzole si possono consumare fresche ben zuccherate, magari associate ad altri piccoli frutti, con l'aggiunta di zucchero o di un buon liquore, ma si possono anche trasformare in marmellate, gelatine, sciroppi, succhi, salse e perfino in canditi.



■ La ricetta: marmellata di corbezzole

Questa conserva ha un sapore gradevole e un po' astringente. Per le sostanze antisettiche in essa contenute, può durare degli anni senza ammuffire.

Ingredienti: 1 kg di corbezzole, 700-750 g di zucchero per ogni chilo di polpa.

Far cuocere bene i frutti fino a farli spappolare, quindi passarli al setaccio per liberarli dai semi e dai granuli cutanei. Rimettere sul fuoco con l'aggiunta dello zucchero e lasciar cuocere fino a giusta consistenza. Riporre calda nei vasetti e chiudere ermeticamente.



corbezzolo



Il corniolo, una pianta adatta anche al nostro orto

Le corniole fanno parte dei nostri frutti selvatici migliori, benché non siano da tutti conosciute e apprezzate come meriterebbero. Ciononostante, la pianta del corniolo è ancora abbastanza diffusa allo stato spontaneo nella nostra provincia, in particolare nei boschetti di latifoglie, e talora è coltivata nei giardini o ai bordi dei viali a scopo ornamentale.

Questo arbusto o alberello era molto conosciuto nell'antichità sia per la sua longevità che per la durezza del suo legno, soprattutto se stagionato. A tutt'oggi, nelle nostre vallate, quando si vuol far riferimento ad una persona molto resistente e sana, si usa la locuzione dialettale: "L'è san come 'n cornal!".

Si presume che il corniolo sia originario di un'ampia zona che comprende l'Asia Minore, l'Iran e i territori caucasici. In Italia lo troviamo spontaneo nelle siepi e nei boschi, tanto in pianura quanto in collina ed in montagna, fino a 1.100-1.300 metri d'altitudine.



corniolo



Il naturalista latino Plinio il Vecchio (I sec.) descrive a lungo questa pianta elencandone usi e proprietà. A quel tempo i Romani facevano grande uso della marmellata di corniole e consumavano pure i frutti freschi; inoltre, utilizzavano il legno della pianta per fabbricare i raggi delle ruote dei carri e i cunei per spaccare i ceppi di legno da ardere ed anche i pioli, per trapiantare le piantine di ortaggi e di frutta. Il legno del corniolo veniva impiegato anche per scopi bellici, in particolare per la produzione di lance e giavellotti.

Anche in tempi più recenti si è sempre usato il legno stagionato del corniolo per fabbricare numerosi e svariati attrezzi agricoli, oltre che per lavori di tornio ed ebanisteria.

■ Note botaniche e colturali

Il corniolo (*Cornus mas*) appartiene alla famiglia delle Cornacee e pare che il suo nome derivi dal termine latino *cornus* (corno) proprio per le caratteristiche di durezza del legno stagionato. La pianta ha dimensioni modeste, sviluppo rapido e portamento dei rami discretamente espanso. Nei terreni dotati di buona fertilità può raggiungere un'altezza massima di 4-5 metri. Il tronco, spesso contorto e non uniforme, è dotato di numerosi rami disposti in modo irregolare a partire da circa mezzo metro da terra.

La fioritura del corniolo è precoce e molto anticipata rispetto all'emissione delle foglie; fiorisce, infatti, dalla fine di febbraio a tutto marzo o inizio aprile (a seconda dell'altitudine e dell'esposizione) mettendo in bella evidenza il suo aspetto ornamentale.

I fiori sono gialli, molto piccoli, riuniti in numero di 15-20 in piccole ombrelle inserite a 2 a 2 lungo i rami. Il frutto (corniola) è una piccola drupa ovale con polpa rossa dal sapore dolce-acidulo, contenente un nocciolo legnoso molto duro. Le foglie sono ovali e allungate con l'apice molto appuntito e sono ricoperte di sottilissimi peli; il loro



lembo è percorso da nervature, molto evidenti nella pagina inferiore, le quali partono dalla nervatura centrale e confluiscono verso la punta. Quest'ultima caratteristica consente di riconoscere facilmente il corniolo fra le altre piante del bosco.

In autunno le foglie assumono un caratteristico colore rosso scuro che dà alla pianta un aspetto assai gradevole. Nel periodo primavera-estate il fogliame rappresenta un ottimo foraggio per il bestiame.

Il corniolo è una pianta rustica che si adatta a vari climi e terreni, anche se predilige quelli profondi, fertili, ricchi di calcio e magnesio, né troppo siccitosi né troppo umidi. Sopporta bene le basse temperature invernali, anche se bastano pochi gradi al di sotto dello zero durante la fioritura per danneggiarne la produzione.

L'impianto del corniolo nel proprio giardino, orto o campo si può fare a novembre oppure a marzo-aprile, scavando una buca profonda circa 70 cm, sul cui fondo si metteranno pietre e materiale grossolano; alla profondità di circa 25 cm si distribuirà, invece, il fertilizzante adatto fa-



cendo attenzione a che non vada a contatto delle radici. La pianta dev'essere dotata di un buon apparato radicale e messa a dimora con le radici coperte da 10-12 cm di terra fine.

Per favorire l'impollinazione è indispensabile mettere a dimora due o più piante dal comportamento diverso. Le piante ottenute da seme hanno caratteristiche diverse e sono perciò in grado di impollinarsi reciprocamente; invece, le piante innestate e quelle ottenute da pollone non sono in grado di farlo ed è pertanto necessario inserire tra di esse una o più piantine ottenute da seme.

Anche se il corniolo entra in produzione solo a partire dal quarto o quinto anno dall'impianto, vale davvero la pena tentarne la coltura, soprattutto per le numerose proprietà terapeutiche e per la squisitezza dei suoi frutti.

■ Proprietà e usi

Le cornioli vanno raccolte quando hanno raggiunto la completa maturazione (fine agosto-inizio settembre), ossia quando hanno acquisito un color rosso scuro e cominciano a cadere al suolo.

Si possono conservare in frigorifero, alla temperatura di 2-3 gradi, per 2-3 mesi; fuori dal frigorifero si conservano solo per una decina di giorni.

Oltre che per il consumo fresco, questi frutti si possono anche sciroppare e/o trasformare in ottime gelatine, marmellate, mostarde e sciroppi. Dalle cornioli si ricava anche una salsa, molto indicata per accompagnare bolliti di carne e pesce, nonché selvaggina.

Nel Trentino le cornioli venivano un tempo messe in infusione nel vino o nella grappa per ottenere bevande alcoliche aromatizzate.

Le cornioli hanno un alto contenuto di vitamina C: da 100 a 120 mg per ogni 100 g di polpa (più di due volte la quantità contenuta negli agrumi) e sono anche molto ricche di caroteni, pectine e tannini. Se ne consiglia il con-



sumo per la prevenzione delle malattie influenzali. Inoltre, grazie alle buone proprietà astringenti, possono essere utilizzate come maschera di pulizia per le pelli grasse. Sia i frutti che l'intera pianta (radici, corteccia e germogli) erano un tempo molto apprezzati per la cura delle infiammazioni dell'apparato digerente, delle malattie della pelle, dei dolori articolari e dei disturbi del metabolismo.

■ La ricetta: confettura di corniole

Le corniole non si prestano ad essere disossate ed è perciò necessario dar loro una prima cottura e passare poi la polpa al setaccio per eliminare i noccioli.

Aggiungere poi ad ogni kg di passato 750 g di zucchero, cuocere a fuoco dolce e per non troppo tempo perché questa conserva tende ad ispessire presto.

Essendo le corniole un po' acidule, vi si possono mescolare frutti di stagione, ad esempio mele.



corniolo



Il cotogno, albero di antiche origini

Il cotogno da frutto è una pianta rustica della famiglia delle Rosacee, probabilmente originaria dell'Asia Centrale (Arabia, Persia, Turkestan) e introdotta in Europa in tempi antichissimi. I suoi frutti, benché piuttosto aspri anche a piena maturazione, vengono tuttora utilizzati per la preparazione di marmellate e gelatine eccellenti, molto energetiche e salutari.

I Greci e i Romani ne mangiavano i frutti crudi assieme a miele o se ne servivano per preparare una specie di sidro. I Greci, in particolare, li apprezzavano al punto da offrirli a Venere come simbolo di fedeltà e di fecondità. Il regalo di una mela cotogna era, infatti, per il popolino un vero e proprio pegno d'amore!

Il nome del genere (*Cydonia*) fu usato per primo da Ippocrate, derivandolo forse dai Cydonii (*Kudones*), un popolo antichissimo che avrebbe abitato l'isola di Creta; o da Cidone, antico nome della capitale di Creta (da cui *Cydoneum malum*, mela di Cidone).



cotogno



I Latini, a loro volta, chiamarono le mele cotogne *cotoneum* (*malum*), alterazione di *cydoneum*, da cui derivò poi il nome italiano.

Fino al XVII secolo il frutto del cotogno (più comunemente cotogna) fu considerato tra i più utili e salutari, soprattutto per la sua azione astringente e perché ritenuto un validissimo antidoto contro i veleni.

Persa la fama di preziosa pianta medicinale, l'alberello s'è ugualmente diffuso nelle colture di quasi tutta Europa, proprio per i suoi frutti che vengono utilizzati dall'industria dolciaria, ed è tuttora coltivato anche in tutti i Paesi del bacino del Mediterraneo.

Da noi lo possiamo trovare spesso inselvaticato ai margini del bosco o del frutteto.

In Italia la produzione è diminuita negli ultimi decenni, anche se, in tempi discretamente recenti, si sta registrando una certa ripresa sia per quel che concerne il cotogno comune, sia per la specie ornamentale (*Cydonia japonica*) dai fiori vivacemente colorati.

■ Note botaniche e culturali

Del cotogno si possono distinguere due varietà: il melo cotogno, a frutto tondeggiante, e il pero cotogno, a frutto oblungo. I frutti di ambedue le varietà hanno dimensioni variabili e forma spesso irregolare.

Le mele cotogne sono preferite dall'industria perché più adatte alla manipolazione, mentre le più richieste sul mercato, e perciò le più coltivate, sono le pere cotogne.

Il cotogno è un alberello a foglia caduca, a volte cespuglioso, alto circa 4-5 m (a volte 8), generalmente privo di spine. Le radici sono superficiali ed il tronco è contorto con la corteccia bruno nerastra, che si stacca a scaglie; i rami, di colore marrone scuro, sono nodosi e tomentosi (ricoperti di peluria) da giovani. Le foglie, di forma ovale o largamente ellittica, hanno il picciolo breve e peloso; la pagina superiore è liscia e verde, mentre quella inferiore



è tomentosa e di colore grigio-biancastro; il margine è intero. Le gemme miste, che si trovano in cima a corti brindilli (rametti sottili) sui rami di un anno, producono un germoglio lungo 5-10 cm, provvisto di 3-6 foglie con un fiore solitario all'apice, composto di cinque petali liberi, bianchi o rosa.

Il cotogno fiorisce in primavera, dopo il pero e il melo, ed è generalmente autofertile.

I frutti sono pomi carnosì, molto duri, di colore giallo, ricoperti di fine lanugine; hanno un profumo aromatico speciale e un sapore aspro, acidetto e astringente; nell'endocarpo sono contenuti molti semi simili a quelli della mela. Anche quando è matura, la cotogna, in particolare la varietà selvatica, non ha un sapore gradevole in quanto "lega" un po' la lingua a causa dell'alto contenuto di tannino e pectina; tuttavia, con la cottura, essa acquista un grato sapore dolce-zuccherino.

Le cotogne di alcune varietà dolci danno però frutti che si possono mangiare anche al naturale.

È utile ricordare che la polpa delle cotogne si ossida molto facilmente subito dopo il taglio, assumendo uno sgradevole colore scuro; per limitare questo inconveniente, è opportuno aggiungere alla polpa, prima del suo utilizzo, acido citrico o succo di limone.

Di solito, il cotogno si propaga su portainnesto franco e, più raramente, sul biancospino e sull'azzeruolo. La pianta serve pure da portainnesto per il pero e il melo.

Il piccolo albero predilige il clima temperato ed esposizioni calde in quanto è abbastanza sensibile al rigore invernale. Il suo terreno ideale è fresco e leggero, poco calcareo, permeabile e non soggetto a prolungata siccità o a ristagni d'acqua.

■ Proprietà e usi

I frutti del cotogno vengono lasciati sull'albero fino a maturazione (ottobre) ossia quando hanno assunto un co-



lore giallo chiaro. Appena raccolti, si conservano in un luogo asciutto, aerato e poco luminoso; vanno disposti su graticci oppure a strati, separati da segatura di legno perché possano raggiungere la completa maturazione senza marcire.

Questi frutti si possono conservare fuori dal frigorifero anche per 2 mesi; altrimenti, qualora non vengano trasformati subito in conserve e gelatine, si possono tagliare a spicchi e far seccare all'aria o nel forno.

Era tradizione, un tempo, mettere qualche mela cotogna in mezzo alla biancheria degli armadi e dei cassetti perché spargesse il delizioso aroma nelle lenzuola e negli asciugamani.

Le cotogne, oltre a zucchero e ad acido malico, contengono notevoli dosi di sostanze tanniche e pectiche e sono perciò molto nutrienti e giovevoli all'intestino e allo stomaco.

La polpa ha proprietà stomatiche (cura le infiammazioni della bocca) ed eupeptiche (stimola l'appetito e la buona digestione) ed è altresì utile nelle inappetenze, nei vomi-



ti, nella dissenteria. La si può utilizzare per preparare un *decotto* tonico e astringente (e, al tempo stesso, anche emolliente), efficace sia per regolare l'intestino e per fare gargarismi contro le angine, sia nel combattere le enteriti acute. Lo si prepara tagliando a fette un frutto, non privato della buccia, e mettendolo a bollire in un litro d'acqua fino a ridurlo della metà; si passa poi nello schiacciapate e si aggiungono infine 50 g di zucchero.

Con la buccia si può invece ottenere una *lozione anti-rughe*: basta far macerare, per 15 giorni, delle bucce di cotogno in mezzo bicchiere di grappa e passare il liquido sul viso.

Oltre alla polpa, si possono utilizzare anche i semi, essiccati all'aria e al sole, i quali contengono amigdalina ed emulsina e parecchia mucillagine. Si usano per preparare decotti gelatinosi molto efficaci contro il catarro intestinale o per irrigazioni vaginali (g 10-30 per 200 cl d'acqua).



cotogno



■ La ricetta: cotognata e gelatina

La ricetta per ottenere la *cotognata* era molto in uso già nel 1.600 e risale a tempi molto remoti.

Ingredienti: 1 kg di mele cotogne passate, 1 kg di zucchero, zucchero a velo (poco), carta oleata.

Dopo aver pulito con uno straccio le cotogne per togliere la peluria che le ricopre, tagliarle in quattro parti, levare i torsoli ma non la buccia¹ e metterle a cuocere coperte d'acqua. Dopo una perfetta cottura, mettere il tutto in un telo e lasciar colare il succo per almeno 12 ore. Passare quindi al setaccio o al passaverdura le mele cotogne rimaste nel telo, pesare la polpa e metterla al fuoco con un'uguale quantità di zucchero; far cuocere, mescolando sempre, finché il composto si stacchi completamente dalla pentola.

Versarlo allora su un pezzo di marmo oleato e spolverizzato di zucchero e lasciar asciugare per 3 o 4 giorni. Tagliare quindi la "cotognata" a quadretti, passare più volte ogni pezzo nello zucchero a velo e avvolgerlo poi in carta oleata. Sistemare i pezzi in vasi o in scatole di latta, chiudere bene i recipienti e metterli in un luogo buio, fresco e asciutto.

Con il succo raccolto (v. sopra) fare la *gelatina*. Pesare il succo e metterlo al fuoco con lo zucchero (ogni 1/2 litro di succo aggiungere 400 g di zucchero) e mescolare di continuo per evitare che attacchi sul fondo. Quando inizia a bollire, abbassare la fiamma e lasciar cuocere, a calore moderato, fino a giusta consistenza.

Invasare subito e chiudere i vasi ermeticamente.

¹ La gelatina e, in genere, la marmellata di cotogne (come quelle di mele) necessitano, per addensarsi, della pectina, che si trova in massima parte sotto la buccia di questi frutti che va, perciò, lasciata.



Il crespino, un arbusto poco conosciuto

Parere che a tutt'oggi molti trentini non conoscano alcuni arbusti selvatici le cui bacche erano un tempo assai ricercate perché costituivano, oltre che un cibo gustoso, anche una fonte di benessere per il nostro organismo. Fra questi si può annoverare il crespino, un alberello spinoso a forma di cespuglio, alto a volte anche tre metri, che cresce fino a 2.000 metri d'altitudine nei pascoli sassosi o in posti aridi - di preferenza su terreni calcarei - dell'Italia settentrionale e degli Appennini. Nonostante il sapore molto acido, le sue bacche rosse erano considerate una vera leccornia e venivano spesso candite o sciroppate. Basti dire che, in epoche remote, la pianta era così apprezzata, da costituire addirittura oggetto di coltivazione.

Il crespino divenne col tempo impopolare da quando si scoprì che le sue foglie, molto spesso infette da un fungo, erano una pericolosa fonte di diffusione di una



crespino



grave malattia dei cereali: infatti, le spore del pericoloso parassita quando arrivano, trasportate dal vento, sulle foglie del frumento, vi causano la grave malattia della ruggine nera. Per questo motivo la pianta fu in gran parte sradicata ed oggi è purtroppo poco diffusa, anche se ultimamente è stata reintrodotta, a scopo ornamentale, nei giardini e nei parchi pubblici.

La raccolta dei frutti crea, inoltre, delle grosse difficoltà, sia a causa delle spine pungentissime riunite alla base delle foglie, sia per la maturazione tardiva (fine settembre-ottobre).

Il crespino è chiamato anche “spino santo” o “uva della Madonna” per le bacche riunite in grappoli come quelli dell’uva e sembra sia stato coltivato fin dall’antichità soprattutto per i suoi frutti porporini che, oltre ad essere consumati sotto forma di conserva o gelatina, venivano impiegati anche per curare la febbre, la dissenteria e per aumentare la diuresi. Plinio il Vecchio, a proposito di questo arbusto, afferma: “C’è uno spino che viene chiamato appendice perché sono dette appendici le sue bacche di color rosso porpora². Mangiate crude da sole, o essiccate e cotte nel vino, esse reprimono le coliche e la diarrea intestinale”. Come i frutti della rosa canina, anche quelli del crespino si fanno più dolci dopo le prime gelate, quando assumono un gradevole sapore di vino diventando una ghiottoneria per i merli e altri uccelli stanziali.

Nel Medioevo il crespino era noto, oltre che per le sue molteplici virtù medicinali, anche per il suo legno (durissimo e perciò utile per lavori al tornio) e per la corteccia (soprattutto quella delle radici), che forniva un colorante giallo molto usato per tingere tessuti di lana ed oggetti di cuoio e di legno.

² Le bacche hanno l’apice ombelicato ed assomigliano effettivamente all’appendice dell’intestino cieco.



crespino

■ Note botaniche

Il crespino (*Berberis vulgaris*) appartiene alla famiglia delle Berberidacee ed è originario dell'Europa, del Nord Africa e delle regioni temperate dell'Asia orientale. È abbastanza diffuso sui terreni di natura calcarea, nelle boscaglie, sui pendii aridi e lungo le siepi delle località



collinari e montane del Nord Italia e dell'Appennino settentrionale e centrale, fino a 1.900 metri d'altitudine; ma lo si può trovare anche nelle zone di pianura sul margine dei campi.

Da noi è rinvenibile un po' ovunque nelle siepi, fra numerosi altri cespugli, nei boschi e nei pascoli magri di collina e di montagna.

Il nome del genere *Berberis* deriva dal greco "berberi" che significa ostrica, per via dei fiori pendenti con corolla semiconcava assomigliante in certo qual modo ad una conchiglia.

È un arbusto deciduo, molto ramificato e coperto di spine con corteccia grigiasta e legno duro e giallo. Le sue grosse radici sono brune all'esterno e gialle all'interno.

Le foglie rigide, oblunghe, di color verde chiaro, hanno il margine spinoso e sono riunite in fascetti alla base di una spina formata da 3 o 5 aculei molto pungenti.

I fiori gialli, raggruppati in racemi penduli più lunghi delle foglie e composti da 15-20 fiorellini ciascuno, hanno il calice con sei sepali gialli, così simili ai petali della corolla da far sembrare il fiore doppio; compaiono in maggio-giugno e a fine estate si trasformano in minuscole bacche rosse, succulente e brillanti, di forma quasi cilindrica, riunite a grappolo alla sommità dei rametti, lungamente persistenti sulla pianta anche fino al tardo autunno (se non vengono divorate prima dagli uccelli!).

Il crespino appartiene ad un gruppo di piante che sono dette entomofile in quanto l'impollinazione dei loro fiori avviene per mezzo degli insetti. È sufficiente un leggero sfioramento (di un insetto o, per esperimento, della punta di uno spillo) per far contrarre gli stami, le cui antere piene di polline vanno immediatamente ad appoggiarsi contro lo stigma (parte terminale del pistillo).

I fiori del crespino sbocciano in aprile-maggio e, all'inizio dell'autunno, si trasformano in piccole bacche rosso corallo di forma quasi cilindrica, riunite a grappolo, che rimangono a lungo sulla pianta.



■ Proprietà e usi

I frutti del crespino, detti anche “berberi”, hanno un sapore piuttosto acidulo e leggermente amarognolo. Contengono zucchero, acido citrico, malico e ascorbico (vitamina C) e, proprio in virtù dei loro componenti, hanno proprietà rinfrescanti, astringenti, toniche, aperitive e febbrifughe. A scopo medicinale si utilizzano essiccati (nel forno o in un luogo asciutto e tiepido). Il loro *decotto* (da 30 a 60 g di bacche secche o fresche in 1 litro d’acqua) ed anche il loro sciroppo, allungato con acqua, dissetano le persone febbricitanti e ne fanno aumentare la diuresi. Tuttavia, le parti della pianta più usate in medicina sono le foglie e la corteccia (delle radici e dei fusti). Quest’ultima contiene parecchi alcaloidi, il più importante dei quali – anche perché vi è contenuto in quantità molto elevata – è la “berberina”, utilizzata in molti preparati farmaceutici per le sue proprietà ipotensive, antiemorragiche, antisetliche, stimolanti le contrazioni dell’utero, dell’intestino e delle vie respiratorie, nonché come eccitante delle vie digestive e biliari.

La berberina viene altresì prescritta nei deperimenti organici, nel trattamento della malaria e nelle febbri in genere, nei disturbi della menopausa, nell’itterizia e nelle coliche renali. Le foglie giovani ed i germogli si possono consumare in insalata o lessati come gli spinaci.

Con le bacche del crespino - colte ben mature dopo i primi freddi, quando sono grinzose ed hanno sapore vinoso e dolciastro - si possono preparare anche marmellate, gelatine, succhi e sciroppi rinfrescanti.

Il succo spremuto dalle bacche, allungato con acqua nella misura del 70-80%, dà pure un ottimo *aceto*.

In alcune vallate alpine il crespino si usa anche per aromatizzare la grappa: per un litro di *liquore* sono sufficienti due manciate di bacche fresche e un etto di zucchero. Si lascia macerare al sole per una quindicina di giorni, quindi si filtra e si imbottiglia.



■ La ricetta: marmellata e gelatina di berberi

Questa marmellata viene usata anche in medicina per curare la diarrea ribelle e alcune disfunzioni dell'apparato urinario.

Si prepara nel seguente modo: si mettono a cuocere, in un litro d'acqua, un kg di frutti; quando sono "scoppiati", si passano al setaccio o al passafrutta (arnese reperibile in commercio) per togliere semi e peduncoli.

Si aggiunge al succo passato un uguale peso di zucchero e si fa cuocere di nuovo fino alla consistenza voluta.

Lo stesso succo della marmellata, filtrato e zuccherato e fatto bollire solo un paio di minuti, darà un ottimo sciroppo.

NB! Durante la prima cottura, si possono aggiungere anche delle mele o delle cotogne e una quantità di zucchero corrispondente alla metà o ai due terzi del loro peso. La frutta aggiunta, ricca di pectina, favorirà la "presa" della marmellata.



Tanta voglia di fragoline

A primavera, quando prati, campi e boschi, ormai completamente ridesti, offrono la pienezza del loro rigoglio, ci coglie spesso il desiderio di uscire all'aperto per godere dei meravigliosi colori, profumi e sapori di cui la natura è piena.

Caratteristiche e inconfondibili per le loro proprietà organolettiche ci appaiono le fragoline, sempre ricercatissime, perché fonte preziosa di vitamine e minerali di cui l'organismo necessita dopo il torpore del lungo periodo invernale. Le fragoline crescono ovunque, nelle regioni temperate di pianura come in quelle di montagna; le possiamo rinvenire nelle radure dei boschi, tra i cespugli, nelle siepi lungo i viottoli di campagna, ma anche sui pendii soleggiati fino a 1.600 metri d'altitudine. In questi ambienti il loro profumo è davvero incomparabile; inoltre, se gustati sul posto, questi deliziosi piccoli frutti mantengono inalterato anche il loro straordinario sapore!

Al giorno d'oggi le fragoline di bosco si possono pure col-





tivare, proprio come le fragole (o “fragoloni”), purché su suoli leggeri, acidi e ricchi di sostanze organiche (come il terreno del loro habitat naturale).

La fragolina di bosco cresce spontanea da tempi antichissimi e nella sua lunga storia ha subito pochissime manipolazioni. Era consumata dai nostri antenati già nel periodo Neolitico, come testimoniano i semi fossilizzati trovati in alcuni villaggi palafitticoli. In effetti il suo uso, sia come alimento che come medicina, risale a molti secoli fa.

I Romani erano soliti consumare fragole nei loro sontuosi banchetti, come testimonia anche lo scrittore latino Lucio Apuleio (II sec.) che ci descrive, come vari botanici e poeti greci e latini, le sue virtù medicinali. Anche nel Medioevo questo piccolo frutto era molto apprezzato per le sue numerose proprietà, ma fu soprattutto nel secolo XVI che i medici ripresero a studiarlo sotto il profilo terapeutico. Fu allora ritenuto utile per combattere la gotta, promuovere la diuresi, sciogliere i calcoli biliari, guarire piaghe e ulcere, infiammazioni del fegato, dissenterie ecc.

Nel secolo appena trascorso, rigorosi studi di laboratorio hanno messo in evidenza l'importanza della fragola sia dal punto di vista nutrizionale che da quello terapeutico convalidando, al riguardo, le conoscenze degli antichi medici.

■ Note botaniche e culturali

La fragolina di bosco (*Fragaria vesca*) appartiene alla famiglia delle Rosacee ed è una fra le specie spontanee più conosciute dei nostri boschi. È una pianta erbacea perenne, alta dai 10 ai 30 cm, con un grosso rizoma che emette diversi fusti striscianti, chiamati stoloni. Dalle gemme di questi ultimi si generano piccole radici che daranno poi origine a nuove piantine. Le foglie hanno un lungo picciolo peloso e sono composte da tre foglioline dentellate. Il fiore, bianco o rosato, ha cinque petali e compare da aprile a luglio.



fragoline

Il frutto (*sorosio*), o meglio quello che noi comunemente chiamiamo frutto, in realtà non è che il ricettacolo del fiore ingrossato, divenuto rosso e carnoso durante la maturazione, mentre il vero frutto è costituito dai granellini (*achenî*) che lo ricoprono.

Un'altra specie spontanea diffusa in Europa ed anche nell'Italia settentrionale è la *F. moschata*, con frutti di discreta pezzatura dal tipico aroma di moscato.



La fragolina va sempre colta con delicatezza e trasportata a casa in un cestino o in un contenitore rigido, evitando sacchetti di plastica o carta, poiché un minimo schiacciamento pregiudicherebbe la freschezza dei frutti e la possibilità di conservarli.

Le piantine, acquistate dal vivaista, si possono mettere a dimora nel giardino o sul balcone con pochissima spesa. Basta interrare poche piantine di *F. vesca* o *F. moschata* ai bordi del giardino o in una cassetta della frutta da collocare sul terrazzo: saranno poi gli stoloni a facilitare la propagazione.

■ Proprietà e usi

Profumate, nutrienti e curative, le fragoline sono ricche di proteine, zuccheri, minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio, magnesio, zolfo ecc.), vitamine e, inoltre, di preziosi polifenoli e tannini con proprietà antiossidanti.

Come tutte le altre fragole, anche le fragoline di bosco sono lassative, diuretiche, toniche, antianemiche e ipotensive. Particolarmente indicate per chi soffre di reumatismi, gotta e carenza di sali, possono giovare anche a chi gode di ottima salute: sono infatti ricchissime di vitamina C e hanno un alto potere depurativo del sangue. Lo zucchero contenuto nelle fragole può essere tranquillamente concesso anche ai diabetici, mentre il succo ottenuto dalla loro spremitura esercita un'azione benefica sulla pressione e sulla coagulazione del sangue ed è pertanto indicato nella cura dell'arteriosclerosi e dell'ipertensione. In cucina le fragoline sono ottime in tazza con panna fresca liquida, un po' di zucchero e una spolveratina di cannella; si gustano al naturale o con zucchero e qualche goccia di limone; e se ne fanno anche marmellate, gelatine, sciroppi e liquori per guarnire torte e crostate. Con le foglie di fragola essiccate si ottiene un salutare e gradevole *infuso*, che si può aromatizzare con cannella o con essenza di vaniglia.



■ La ricetta: bavarese di fragoline di bosco

Ingredienti: $\frac{1}{4}$ di litro di latte, 250 g di fragoline, 200 g di zucchero, 4 tuorli d'uovo, 10-12 g di gelatina in fogli, 3 dl di panna. Per la rifinitura: 150 g di fragoline di bosco. Far ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda. Frullare le fragoline fino ad ottenere un composto omogeneo, passarlo e raccogliere il frullato in una terrina. Lavorare i tuorli d'uovo con lo zucchero fino ad ottenere un composto ben amalgamato; unirvi, poco alla volta, il latte portato a ebollizione in un tegamino a parte, versare il composto in un tegame, porlo sul fuoco a calore moderato e portarlo quasi ad ebollizione mescolando con un cucchiaino di legno.

Unire la gelatina, scolata e strizzata, e mescolare facendola sciogliere del tutto. Togliere il tegame dal fuoco e far raffreddare il composto mescolando di tanto in tanto. Aggiungere il passato di fragoline e incorporare delicatamente la panna, montata a parte.

Versare il composto in uno stampo della capacità di circa un litro e metterlo in frigorifero per almeno 2 ore. Al momento di servire, immergere per un attimo lo stampo in acqua calda, sformare la bavarese sul piatto di portata e decorare il centro e il bordo con fragoline di bosco.



Il gelso, la pianta del baco da seta

Nelle campagne della Val d'Adige come pure in quelle delle valli laterali fino a circa 700 metri d'altitudine e, in posizioni soleggiate anche più su, era molto diffuso nei primi decenni del secolo scorso un albero originario della Cina e dell'India, introdotto in Italia nel secolo XV: si trattava del gelso bianco, l'unico albero al mondo che veniva coltivato per fornire nutrimento al preziosissimo baco da seta.

Anche nelle campagne sulla collina di Trento esistevano un tempo molti di questi alberi, piantati fin dal XIX secolo dai nostri antenati proprio per l'allevamento dei filugelli.

I nostri nonni si ricordano ancora della grande quantità di foglie di gelso che tali insetti "divoravano" prima di rinchiudersi nei bozzoli ed anche dell'enorme lavoro e dei disagi che la bachicoltura comportava per i contadini di quel tempo: basti dire che quasi tutti i locali della casa venivano occupati dai graticci sui quali era posta la foglia per i voracissimi bachi!



gelso



In compenso, proprio per il lauto guadagno che si traeva dalla vendita, i bozzoli di seta costituivano una delle maggiori fonti di ricchezza per le popolazioni rurali. Tuttavia, nel secolo scorso, ancor prima degli anni '50, la bachicoltura andò sempre più diminuendo fino a cessare del tutto: i gelsi rimasti nei campi non servirono più per l'alimentazione dei bachi da seta, ma fornirono ancora ai bambini i loro frutti dolcissimi, ossia le gustose more, delle quali essi facevano grandi scorpacciate durante le vacanze estive. Purtroppo oggi, a causa della diffusione delle fibre sintetiche e dei costi della mano d'opera, la gelsicoltura è decisamente in declino; e della pianta, ormai qua e là inselvaticata, non è rimasto che qualche sporadico esemplare lungo il bordo dei campi e dei vigneti o vicino ai casolari di campagna.

■ Note botaniche e colturali

Il gelso (*Morus*) nelle due varietà *alba* e *nigra* appartiene alla famiglia delle Moracee ed è originario dell'Oriente, introdotto e naturalizzato poi in tutta l'area mediterranea. Somigliantissimi, tanto da venir spesso confusi, il gelso bianco e il gelso nero hanno due storie nettamente separate: il primo è originario della Cina ed era coltivato nell'antichità in tutta l'Asia occidentale come nutrimento del baco da seta. Il gelso nero, invece, è da sempre un albero da frutto, legato alle tradizioni della cucina mediterranea. In comune col primo ha solo il luogo d'origine, ossia l'Oriente, più precisamente il Caucaso, l'Armenia e la Persia, dove è ancora oggi una pianta spontanea. Di questa pianta parlano scrittori e poeti latini, da Orazio a Plinio il Vecchio, e la troviamo raffigurata nelle pitture di Pompei.

Prima dell'introduzione del gelso bianco, anche il gelso nero veniva utilizzato come alimento del baco da seta, tuttavia le sue foglie hanno sempre costituito un nutrimento piuttosto scadente per i bachi.



Rispetto alla varietà *alba* il gelso nero è più robusto e più rustico; le foglie sono piuttosto grandi, alterne, ovali, col margine irregolarmente dentellato e a volte lobato; il colore è verde scuro nella pagina superiore, più chiaro in quella inferiore che è anche “vellutata” al tatto. Le foglie del gelso bianco sono molto simili, soltanto un po’ più piccole e di color verde tenero.

gelso



Il frutto (mora) ha la forma di un lampone allungato ed è provvisto di un breve peduncolo; non è propriamente un frutto, ma un'infruttescenza formata dagli involucri florali divenuti carnosì, ossia da piccoli frutticini a forma di drupa (falsi frutti): sono viola-nerastri, lucidi, più grossi e succosi e dal sapore dolce acidulo nel gelso nero; bianco-verdognoli o rossastri e dal sapore più dolce nella varietà bianca.

Tutti i gelsi prediligono terreni secchi, leggeri, persino rocciosi. Qualora si volesse coltivarne qualche esemplare, si dovrà collocare a dimora le pianticelle nel mese di novembre ed eseguire la loro moltiplicazione per talea.

È bene tenere presente che, durante le estati asciutte, il "piede" delle piante va tenuto sempre umido. I gelsi, inoltre, vanno riparati dai venti troppo forti.

Ogni 2-3 anni pianta va potata perché si irrobustisca e la vegetazione sia rinnovata.

■ Proprietà e usi

Anche il gelso possiede molte virtù medicinali conosciute fin dai tempi antichi. Il medico greco Dioscoride (I sec.), pur sconsigliandone i frutti come cibo, li prescriveva tuttavia per guarire il catarro, il mal di gola, le ulcere. Sugeriva poi il decotto di radice, per espellere il verme solitario, e le foglie, tritate nell'aceto, contro le scottature e per la ricrescita dei capelli.

Nella moderna fitoterapia si usano ancora le foglie (maggio-giugno), i frutti (preferibilmente di gelso nero) e, in alcuni casi, anche la corteccia della radice.

Le foglie del gelso sono efficacissime contro il diabete. Il loro *infuso* si ottiene facendo bollire mezzo litro d'acqua, sminuzzandovi poi una manciata di foglie essiccate e lasciando riposare il tutto per 10 minuti: preso nella misura di una tazza prima dei pasti principali, costituisce anche un ottimo coadiuvante in caso di glicosuria (presenza di glucosio nelle urine). Questo infuso è pure indicato nella



cura dell'ipertensione e contro la diarrea.

Dai frutti si ricava uno *sciroppo*, che è un rimedio medicinale ad azione leggermente astringente, ma anche un ottimo collutorio per gargarismi in caso di mal di denti e di gengive infiammate. Gli stessi gargarismi si possono fare anche con l'infuso di foglie.

Il *decotto* ottenuto dalla corteccia (da 5 a 12 g ogni mez-



zo litro d'acqua) ha effetti purgativi, ma è indicato anche nei casi di insufficienza renale e nella cura del diabete. In cucina le more del gelso sono ottime al naturale, ma ancor più gradevole è il *succo*, soprattutto se spremuto dalla centrifuga: si gusta così com'è o diluito in poca acqua.

Sia il succo che lo sciroppo dolce di more sono ottimi dissetanti. Anche la gelatina che si ottiene da questi frutti è generalmente molto apprezzata.

■ La ricetta: sorbetto alle more di gelso

Ingredienti (per 8 persone): 500 g di more di gelso nero, 300 g di zucchero, 3 dl circa d'acqua, una bustina di vanillina.

Sciogliere lo zucchero nell'acqua con la vaniglia e mettere a bollire per circa 2 minuti.

Intanto spappolare le more, passandole al setaccio fitto e poi, a fuoco spento, unirle allo sciroppo di zucchero. Mescolare bene, lasciar raffreddare e mettere il tutto nel congelatore.

Quando i bordi della vaschetta inizieranno a ghiacciare per una larghezza di 3 cm, toglierla dal congelatore, frantumare il composto, versarlo in una ciotola e sbatterlo con una frusta finché sarà diventato spumoso e omogeneo. A questo punto, metterlo di nuovo nella vaschetta e riporla nel congelatore fino a completa solidificazione.



Il lampone, il piccolo frutto più coltivato

Fra tutti i piccoli frutti che crescono spontanei nella nostra provincia il più diffuso e, dopo la fragola, anche il più coltivato è sicuramente il lampone. Presente un po' ovunque nell'emisfero Nord, ma soprattutto nelle zone fresche e boschive della collina e della bassa e media montagna, questa specie frutticola è sicuramente da inserire fra quelle che hanno avuto in passato il massimo utilizzo, sia domestico che di mercato.

Non per nulla, un tempo, le donne rurali abitanti le zone più elevate delle nostre valli, dedicavano sempre gran parte della stagione estiva alla raccolta dei lamponi, la cui vendita costituiva una discreta fonte di guadagno per la precaria situazione familiare.

Al giorno d'oggi il lampone viene coltivato in tantissime varietà e numerose sono le richieste che di questa pianta vengono fatte, tanto da parte dell'industria dolciaria e conserviera quanto di quella farmaceutica, che ne sfrutta

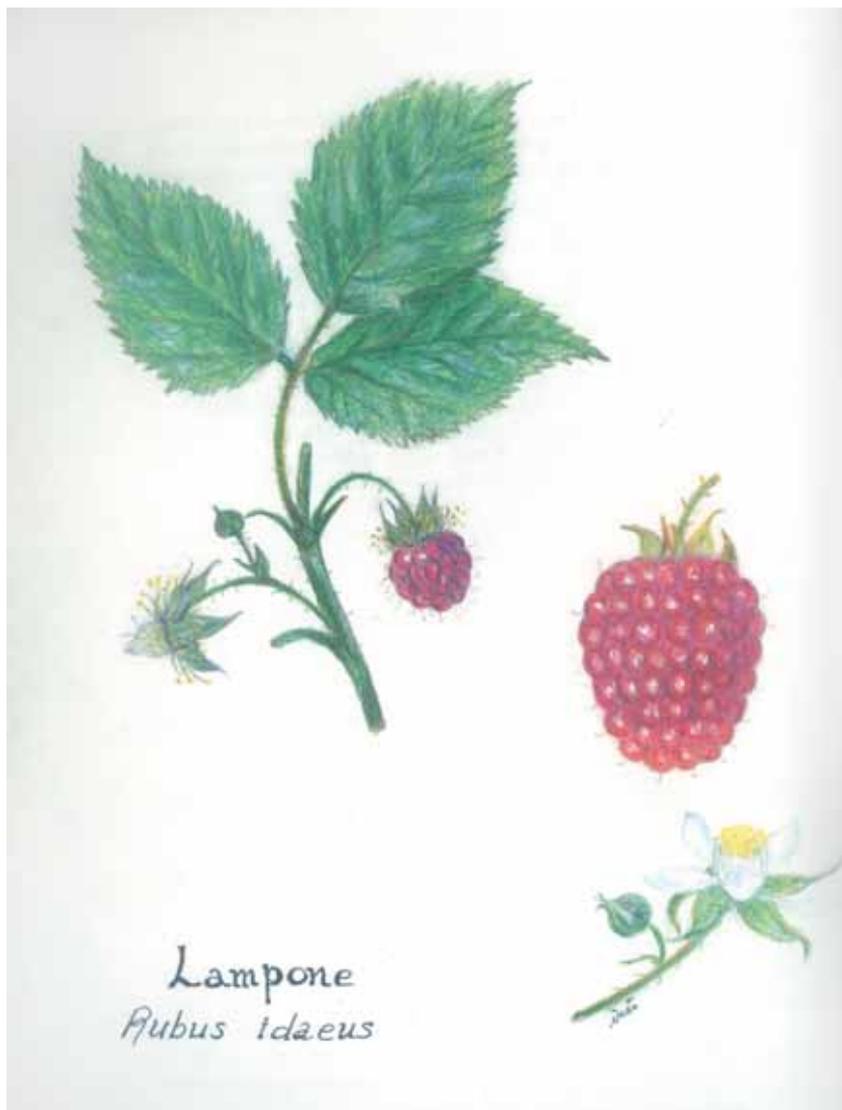


lampone



le proprietà aromatizzanti per produrre medicine adatte ai bambini.

Chi desidera, invece, gustare i lamponi allo stato spontaneo (come quelli che qui trattiamo), dovrà recarsi in estate nei boschi e nelle radure sassose e cespugliose delle nostre montagne: li potrà trovare oltre i 400 metri di altitudine, ma anche a quote molto più elevate





perché questa magnifica pianticella vegeta bene fino a 2.000 metri!

■ Note botaniche e colturali

Il lampone (*Rubus idaeus*) appartiene, come la fragola, alla famiglia delle Rosacee: il suo nome latino era stato assegnato, infatti, dai Romani sia ai rovi sia alla rose selvatiche. Assomiglia molto soprattutto al rovo (nel linguaggio popolare è chiamato anche mora rossa), con il quale condivide, oltre all'aspetto, anche la prerogativa della maggiore diffusione.

La pianta cresce spontanea in molti Paesi europei, benché la si ritenga originaria dell'Asia Minore. Pur essendo tipica dell'ambiente alpino, la si può trovare con una certa abbondanza anche sui rilievi dell'Appennino centro-settentrionale.

Come risulta dai frequenti ritrovamenti dei suoi semi, questo delizioso frutto venne mangiato dall'uomo fin dall'età della pietra e nel Medioevo la pianta veniva coltivata e usata sia per i suoi frutti che per le sue proprietà medicinali.

Il lampone ha la forma di un arbusto, alto da 40 a 120 cm, provvisto di un lungo rizoma, legnoso e strisciante, dal cui ceppo spuntano, ogni anno, numerosi fusti aerei di lunghezza variabile, muniti di piccoli aculei sottili e rossastri.

Le foglie sono composte, costituite da 3-5 foglioline di forma ovale-appuntita e con margine seghettato; sono di colore verde più o meno intenso nella pagina superiore e grigio argenteo in quella inferiore.

I fiori, piccoli e bianchi, sono pedunculati e raccolti in grappoli detti racemi. In quasi tutte le varietà i fiori sono autofertili e attirano molte api e altri insetti.

I frutti hanno la forma di globi oblungi e sono un aggregato di piccole drupe carnose, di un colore che può variare dal rosso scuro al rosa. A completa maturazione



si staccano facilmente dal ricettacolo biancastro.

Il sapore di solito è dolce, aromatico e molto gradevole. Generalmente i frutti di colore più intenso sono i più profumati e saporiti, ma si conservano meno.

Il lampone, pur essendo una pianta abbastanza rustica, non vuole temperature troppo elevate e nemmeno troppo rigide; preferisce gli ambienti un po' ventilati, né troppo umidi né troppo afosi, e non ama le zone soggette ad eccessiva piovosità nel periodo fine primavera-inizio estate.

La propagazione per seme avviene raramente. Quasi sempre la moltiplicazione si esegue per pollone radicale, che è la forma più semplice e alla portata di tutti.

Questa pianta si può facilmente coltivare; attualmente, esistono numerosissime varietà che hanno frutti con colori che possono variare dal rosso al rosa, al giallo, al violaceo, al nero.

Le varietà del lampone coltivato si classificano in due gruppi e precisamente: "varietà unifere", le quali producono una sola volta all'anno (giugno-luglio) sui tralci di due anni, e "varietà bifere" o rifioranti, che producono due volte all'anno: le prime sul pollone di un anno nella parte apicale (tarda estate-autunno), le seconde sullo stesso tralcio, l'anno successivo (giugno e luglio).

■ Proprietà e usi

I lamponi hanno un sapore e un profumo gradevolissimi e sono molto preziosi per la nostra salute in quanto contengono buone quantità di vitamine B e C, acidi organici (citrico, malico, tartarico), sali di calcio e potassio, sostanze tanniche, pectine, zuccheri (basse percentuali di levulosio e destrosio e solo tracce di saccarosio, quindi indicati anche per i diabetici). Proprio a motivo dell'elevato contenuto di calcio e di vitamina C, questi frutti sono molto adatti all'alimentazione dei giovani e delle persone anziane.



Oltre ad essere diuretici e lassativi, i lamponi sono anche depurativi, sudoriferi, rinfrescanti, energetici. Inoltre, in virtù dei polifenoli in essi contenuti, hanno ottime proprietà antinfiammatorie e protettive dei vasi capillari, le quali vengono sfruttate esternamente per lenire le infiammazioni della pelle, della bocca e della gola, ma anche per uso cosmetico in maschere vitaminizzanti e astringenti. Questi frutti sono pure utilizzati dall'industria farmaceutica come aromatizzanti di medicine, soprattutto per quelle indicate ai bambini.

Anche le foglie, particolarmente ricche di tannini, possiedono virtù medicinali: il *decotto* (bollire per 5 minuti due manciate di foglie in un litro d'acqua; filtrare dopo 15 minuti e bere, al bisogno, con miele e succo di limone) è utile per curare la colite, la diarrea, i disturbi renali, le mestruazioni dolorose; l'*infuso* per uso esterno, è utile per sciacqui e gargarismi della bocca e della gola, per impacchi sugli occhi lacrimanti, per le emorroidi, le ragadi e per i reumatismi.



In cucina il lampone si consuma fresco al naturale o nella macedonia. Gustato da solo, con un po' di zucchero o con succo d'arancia oppure con un po' di panna, è nutriente e squisito. È ottimo anche nei frullati o versato caldo sul gelato.

Questo frutto, proprio come il mirtillo rosso, è molto eclettico perché si adatta a moltissime ricette dolci e salate. Inoltre, lo si può macerare nell'aceto e nella grappa.

Il succo di lampone, specialmente se mescolato a quello di ribes, è dissetante e corroborante negli stati febbrili, nel morbillo, nella scarlattina e nelle infiammazioni delle vie urinarie (a questo scopo, lo si può conservare congelato in cubetti).

■ La ricetta: vino di lamponi

In alcuni Paesi dell'Europa orientale è molto apprezzato il vino di lamponi, una squisita ricetta nota soprattutto in Polonia, che fornisce una bevanda dissetante, corroborante e nutriente.

Ingredienti: 600 g di lamponi, 1 litro di vino rosso tipo Dolcetto, 1 kg di zucchero.

Versare il vino e i lamponi in una pentola di pirex (o di acciaio inox) e metterla al fresco per 24 ore. Schiacciare i lamponi e filtrare tutto il liquido attraverso un telo sottile. Versare di nuovo il liquido nella pentola, aggiungere lo zucchero e far cuocere a fuoco bassissimo fino ad ebollizione. Togliere dal fuoco e far raffreddare.

Filtrare con l'apposita carta da filtro e raccogliere il "vino" in una bottiglia. Si beve diluito in acqua fresca.



La lantana

Assieme a numerose altre bacche selvatiche, verso la fine dell'estate maturano anche quelle di un arbusto che cresce tuttora abbondante nei boschi e sui pendii soleggiati del nostro Trentino, ma che in genere è poco conosciuto: si tratta dei frutti della lantana, da noi detta, non so per quale motivo, "merda gata".

Un tempo si andava alla ricerca anche di questo frutto, ma non se ne facevano grosse scorpacciate perché la lantana non era particolarmente dolce e nemmeno appetibile come altri frutti selvatici. Forse non si era nemmeno consapevoli del fatto che le sue bacche erano e sono tuttora considerate sospette e pertanto commestibili solo in piccole quantità.



lantana



■ Note botaniche e colturali

Simile al pallone di maggio o palla di neve (*Viburnum opulus*), pianta frequente in molti parchi e giardini, la lantana o viburno (*Viburnum lantana*) è però di taglia inferiore ed è rinvenibile solo allo stato spontaneo nei boschi cedui, nelle macchie di roveti e cespugli e sui pendii soleggiati delle regioni centro-settentrionali della nostra Penisola, su terreni calcarei anche molto aridi, fino ad oltre 1.000 metri d'altitudine.

La troviamo generalmente accanto ad altre piante di dimensioni contenute, quali la roverella, il carpino, l'ornello, i sorbi, il nocciolo, il corniolo ecc., che tollerano i suoli aridi e le siccità prolungate.

Il nome lantana deriva dal latino *lantare* (in origine *laxare*) che significa allentare, estendere, probabilmente per la flessibilità dei suoi rami; mentre il nome del genere *Viburnum* deriva dal latino *vincio*, lego, sempre per la flessibilità dei rami, di questa e di alcune altre specie, che possono sostituire quelli del giunco.

Questa pianta appartiene alla famiglia delle Caprifogliacee ed è originaria dell'Europa meridionale. La si può trovare, oltre che nel centro e nel sud del nostro Continente, anche nel Caucaso e nell'Asia Minore settentrionale.

L'arbusto può raggiungere l'altezza di 4 metri ed ha un portamento arbustivo-cespuglioso e molto ramificato che fa assumere alla chioma un aspetto fitto ed irregolare.

I rami giovani, difficili a rompersi, sono ricoperti di peli corti e stellati che li fanno sembrare di feltro grigio. Gli inglesi chiamano questa pianta "vimine bianco" proprio a causa dei ramoscelli flessibili, simili a quelli del salice da vimini, ma rivestiti di peluria. La corteccia si presenta bruno-giallastra e rugosa negli organi legnosi più vecchi. Le foglie sono caduche, spesse, più o meno pelose, di color verde-grigiastro e rugose nella pagina superiore, quasi bianche e molto pelose nella pagina inferiore, dove le nervature formano una rete sporgente; sono opposte,



ovali, cuoriformi alla base, finemente dentate tutto attorno alla lamina. Il picciolo è corto e largo.

Una particolarità botanica che permette l'identificazione della pianta è data dai suoi germogli: essi sono sprovvisti di squame e formati da due piccolissime foglie giallastre, allungate, molto villose, strettamente addossate l'una sull'altra e racchiudenti gli abbozzi delle foglie future.

I fiori ermafroditi sono attinomorfi (a simmetria raggiante con petali uguali), piccoli, bianchi, folti e compatti, riuniti in infiorescenze a corimbo. Sbocciano fra maggio e giugno, dopo l'emissione delle foglie. Essendo completamente privi di nettare, possono fornire alle api solo il polline.

I frutti sono piccole drupe ovali e un po' appiattite, dapprima di color verde, poi rosso scarlatto, e infine neri a completa maturazione (settembre). Contengono un solo seme duro e nero. Hanno un sapore piuttosto acre, tuttavia diventano abbastanza gustosi appena inizia il processo di fermentazione. Gli uccelli ne sono molto ghiotti e ne diffondono pure i semi.

La lantana è un arboscello molto decorativo, soprattutto



durante la fioritura ed anche in seguito, quando mostra contemporaneamente le sue bacche verdi, rosse e nere fra il fogliame color rosso scuro. Come pianta ornamentale, si può collocare isolata su un prato assolato o ai piedi di un muro esposto al sole.

Predilige i terreni ricchi di calcio e di sostanza organica, freschi e profondi.

Qualora la pianta venga coltivata, va potata a raso suolo per farle assumere un portamento frondoso e arrotondato e farla crescere più di un metro durante il primo anno. Si riproduce facilmente per seme, per margotta e per trapianto di cespi selvatici giovani. Necessita di un terreno preferibilmente calcareo, leggero e non umido.

La lantana può essere molto utile per rimboschire i pendii calcarei danneggiati. In alcune zone di pianura si usa consociarla con altri arbusti autoctoni per formare siepi miste.



■ Proprietà e usi

La composizione chimica della lantana è abbastanza simile a quella della palla di neve: la presenza dell'acido viburnico le conferisce proprietà antispasmodiche soprattutto nei riguardi delle disfunzioni dell'apparato riproduttivo femminile.

Tuttavia, le proprietà medicinali della pianta non sono molto conosciute. Un tempo, con i suoi frutti e con l'aggiunta di zucchero, si preparava un'ottima bevanda astringente e rinfrescante; sotto forma di *decotto*, era utile per gargarismi contro le angine e il dondolamento dei denti o come calmante del dolore causato dalle emorroidi.

L'attuale gemmoterapia (scuola terapeutica che utilizza estratti da germogli di alberi ed arbusti) prescrive il *Viburnum lantana* contro l'asma e come sedativo negli stati spasmodici dell'apparato respiratorio.

Le drupe della lantana sono commestibili solo a completa maturazione, ma è sconsigliabile ingerirne troppe in quanto possono provocare stitichezza.

I rami particolarmente flessibili di questo arbusto venivano e vengono tuttora usati per fare legacci e lavori di vimini (sedie per giardini, ceste ecc.) grossolani, ma molto resistenti.



Il marasco, una varietà di ciliegio acido

In quasi tutti gli orti di alta collina e di montagna si era soliti, un tempo, coltivare almeno un esemplare di marasco, una pianta appartenente alla specie dei ciliegi acidi, dai frutti leggermente dolci e aciduli più piccoli di quelli del ciliegio dolce (*Cerasus avium* o *Prunus avium*), ma ugualmente gustosi e apprezzati.

Naturalizzato un po' ovunque, benché raramente abbondante, il marasco cresce, infatti, soltanto nei luoghi in cui si sente l'influenza dell'uomo e sembra si propaghi più per i suoi polloni radicati che per la semina dei suoi frutti. Allo stato selvatico è molto meno diffuso del ciliegio e in genere fruttifica poco. I suoi frutti, anche se piuttosto aspri, sono però i migliori da mettere sotto grappa o per trarne dei liquori, ma non possono sicuramente sostituire le ciliegie dolci coltivate.



marasco



■ Note botaniche e culturali

Il ciliegio acido (*Prunus cerasus* o *Cerasus vulgaris*) sembra sia originario dell'Asia Minore; importato in Europa dagli antichi Romani come albero da frutto, è ora coltivato in tutta la zona temperata, ma qua e là è pure inselvatichito. Anche questo ciliegio, come quello dolce, appartiene al genere "Prunus", sottogenere "Cerasus", che comprende ben 120 specie.

Di questo alberello, la cui altezza si aggira in genere sui 5-6 metri, oltre alla varietà detta "marasca" qui descritta, dalle foglie appena crenate e dai frutti color rosso vivo, esistono anche due varietà a foglie doppiamente dentate, di cui una chiamata "amarena" o "marena" con frutti rosso pallido, e l'altra, detta "visciola", con frutti rosso scuro e succo sanguigno. Quest'ultima varietà è ritenuta un ibrido spontaneo fra il ciliegio acido e quello dolce.

Tutti i ciliegi acidi hanno chioma generalmente arrotondata con rami sottili e penduli nell'amarena e assurgenti nella visciola. I rami giovani delle tre varietà hanno la corteccia verde chiaro che in seguito assume un bel colore rosso lucente.

Le foglie, a differenza di quelle del ciliegio che si trovano all'apice dei rami, sono sparse lungo i rametti e sono lisce, ellittiche e picciolate, di color verde lucido. I fiori sbocciano prima di quelli del ciliegio dolce: sono più piccoli, bianchi, pedunculati e raggruppati in fascetti di 2-4. Il frutto è una drupa dalla polpa tenera aderente al nocciolo, la cui completa maturazione avviene nel mese di luglio.

Il marasco è rustico e molto adattabile in quanto a clima e a terreno; da noi è coltivato fino a circa 1.200 metri. In certe zone fa da portainnesto al ciliegio dolce.

Chi possiede un orto o un giardino può tentare l'esperimento abbastanza facile di far nascere l'albero da un seme: basterà gettare i noccioli dei frutti in un terreno fertile e leggero e attendere fino alla primavera successiva: se spunterà un germoglio, si potrà essere certi che,



nel giro di due anni, si otterrà una bella pianticella, pronta per essere messa a dimora; naturalmente, in questo periodo di tempo, si dovranno apportare le cure necessarie, quali annaffiature regolari e sarchiature. La crescita sarà poi abbastanza veloce.

■ Proprietà e usi

Le marasche sono ricche di acidi organici, sali di potassio, calcio, vitamine (A, B1 e C), polifenoli e zuccheri e sono perciò consigliate, proprio come le ciliegie, ai sofferenti di reumatismi e, come cura vitaminica, ai bambini e agli adolescenti.

Inoltre, sono stimolanti dell'appetito, rinfrescanti e lassative. Cotte nel vino e cosparse di zucchero, si addicono alle persone convalescenti; il loro succo e lo sciroppo, oltre a costituire delle bibite molto dissetanti, sono pure utili in casi di stitichezza.

Sono tollerate anche dai diabetici perché contengono zuccheri (soprattutto levulosio) in quantità limitata.

Al contrario, per i sofferenti di disturbi gastrointestinali questo frutto non è molto indicato, a meno che non lo si



cuocia e lo si somministri sotto forma di confettura o di gelatina; e in questo caso va bene anche per i bambini, gli anziani e gli organismi delicati in genere.

Tra le proprietà meno conosciute della pianta è bene ricordare quelle diuretiche dei peduncoli per i quali è stata sfruttata fin dai tempi più antichi.

Un tempo i gambi delle ciliegie acide, così come quelli della varietà dolce, venivano essiccati per l'inverno; servivano poi per preparare un *decotto* (30 g di peduncoli in un litro d'acqua da far bollire per 10 minuti) utilissimo nella cura dell'idropisia (presenza di liquido nelle cavità sierose del corpo), della ritenzione di urina, dei disturbi dei reni, del fegato e della milza ecc.

Oltre ad essere conservate al naturale con lo zucchero o sotto forma di marmellate, gelatine, sciroppi e bevande da dessert, le marasche si prestano egregiamente anche per la produzione di ottimi liquori, come il kirsch e il maraschino.

■ La ricetta: marasche giulebbate

Per questo squisito giulebbe occorrono: 2 kg di marasche e 2 kg e mezzo di zucchero.

Dopo aver tolto i piccioli, si tengano i frutti al sole per una giornata; si mettano poi in un recipiente assieme a un baccello di vaniglia e ad un pezzetto di cannella e si pongano sul fuoco. Si lascino bollire lentamente fino a quando non si sarà formato un po' di succo, allora si aggiunga lo zucchero, un po' alla volta e mescolando di continuo. Si lasci bollire a fuoco basso finché le ciliegie saranno diventate scure e grinzose.

Si invasi a caldo e si chiuda ermeticamente.

Così preparate, le marasche si potranno mettere sia nella macedonia che sopra il gelato (solo qualche cucchiata perché dolcissime).

Durante l'estate, per ottenere un'ottima bibita dissetante, basta mettere un cucchiaino di questo giulebbe (esclusi i frutti) in un bicchiere d'acqua gelata.



Il mirtillo, re dei piccoli frutti

È divenuta ormai consuetudine per il popolo dei villeggianti che d'estate affolla le nostre belle vallate alpine, armarsi di cestello e di...spirito di avventura e andare nei boschi alla ricerca del "principe" dei piccoli frutti, ossia del notissimo mirtillo nero, dall'inconfondibile colore blu scuro e dal sapore assai gradevole, anche se un tantino acidulo.

Queste gustose bacche, oltre a rendere la vista più acuta, daranno loro anche un benessere generale, come dopo una cura ricostituente vera e propria.

Già verso la fine di giugno possiamo trovare il mirtillo nei castagneti di collina e di mezza montagna; in luglio-agosto, invece, per farne una buona raccolta, è bene salire in montagna e addentrarsi nei boschi di conifere e di faggio oppure avvicinarsi ai margini dei pascoli. Giunti sul posto, per gustarne meglio la bontà e preservarne i numerosi pregi salutari, è meglio mangiarli così come





sono, senza lavarli... Sono semplicemente deliziosi!

Il mirtillo venne ricercato e raccolto fin dai tempi preistorici: i suoi semi sono stati ritrovati, infatti, nei siti preistorici di quasi tutta l'Europa. Presso gli antichi Romani era sicuramente noto: tuttavia, non essendo una specie tipicamente mediterranea, non fu un protagonista importante di quella gastronomia, come è sempre stato, invece, per i popoli celtici e germanici. La specie è sicuramente originaria del Caucaso e delle zone montane d'Europa.

■ Note botaniche e colturali

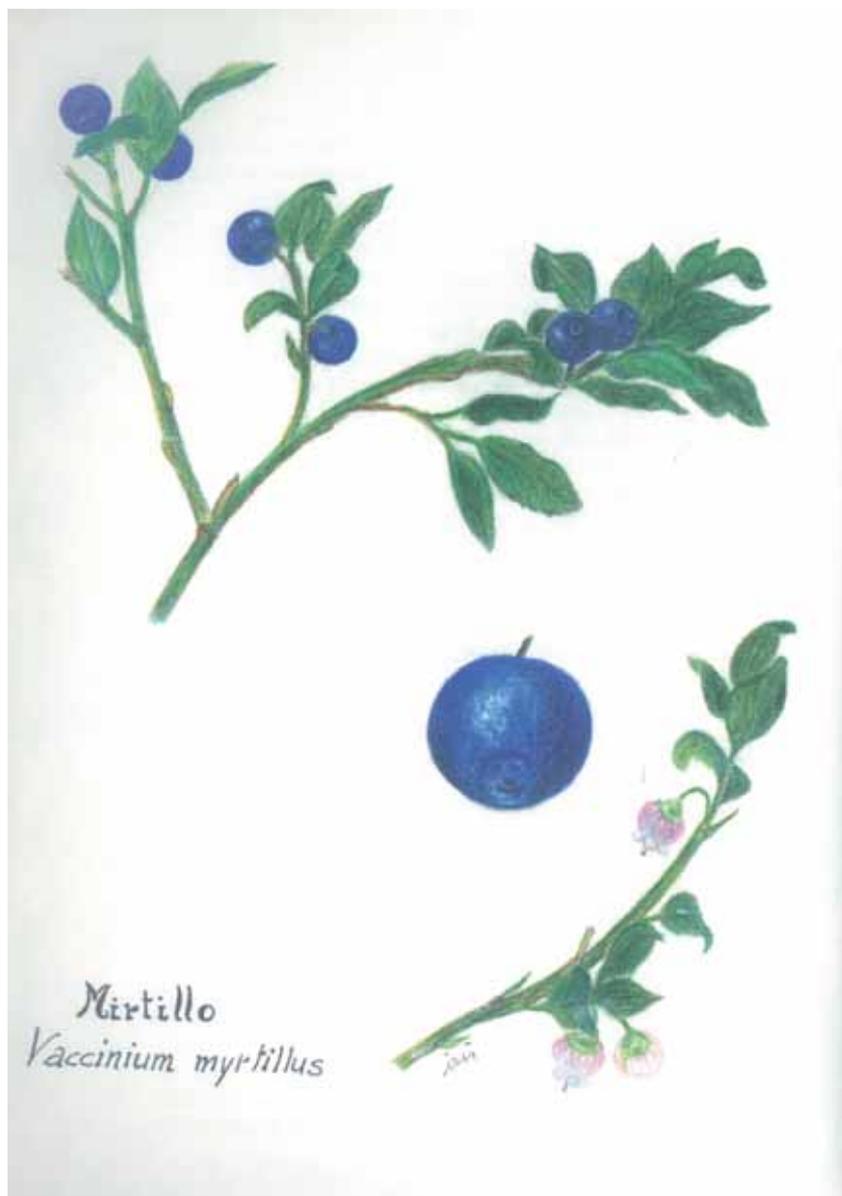
Il mirtillo (*Vaccinium myrtillus*) è un piccolo arbusto della famiglia delle Ericacee, tipico dei terreni acidi ricchi di sostanze organiche; cresce in macchie larghe e compatte nei boschi di montagna e tende perciò a togliere spazio vitale alle altre specie vegetali, ostacolandone la disseminazione.

Lo possiamo trovare tanto nei querceti e nei castagnei, quanto nelle faggete e nelle abetaie. Assume, inoltre, notevole importanza nei boschi di larici e di pini cembri mentre, a quote più elevate, diventa uno dei principali costituenti delle brughiere subalpine. Il suo humus ideale è perciò il terreno acido prodotto dalle piante resinose e dalle latifoglie.

È alto circa 20-30 cm ed ha un fusto legnoso molto ramificato, con foglie ovali di color verde brillante dal margine finemente dentellato; fiorisce da aprile a giugno e porta fiori rosei, campanulati, che a luglio ed agosto lasciano il posto alle bacche blu-neri dal sapore acidulo però molto gradevole.

In autunno, prima di cadere al suolo, le foglie coriacee del mirtillo diventano rosse, facendo assumere al sottobosco un aspetto di straordinaria bellezza.

In Italia sono rinvenibili altre due specie di mirtillo: la prima è il *Vaccinium uliginosum*, frequente nei pascoli di alta montagna, in luoghi freschi e ricchi di humus, non molto



mirtillo

ombrosi. Ha foglie glauche, a margine liscio, reticolate nella pagina inferiore; fiori bianchi o rossicci, raggruppati in grappolini pendenti; frutti con colore tendente al blu e con sapore insipido. Questi ultimi differiscono da quelli del mirtillo nero perché hanno la buccia blu e più opaca,



mentre la polpa è chiara e non vinosa (ossia non macchia). La seconda specie è il *Vaccinium vitis idaea*, ossia il mirtillo rosso, descritto più avanti. La specie spontanea è diffusa in tutta l'Europa, soprattutto al centro-nord, e fornisce ogni anno molte centinaia di tonnellate di frutti.

■ Proprietà e usi

Nella medicina popolare di molti Paesi europei le proprietà terapeutiche di questo frutto erano note anche nel passato. L'effetto astringente e antibatterico delle sue bacche era descritto in letteratura già agli inizi del secolo scorso e in molte zone delle Alpi italiane il mirtillo veniva spesso usato per curare forme di gastroenterite infantile. In epoche più recenti la ricerca farmacologica ha portato alla realizzazione di medicine contenenti come principio attivo proprio i derivati del mirtillo, che trovano ora molte applicazioni curative.

Il mirtillo nero contiene vitamine (provitamina A, B9, C, E), tannino, sali minerali (calcio, potassio, fosforo, sodio), acidi organici, mirtillina, pectina e polifenoli (flavonoidi e antociani), sostanze preziose che proteggono i vasi sanguigni, aumentandone la resistenza, e stimolano le capacità visive in condizioni di scarsa luminosità. Questo frutto è perciò indicato per chi deve lavorare e guidare di notte.

Oltre a possedere rilevanti proprietà antisettiche, anti-sclerotiche, ipoglicemizzanti, antidiarroiche e rinfrescanti, il mirtillo è anche tonico-stimolante dell'organismo e costituisce una valida cura per i bambini, per gli studenti e, in generale, per tutti coloro che devono rimettersi in sesto dopo un periodo di intensa attività psico-fisica. Non a caso, dunque, questo frutto si trova spessissimo in farmacia in preparati, a base di estratto secco nebulizzato, regolarmente prescritti dai medici.

La mirtillina, che è il colorante naturale contenuto nella buccia, svolge un'azione specifica contro i bacilli che



danno le febbri tifoidee, ma è utile anche nella cistite e nelle infezioni del cavo orale.

Un buon *decocto* di frutti di mirtillo si prepara facendo bollire per cinque minuti tre manciate di bacche fresche (una, se secche) in mezzo litro d'acqua; filtrato e preso a bicchierini a stomaco vuoto, nel corso della giornata, è un valido rimedio contro le malattie biliari, la dissenteria, le enteriti acute e le disfunzioni intestinali in genere.

Le foglie del mirtillo sono invece molto indicate, in infuso o in decocto, per la cura del diabete. A questo scopo risulta assai utile l'*infuso*, che si ottiene lasciando per 20 minuti, in una tazza d'acqua bollente, un cucchiaino di foglie essiccate e sbriciolate molto finemente. Si beve a tazze due volte al giorno (mattina e sera).

In cucina il mirtillo è sempre molto presente sia fresco, sia sotto forma di sciroppi, marmellate, gelati, dolci, liquori e vini particolari fatti in casa e bevuti durante il lungo inverno. Le bacche ben mature, mangiate in grande quantità, oppure in gelatine o marmellate, sono raccomandate a tutti, soprattutto nei casi di diarree croniche.

I mirtilli si possono anche essiccare al forno o al sole per servirsene durante l'inverno; freschi o secchi, non hanno nessuna controindicazione e possono essere utilizzati con tranquillità anche durante la gravidanza e l'allattamento.

Un *vino* ricostituente si ottiene, infine, mettendo dei mirtilli di bosco in un vaso di vetro e aggiungendo dello zucchero; si chiude e si espone al sole per circa un mese; i frutti fermenteranno producendo alcol. A questo punto, le bacche andranno spremute al massimo e il vino ottenuto si potrà consumare a bicchierini prima dei pasti.

■ La ricetta: omelette al mirtillo nero

Ingredienti: 300 g di farina, 3 uova, 5 dl di latte fresco, 150 g di marmellata di mirtilli, olio per friggere, zucchero a velo. Versare in una scodella la farina, il latte, le uova, aggiun-



gere un pizzico di sale e amalgamare bene col frustino tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo e abbastanza liquido.

Versare un po' di composto in una padella di ferro (del tipo frittate) contenente poco olio già caldo e friggere la pastella da entrambe le parti. Dopo aver cotto tutte le omelette, distribuire sopra ognuna uno strato abbondante di marmellata di mirtillo e arrotolare.

Servire le omelette cosparse di zucchero a velo.



Il mirtillo rosso, un ottimo piccolo frutto

Chi sale in montagna sul finire dell'estate o nei primi mesi dell'autunno può trovare, nei prati o nelle radure dei boschi di conifere, dei piccoli arbusti sempreverdi dal fusto prostrato e dai rami ascendenti con foglie ovali verdi e lucenti, punteggiate di sotto di ghiandole scure, fra le quali spiccano piccole bacche di color rosso vivo (bianche, però, nella parte non esposta al sole) raccolte in grappolini all'apice dei rametti: sono i mirtilli rossi.

La bontà di queste bacche selvatiche non è nota a tutti, in particolare agli abitanti delle città, poiché difficilmente esse compaiono sul mercato; mentre all'estero, soprattutto nei Paesi del nord Europa, sono invece molto conosciute e richieste sia per il sapore che per le proprietà curative.

Il mirtillo rosso è presente nei luoghi più impervi e selvatici di tutto l'arco alpino, da 1.000 a 2.000 metri d'altitu-



mirtillo rosso



dine; si adatta in genere sia ai terreni di natura calcarea, sia a quelli silicei dei pascoli alpini, giungendo talora fino alle nevi perenni.

Questa piccola pianta perenne non si deve però confondere con un'altra nota pianta del bosco, l'uva ursina (*Arctostaphylos uva-ursi*), dalle decantate virtù terapeutiche, ma dalle bacche rosse e farinose non altrettanto pregiate.

■ Note botaniche e culturali

Il mirtillo rosso (*Vaccinium vitis-idaea*), chiamato anche vigna di monte, grànten, granèla, mortella rossa ecc., è un arboscello della famiglia delle Ericacee, alto fino a 30 cm, con stoloni sotterranei, striscianti e ramificati, da cui si dipartono rametti con foglie persistenti, alterne e coriacee col margine quasi intero e ripiegato.

Le foglie, inoltre, sono lucide e di color verde scuro nella pagina superiore, mentre in quella inferiore sono più pallide e picchiettate di piccoli punti scuri (ghiandolette resinose).

I fiori, bianchi o rosei, sono raccolti in grappoletti terminali penduli ed hanno la corolla molto piccola a forma di campanella: compaiono tra maggio e luglio.

I frutti sono piccole bacche, acidule e succose, con la forma e il colore di piccolissime ciliegie; a completa maturazione, assumono un bel colore rosso. Si colgono, a seconda dell'altitudine, fra agosto ed ottobre.

■ Proprietà e usi

Con questi piccoli frutti si può confezionare una "preziosa" marmellata, la cui caratteristica principale è l'alto contenuto energetico e ricostituente.

Nei momenti di maggiore affaticamento psicofisico è bene ricorrere a questo alimento: ne basta qualche cucchiainata, da sola o sparsa sul pane, per sentirsi subito



mirtillo rosso

in forma. Ciò è presumibilmente dovuto al fatto che le virtù di queste bacche sono di poco inferiori a quelle del più noto e saporito mirtillo nero, “principe” fra i frutti del bosco e autentico toccasana contro numerosi disturbi fisici. Entrambe le varietà sono ricche di vitamine A e C



ed hanno proprietà antisetliche, astringenti, depurative, aperitive, ipoglicemizzanti.

Consumato al naturale, il mirtillo rosso non piace a tutti, a causa del suo particolare sapore, ma sono invece squisite le gelatine, le salse e le marmellate che, in alcuni Paesi, si servono insieme alla selvaggina, alla carne di maiale, ai bolliti e ai lessi o come ripieno per torte e omelette.

I frutti del mirtillo rosso sono eccezionali anche sciroppati, mentre il loro succo costituisce una bevanda dissetante, idonea a fornire un'autentica carica di energia; messi sott'aceto, danno un condimento molto aromatico.

Il succo, inoltre, ha effetti antibatterici sull'organismo e risulta molto efficace nella prevenzione della cistite e delle affezioni dell'apparato urinario in genere.

La pectina, di cui questo frutto è ricco, svolge un'azione antagonista del colesterolo, mentre i flavonoidi aiutano a riparare le molecole danneggiate dai radicali liberi.

I mirilli rossi, come pure i loro derivati (succhi, sciroppi, gelatine ecc), si conservano benissimo per molti giorni perché contengono acido benzoico che è un eccellente antisettico naturale.

Di questa pianta la farmacopea utilizza però soprattutto le foglie che contengono arbutina, tannini e acido malico ed hanno proprietà astringenti, antinfiammatorie e anti-reumatiche; sono perciò utili per combattere cistiti, diarrea e gotta. Sono, tuttavia, da usare con prudenza perché, in forti dosi, possono diventare tossiche.

Alla stregua di altri piccoli frutti, anche con i mirilli rossi si può preparare un gradevole *aceto* aromatico: lo si prepara mettendo a macerare per circa 15 giorni, in mezzo litro di vino bianco, uno o due etti di mirilli rossi. Trascorso il tempo di macerazione, si schiacciano i frutti e, dopo aver agitato ben bene il tutto, se ne filtra il liquido e lo si imbottiglia: l'aceto che ne risulta è gustoso e profumato.



■ La ricetta: torta di grano saraceno

È una torta davvero squisita molto richiesta soprattutto nei rifugi alpini e nei ristoranti agrituristici della nostra regione: il mirtillo rosso vi svolge un ruolo di primo piano in quanto riesce a conferire al tutto un gradevole particolare sapore.

Per la pasta occorrono: 250 g di farina di grano saraceno (“formenton”), 250 g di zucchero, 250 g di burro e 250 g di mandorle tritate; 6 uova, zucchero vanigliato e una presa di sale.

Per il ripieno: ½ kg di marmellata di mirtilli rossi. Per la copertura: un po’ di zucchero a velo.

Si lavori a crema il burro con metà dello zucchero, quindi si aggiungano, uno alla volta, i tuorli d’uovo; si uniscano e si amalgamino poi la farina, lo zucchero vanigliato e le mandorle tritate.

Agli albumi, montati a neve, si aggiunga un po’ alla volta il rimanente zucchero: mescolando delicatamente, si incorporino poi all’impasto.

mirtillo rosso





Si unga e si infarini una tortiera col cerchio apribile, vi si versi l'impasto che dovrà cuocere in forno preriscaldato a 180° per $\frac{3}{4}$ d'ora.

Quando il dolce sarà del tutto raffreddato, lo si tagli in due strati e lo si farcisca con la marmellata di mirtilli, quindi lo si spolveri in superficie con dello zucchero a velo.

A piacere lo si potrà eventualmente servire con della panna montata.

mirtillo rosso



La mora di rovo

Chi di noi può affermare di non essere mai andato, da bambino, alla ricerca delle squisite more di rovo che maturavano sempre in estate ai margini dei boschi o lungo i sentieri tra i cespugli, in mezzo a varie altre piante spontanee, quali la rosa selvatica o il biancospino? Le numerose spine assai pungenti di cui erano cosparsi i tralci della pianta non c'impedivano di fare grandi scorpacciate dei suoi deliziosi frutti, così ricchi di minerali e vitamine da costituire un alimento prezioso per il nostro organismo.

C'era anche un tipo di mora che si andava a cogliere sui rovi dei prati lungo i muretti di campagna; la pianta aveva rami con aculei gracili, appannati da una pruina bluastra, come i frutti stessi che si presentavano radi e globosi ed erano davvero squisiti.

Si trattava del *Rubus caesius*, le cui more blu furono per secoli utilizzate nella preparazione di uno sciroppo utile contro le tossi dei bambini.





Attualmente le more selvatiche sono meno ricercate di un tempo e forse anche meno reperibili perché le strade asfaltate e l'edilizia irrompente hanno contribuito ad eliminare molte delle numerose siepi spontanee che delimitavano i vecchi sentieri e le stradine di campagna. Inoltre, le more di coltivazione, facili da cogliere perché prive di spine, le hanno ormai quasi del tutto soppiantate anche se, a detta soprattutto dei bambini, queste ultime non sono altrettanto gustose!...

■ Note botaniche e colturali

La mora di rovo (*Rubus frutescens*) appartiene ad un genere di piante antichissimo e molto noto: assieme al lampone è la specie più diffusa al mondo e, come quest'ultimo, è anche della stessa famiglia delle rose; infatti, il suo fiore assomiglia molto a quello della rosa di macchia. Lo stesso nome botanico *Rubus*, che deriva da *ruber* e significa rosso, era dato dai Romani ai rovi e alle rose selvatiche.

La pianta è un cespuglio con lunghi tralci sarmentosi, che si essiccano dopo la maturazione dei frutti; all'inizio del ciclo vegetativo essi sono rivolti verso l'alto, mentre in seguito, a causa della lunghezza, sono quasi striscianti sul terreno e formano un groviglio intricato fitto di spine, dove i rami secchi si alternano con quelli nuovi. La raccolta dei



mora di rovo





frutti, in queste condizioni, risulta molto difficile e perciò, in questi ultimi decenni, gli ibridatori hanno creato piante prive di spine, di tipo orticolo, da trattare come un vero alberello da frutto alla stessa stregua della pianta di lampone. Le foglie del rovo sono composte e presentano cinque foglioline sui tralci del primo anno e solo tre su quelli fruttiferi. I fiori, a cinque petali bianco-rosati, piccoli e inodori – spinosissimi e pelosi nella specie spontanea – sono riuniti assieme in racemi (piccoli grappoli) e compaiono in maggio-giugno, attirando moltitudini di api. I frutti sono more dal colore rosso cupo o nero lucente, costituite da tante piccole drupe (protuberanze polpose contenenti i semi) attorno al ricettacolo florale: a differenza del lampone, il ricettacolo della mora non si sfilia durante la raccolta perché fa parte integrante del frutto.

Le more sono aromatiche e rinfrescanti e hanno un sapore dolce e gradevole, soprattutto quando sono perfettamente mature.

Nel caso si volesse coltivarle, esistono sul mercato varietà di more che si confanno a qualsiasi tipo di clima, anche se prediligono un terreno fresco, profondo e ben drenato, non calcareo o argilloso e ricco di azoto e potassio. Queste piante non necessitano di molta acqua, in particolare durante le fasi di maturazione e di raccolta, in quanto potrebbero verificarsi infezioni da botrite.

■ Proprietà e usi

I frutti del rovo, siano essi derivati da piante spontanee o da varietà coltivate, sono ipocalorici (100 g di more sviluppano 38 calorie) e quindi adatti per una dieta che non porti ad aumenti di peso; molto ricchi d'acqua (85%) e poveri di zucchero (4-7%), contengono invece buone dosi di calcio e ferro e vitamine A, B1, B2 e C.

Le more sono aromatiche, rinfrescanti e vitaminizzanti ed hanno un sapore dolce e gradevole, soprattutto quando sono perfettamente mature; se consumate a digiuno,



svolgono azione depurativa e battericida e sono altresì indicate nella cura delle diarree, delle indigestioni, delle affezioni intestinali ecc.

Lo *scioppo*, ottenuto facendo cuocere lentamente, fino alla giusta consistenza, 200 g di frutti con 200 g di zucchero, preso a cucchiaini, è astringente e regolatore dell'intestino.

Le more si utilizzano, inoltre, per preparare gustosi succhi, gelati, marmellate e gelatine.

Anche le foglie del rovo hanno proprietà terapeutiche, in quanto servono per preparare un *decotto* tonico astringente, molto efficace nelle diarree dei bambini, ma anche nelle infiammazioni delle gengive e nelle stomatiti, per gargarismi e contro il mal di gola: si mettono 30-35 g di foglie (oppure fiori o germogli) in un litro d'acqua e si fanno bollire per 3 minuti, poi si lasciano in infusione per un quarto d'ora. Va preso a tazze tre volte al giorno.

Le foglie del rovo dai frutti blu (*R. caesius*), in particolare (ma anche quelle del normale rovo), mescolate alle foglie del lampone, danno un ottimo *surrogato del tè*.

Per preparare quest'ultimo servono però dosi ben precise e una tecnica speciale: si fanno appassire all'ombra 2/3 di foglie di rovo ed 1/3 di foglie di lampone, si spruzzano poi con un po' d'acqua e si chiudono in un telo di cotone per farle fermentare 2-3 giorni al caldo.

Si stendono quindi in strati sottili, si fanno essiccare e si conservano in scatole di latta.

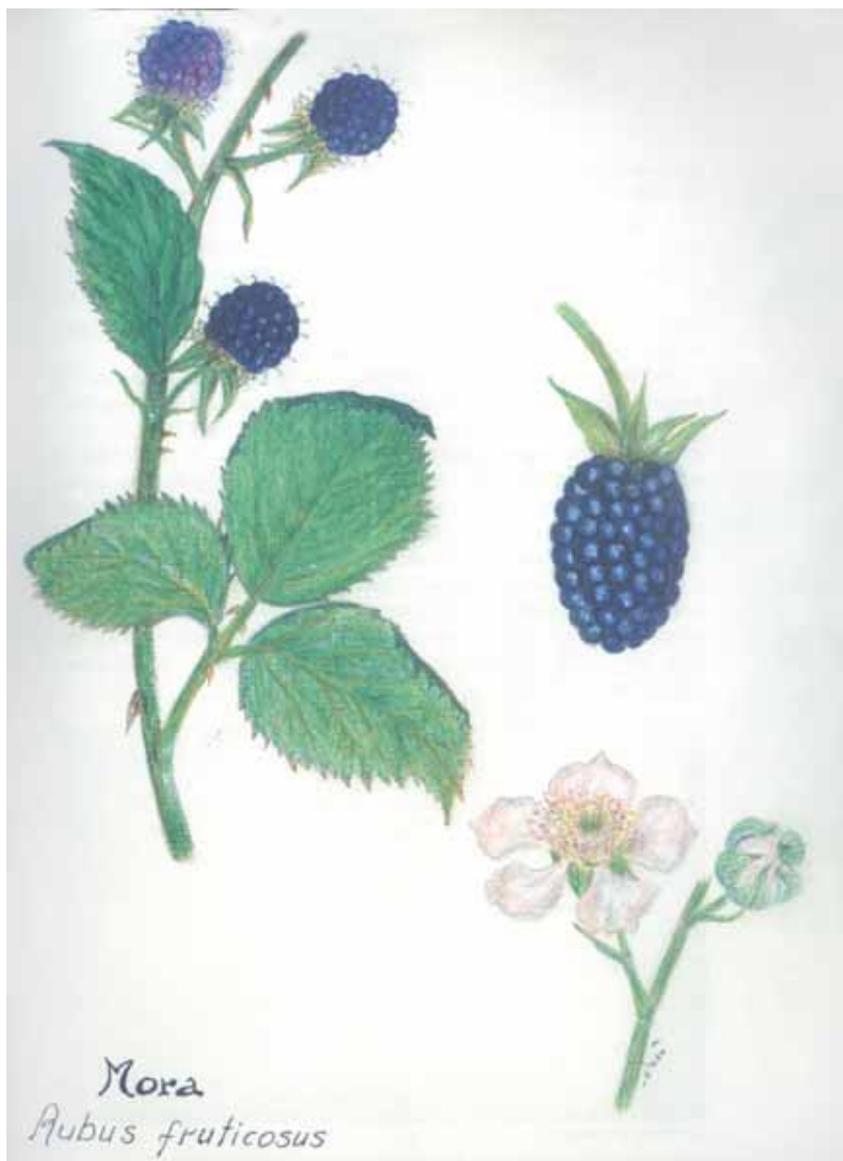
■ La ricetta: more di rovo sciroppate

Ingredienti: 1 kg di more, 500 g di zucchero, 400 g di acqua. Scegliere delle more non troppo mature, immergerle in abbondante acqua e farle subito sgocciolare. In una pentola d'acciaio inossidabile dal fondo pesante, molto larga e col fondo basso, mettere l'acqua e lo zucchero, mescolare di continuo e, quando lo sciroppo diventa liquido e chiaro, mettervi le more, rimestando delicata-



mente affinché non si rompano. Portare a ebollizione, senza però far mai bollire del tutto.

Dopo circa 8 minuti, levare i frutti e metterli nei vasi; lasciare ancora un po' lo sciroppo sul fuoco ad addensare, finché ne rimanga abbastanza da coprire le more nei vasi. Chiudere ermeticamente e sterilizzare.



mora di rovo



Il nespolo

Fino a qualche anno non mancava mai, nell'orto di ogni famiglia contadina, un alberello dai frutti poco attraenti alla vista, ma che si rivelavano invece deliziosi, se si gustavano ben maturi. Si trattava del nespolo, una Rosacea ormai quasi del tutto trascurata, ma che meriterebbe una rivalutazione anche ai giorni nostri.

Chi fra noi non ricorda con nostalgia il periodo del tardo autunno in cui, da bambini, si andava alla ricerca delle nespole selvatiche che crescevano nei boschi di acacie e di roveri accanto ai muretti di campagna? Si coglievano solo i frutti molto molli, quelli che non risultavano coriacei e aspri al palato; se ne facevano scorpacciate anche quando le foglie della pianta erano ormai tutte cadute e le nespole, molto resistenti al freddo, sembravano marce a causa del colore bruno scuro.

In realtà la nespola è un frutto squisito ed è tollerata anche dagli stomaci più delicati; colta a metà dell'autunno e messa a maturare sulla paglia, è davvero gustosa...





Nell'antichità era il più noto fra i frutti astringenti, assieme alla cotogna, sua "cugina" botanica; per le sue proprietà febbrifughe e antidiarroiche veniva utilizzata, in modo particolare, contro la dissenteria, i vomiti, la nausea...

L'origine del nespolo è molto controversa: secondo alcuni, pare sia stato introdotto in Italia dalla Germania, dov'è tuttora molto diffuso. Secondo altri, pare sia originario della regione caucasica a nord della Persia, da dove fu importato in Europa circa nel 200 a. C.

In ogni caso, è accertato che tanto i Greci quanto i Romani lo conoscevano e lo coltivavano. È raffigurato, infatti, negli affreschi dell'antica Pompei, mentre la sua prima descrizione è dovuta a Plinio il Vecchio nel primo secolo dell'era cristiana.

La specie qui trattata non dev'essere confusa con il nespolo del Giappone (*Eriobotrya japonica*) che, pur appartenendo alla stessa famiglia, presenta però un frutto differente, molto precoce, di color giallo e con due semi molto grossi all'interno.

■ Note botaniche e culturali

Il nespolo comune (*Mespilus germanica*) è una pianta di modeste dimensioni che può raggiungere l'altezza massima di 4 metri.

Questa Rosacea, difficilmente coltivata nei frutteti, è invece facilmente rinvenibile, allo stato quasi selvatico, nei boschi e lungo le siepi, negli orti e nei giardini di campagna, dov'è apprezzata anche per i suoi fiori bianchi molto decorativi. La si trova, in genere, in tutte le regioni a clima continentale.

Il nespolo comune ha portamento irregolare, tronco tortuoso, rami spinosi e talvolta contorti con foglie oblunghie, leggermente dentate, di colore verde intenso nella pagina superiore, leggermente pelose e più chiare nella pagina inferiore. I fiori, solitari e grandi, si trovano all'apice dei rametti ed hanno la corolla con cinque petali bian-



chi, numerosi stami e un ovario infero con cinque stili. Compagnoni tardivi (fine maggio-primi di giugno) e possono per questo sfuggire alle brinate tardive.

I frutti sono drupe tondeggianti, pelose, di color bruno rossiccio, con una parte terminale molto schiacciata, e sono circondati dai resti del calice e del ricettacolo; assomigliano pertanto a piccole mele scure sormontate da una grande corona di sepal persistenti. Internamente la nespola è divisa in cinque logge, nelle quali si trovano i semi, legnosi e irregolari.

La polpa è bianca, compatta, molto ricca di tannini ed ha sapore astringente; perciò le nespole, una volta raccolte (ottobre-inizio novembre), si lasciano ammezzire (diventare marce) nella paglia finché la polpa diventa scura, molto molle e di sapore gradevole.



La pianta del nespolo è dotata di un'eccezionale rusticità e offre ogni anno, anche se abbandonata a se stessa, un'abbondante produzione.

Si adatta alle diverse condizioni di clima e di terreno, pur temendo sia i terreni troppo secchi sia quelli molto umidi, ed è molto resistente alle basse temperature invernali. Se coltivata parzialmente all'ombra, la pianta esprime al meglio la sua produzione. Inoltre, è autofertile e perciò anche l'impianto di un unico esemplare può dare la certezza di una fruttificazione annuale.

Il nespolo si propaga perlopiù per innesto e, a questo riguardo, presenta buone affinità col cotogno, col biancospino e col nespolo selvatico rinvenibile nei boschi.

■ Proprietà e usi

Il nespolo è ricco di tannino che si trasforma in zuccheri quando il processo di maturazione è ultimato; sono presenti, inoltre, un'alta percentuale d'acqua (74%), sostanze grasse, acidi (citrico, malico e tartarico), sostanze pectiche e vitamine (A e B). Possiede ottime proprietà diuretiche e astringenti ed è un buon regolatore delle funzioni intestinali, molto efficace contro enteriti, diarree e dissenterie. È anche un buon astringente per le pelli infiammate.

Per combattere le diarree, è buona cosa mangiare ogni mattina da 200 a 300 g di frutti crudi, ben maturi e privi di buccia.

Per *uso esterno*, contro le infiammazioni della gola e delle mucose, si possono fare lavaggi e impacchi col decotto di frutti freschi o applicare la polpa sulle parti interessate.

Il solo modo per conservare a lungo le nespole, oltre a farle maturare lentamente durante l'inverno per poi gustarle a primavera, è quello di trasformarle in marmellata. Con questi frutti, in alcuni Paesi dell'Est si prepara anche un particolare tipo di acquavite.



■ La ricetta: marmellata di nespole

Quando i frutti sono perfettamente maturi ed hanno raggiunto il loro pieno sapore, si può preparare, con 500 g di nespole e altrettanti di zucchero, la seguente marmellata. Si levino alle nespole il picciolo, la buccia ed i semi, si pesi la polpa e si aggiunga lo zucchero nella quantità indicata e mezzo litro d'acqua. Si faccia cuocere a calore moderato, rimestando spesso, finché la marmellata avrà raggiunto la giusta consistenza. La si versi subito in vasi preriscaldati e si chiuda ermeticamente.



Il nocciolo

Fra i frutti selvatici nostrani meritevoli di attenzione - soprattutto quando si è nel pieno dell'inverno e il mercato, da questo punto di vista, non offre molto – un posto degno di nota spetta sicuramente alla nocciola. Tutti noi possiamo dire di essere andati, almeno qualche volta, nei boschi cedui o lungo le siepi di campagna o sui pendii ricoperti di boscaglie, alla ricerca degli inconfondibili arbusti dai rami carichi di piccoli frutti legnosi riuniti a gruppi di 2 o 4.

Si andava per tempo, magari già verso la metà d'agosto, seguendo le indicazioni dell'antico detto trentino: "A San Roc, le nosele le va de scroc" ("Per la festa di S. Rocco, le nocciole escono dal guscio"). Naturalmente, l'epoca della raccolta era un po' prematura, ma si era spinti dal desiderio di fare una bella scorta di nocciole per la stagione fredda, prima che qualcun altro lo facesse al posto nostro.



nocciolo



Un tempo, tutte le nostre contadine riponevano in dispensa le nocciole, insieme alle noci e alle mandorle, e utilizzavano questi frutti secchi, che si mantengono inalterati per molti mesi, soprattutto durante le festività natalizie, consumandoli sia come frutta secca sia per preparare confetti, croccanti e dolci d'ogni genere.

Reperti fossili rinvenuti in alcune tombe testimoniano che fin dalla preistoria, e precisamente nel periodo neolitico, esisteva già il nocciolo. Assieme alla faggiola del faggio, la nocciola costituiva l'unico frutto secco che era possibile conservare durante l'inverno perché la noce e la castagna, ad esempio, furono introdotte in epoche posteriori.

I popoli antichi, greci e latini in particolare, pur conoscendo questa pianta, si mostravano talora scettici e discordi sulle proprietà dei suoi frutti. Plinio il Vecchio (I sec.), pur affermando che le nocciole provocano mal di testa e flatulenza, aggiunge anche che le stesse "tostate, curano... il catarro; pestate e bevute nell'idromele, la tosse cronica".

Nel 1.500 il botanico Pier Andrea Mattioli sosteneva, a sua volta, che esse erano responsabili di molte dissenterie.

I dietologi moderni affermano, invece, che la nocciola, pur essendo molto grassa ed energetica, è tuttavia il più nutriente e il più digeribile dei frutti oleosi ed è anche una ricca fonte di vitamine e minerali (molto indicata pertanto nei casi di esaurimento e di debolezza, per gli adolescenti, gli anziani, gli sportivi, le donne in gravidanza).

Questo alimento fu perciò una risorsa preziosa in periodi di carestia ed è tuttora uno dei frutti selvatici europei più ricercati.

■ Note botaniche e colturali

Il nocciolo comune europeo (*Corylus avellana*) è un arbusto della famiglia delle Betulacee, alto fino a 4-5 metri, diffuso un po' ovunque; allo stato spontaneo lo si può



trovare fin verso i 1.500 metri d'altitudine. Ha moltissimi fusti e polloni che partono da un unico ceppo. Le foglie sono alterne con margine doppiamente dentato. I fiori sono unisessuali: quelli maschili sono amenti giallodorati che compaiono in autunno e maturano verso la metà di febbraio; quelli femminili, posti sugli stessi rami di quelli maschili, sono piccoli e visibili soltanto per il piumetto rosso dei due stimmi.

A seconda dell'altitudine, il nocciolo fiorisce da fine gennaio a fine marzo.

Il frutto è un achenio ovoidale costituito da un involucro legnoso (guscio) e da un seme commestibile; il guscio di color marrone chiaro è, a sua volta, racchiuso in una brattea verde simile a un elmo (in greco *korys*: da questo termine proviene anche il nome scientifico della pianta). Quando le nocciole sono perfettamente mature, si staccano senza difficoltà dalla loro "cupoletta": da questo momento sono pronte per il consumo, sia da fresche, sia previa essiccazione, che dovrà aver luogo all'ombra, in una stanza aerata ed asciutta.

Nella nostra provincia, oltre alle piante spontanee, che sono numerosissime in quasi tutti i boschi collinari e montani, esiste anche qualche piccola e sporadica coltura di noccioli, il cui prodotto è però ad uso esclusivamente familiare.

Il nocciolo cresce bene su suolo calcareo, neutro o leggermente acido, in posizione soleggiata o a mezz'ombra, preferibilmente in zone collinari.

Il metodo più indicato per la sua eventuale propagazione è quello per polloni radicati, che si prelevano in autunno dalla pianta madre (di un anno), si coprono di terriccio e si trapiantano in vivaio; dopo un anno o due si mettono a dimora.

Pur essendo di breve durata, il legno del nocciolo trovava, soprattutto un tempo, svariate applicazioni presso il tornitore e il falegname (astucci, scatole, pali, graticci, manici di utensili ecc.). La radice, essendo provvista



di eleganti venature, veniva usata per lavori di intarsio, mentre i rami pieghevoli venivano utilizzati, soprattutto dai bambini, per ricavarne archi, bastoni e canne da pesca.

■ Proprietà e usi

La nocciola (seme) contiene da secca il 16 % del suo peso di proteine e il 63 % di grassi ed è perciò utilissima durante l'inverno. Non a caso gli scoiattoli ne fanno sempre una grande scorta!

L'olio di nocciola è costituito, in parte molto elevata, da acidi grassi insaturi ed è perciò adattissimo ai sofferenti di iperlipidemia (eccessivo livello di grassi nel sangue).

Un tempo quest'olio (ottenuto per spremitura) veniva usato, all'interno, per curare le coliti, le tossi secche e le affezioni delle vie respiratorie in genere; all'esterno,



contro i dolori articolari e la calvizie. Al giorno d'oggi esso viene usato anche per preparare profumi cosmetici e ottime creme emollienti per la pelle.

Anche le foglie del nocciolo, in *decotto* o in *infuso* (20 g in un litro d'acqua; due-tre tazze al giorno) sono utili, sia per le proprietà astringenti e cicatrizzanti, atte a restituire elasticità e lucentezza alla pelle con lavaggi o compresse, sia per le proprietà diuretiche e depurative mediante uso interno.

La nocciola, come la mandorla, trova un largo impiego anche in pasticceria; poiché non è possibile liberarla dalla buccia lasciandola in ammollo come la mandorla, prima dell'utilizzo occorrerà tostarla leggermente. Se ne possono fare confetti, praline, croccanti ecc.

Una crema di nocciole deliziosa e sana, da spalmare sul pane per una merenda ideale per grandi e piccini, si prepara tostando molto leggermente le nocciole nel forno, tritandole e mescolandole con del miele. Questa crema, piuttosto scura e pastosa, risulta ancor più nutriente se spalmata su fette di ottimo pane integrale.

■ La ricetta: crema di nocciole

Ingredienti: 60 g di nocciole, 1 hg di cioccolato fondente, 1 hg di zucchero, 70 g di burro, 7 cl di latte.

Frullare le nocciole con lo zucchero fino ad ottenere una polvere fine, aggiungere il cioccolato a piccoli pezzi e frullare ancora per 10 secondi. Versare il tutto in un recipiente per cottura a bagnomaria, aggiungere il burro a pezzi e il latte e cuocere per circa un quarto d'ora mescolando delicatamente senza portare a ebollizione.

Quando si sarà formata una crema fluida ma consistente, versarla in vasetti e lasciar raffreddare.

La crema di nocciole si conserva in frigorifero per una decina di giorni.



L'olivello spinoso

L'olivello spinoso è una pianta “misteriosa”; infatti, al contrario di quasi tutti i frutti del bosco di cui si hanno notizie negli scritti degli antichi Greci e Romani, questo arbusto non viene mai citato forse perché veniva confuso, per la sua straordinaria rassomiglianza, con il ramno (*Rhamnus frangula*), i cui frutti erano considerati velenosi. Nel Medioevo furono invece riconosciuti innocui e venne pure scoperta la loro proprietà astringente. Nel secolo scorso ne fu riscontrato l'alto contenuto di vitamina C, che è esattamente quattro volte superiore a quello che si può ricavare da un limone: per questo l'olivello fu diffusamente utilizzato come antiscorbutico e antinfluenzale.

La pianta è tuttora molto diffusa in alcune regioni centro-europee, ma anche in Italia, soprattutto al nord, dove si incontra sui greti dei torrenti e sui terreni ghiaiosi o alluvionali; ma cresce anche nelle vallate e in pianura, fino in riva al mare sulle dune costiere.





Nella nostra provincia lo si può trovare nelle Valli Giudicarie e nella Valle di Ledro.

■ Note botaniche e colturali

L'olivello spinoso o vetrice spinosa (*Hippophae rhamnoides*) è un arbusto appartenente alla famiglia delle Eleagnacee che cresce in luoghi aridi, sassosi e argillosi, ad un'altitudine compresa tra la zona degli olivi e il piano montano, fino ai monti più alti di conifere (1.800 metri circa d'altitudine).

È alto in genere da 1 a 4 metri, ma quando assume il portamento di albero può raggiungere anche i 10 metri d'altezza. La pianta, effettivamente molto spinosa, è provvista di numerosi e intricati rami con corteccia di color marrone scuro, liscia e lucente.

Le foglie, simili a quelle del salice, sono lunghe, strette e pelose con una sola nervatura e sono quasi completamente prive di picciolo. Il loro colore è verde scuro nella pagina superiore e grigio argento in quella inferiore.

I fiori, non molto belli, piccoli e verdognoli, compaiono prima delle foglie con una "nota" curiosa: quelli femminili non sono mai insieme a quelli maschili, ma su due piante ben distinte. Si tratta, in questo caso, di specie dioica per la quale si hanno i frutti solo sulle piante femminili, mentre su quelle maschili viene prodotto unicamente il polline.

I frutti sono delle piccole drupe ovoidali, proprio come una piccola oliva, oppure un po' più sferici, di un bel colore giallo arancio e con la polpa succosa e acidula; contengono un seme avvolto da un tegumento duro e legnoso. La fruttificazione avviene in settembre.

Questa pianta non può vivere senza luce e, infatti, se piantata all'ombra di grandi alberi, non vegeta: la sua sete di luce è tale che l'ombra proiettata dai rami superiori fa cadere rapidamente le foglie che stanno sotto. Robustissime sono invece le sue lunghe radici striscianti, dotate di scorte batteriche capaci di "fissare" l'azoto,



olivello spinoso

così che l'olivello può crescere bene anche in terreni poverissimi.

L'olivello spinoso cresce di solito spontaneo, ma è facile coltivarlo e farne una pianta ornamentale per i nostri giardini.

La sua propagazione avviene per semi, per margotte autunnali o per talee di radici. I meno "esperti" in frutticoltura ne possono eventualmente reperire qualche esemplare presso i migliori vivai e garden center.

Fruttifica in presenza di piante con fiori maschili accanto a piante con fiori femminili.

■ Proprietà e usi

Un tempo questi frutti sono risultati preziosissimi in fitoterapia per estrarre l'acido ascorbico (vit. C), necessario in



tutti i preparati antinfluenzali. Al giorno d'oggi la vitamina C si produce perlopiù diversamente a livello industriale. I frutti dell'olivello contengono anche acido malico, mannite, vitamine B1, B2, B6, E, K, P e provitamina A. Hanno proprietà antiscorbutiche, antisettiche, toniche e vermifughe.

In Russia dalla polpa dei frutti viene prodotto industrialmente l'*olio di olivello* che contiene alte percentuali di vitamina E e di acidi grassi (in particolare quello succinico, molto utilizzato in medicina), oltre a fosfolipidi e ad altre sostanze biologicamente attive.

Questo olio ha la proprietà di far rimarginare le ferite, calmare il dolore, agire contro l'arteriosclerosi; è efficace anche nella cura delle tonsilliti, faringiti ecc. e viene pure consigliato contro l'ulcera gastroduodenale e nella cura del cancro dell'esofago.

Della pianta viene utilizzata in oncologia anche la corteccia, dalla quale si estrae un alcaloide in grado di ostacolare la crescita di neoformazioni maligne.

Nella medicina popolare le foglie sono considerate utili contro i reumatismi e la gotta, mentre i semi hanno funzione lassativa.

In cucina i frutti, anche se commestibili, sono troppo aspri per essere consumati crudi; cotti con molto zucchero, sono però ottimi per fare gelatine, succhi, bevande alcoliche e sciroppi. Misti ad altri frutti di bosco, conferiscono un gusto migliore alle marmellate.

Si possono anche utilizzare per salse speciali, oppure mettere sotto aceto, da soli o insieme a cipolline e cetriolini per ottenere un'insolita "giardiniera".

Le foglie e i rami più giovani dell'olivello spinoso sono utili per tingere: da essi, infatti, si può ottenere un bel colore nocciola rosato e, aggiungendo sali di ferro, anche una tonalità grigio-marrone.

Una curiosità: sono ghiotti delle sue bacche molti uccelli, in particolare i gallinacci; infatti, in tedesco, l'olivello si chiama "bacca dei fagiani".



■ La ricetta: sciroppo di olivelle

Per la buona riuscita di questo sciroppo è necessario estrarre dapprima il succo dai frutti, utilizzando l'apposita pentola o schiacciandoli con le mani e filtrandoli con una tela di lino.

Preparare quindi lo sciroppo mettendo a bollire, per pochi minuti, 180 g di zucchero per ogni 100 g di succo estratto.

Imbottigliare a freddo e bere mischiato con acqua: è una bevanda molto dissetante, simile alla limonata.

NB! Poiché con l'ebollizione una parte dell'acido ascorbico (vit. C) scompare, per un uso strettamente medicinale si potrebbe utilizzare il succo, estratto mediante pressione dei frutti, dopo averlo sterilizzato in bottiglie o contenitori di vetro messi a bagnomaria.

olivello spinoso



Il pero selvatico

Il pero selvatico, volgarmente chiamato anche perastro, è una pianta spontanea nel nostro Paese, con un areale di diffusione piuttosto ampio, esteso dal mare fino alle zone montuose, ma non oltre la linea del faggio. Per le sue proporzioni ridotte e per la lentezza di accrescimento non ha molta importanza come pianta forestale. Nella nostra provincia lo troviamo talora, qua e là, al margine dei boschi di latifoglie e spesso anche fra le conifere, fino a 1.500 metri, su pendii sassoso-cespugliosi e nelle siepi, tuttavia abbastanza sporadicamente, essendo stato soppiantato dalle numerose varietà coltivate delle quali è capostipite.



pero selvatico



■ Note botaniche e colturali

Il pero selvatico (*Pirus piraster*) non raggiunge dimensioni notevoli e rimane perlopiù alle dimensioni di un alberello; talora assume l'aspetto di un arbusto fitto e molto ramificato, generalmente spinoso, dalla chioma piramidale aperta, di colore verde scuro.

Il tronco, eretto e sottile, ha la corteccia di colore grigio nerastro, inizialmente liscia, poi precocemente percorsa da numerose fessure longitudinali e trasversali che compongono piccole placche più o meno rettangolari.

Le foglie sono semplici, alterne, ovali o tondeggianti ed hanno il picciolo lungo talvolta come lo stesso lembo fogliare; quest'ultimo, arrotondato alla base e più acuto all'apice, ha il margine finemente dentato e la superficie liscia, superiormente lucente e color verde scuro e, inferiormente, color verde tendente al bluastro.

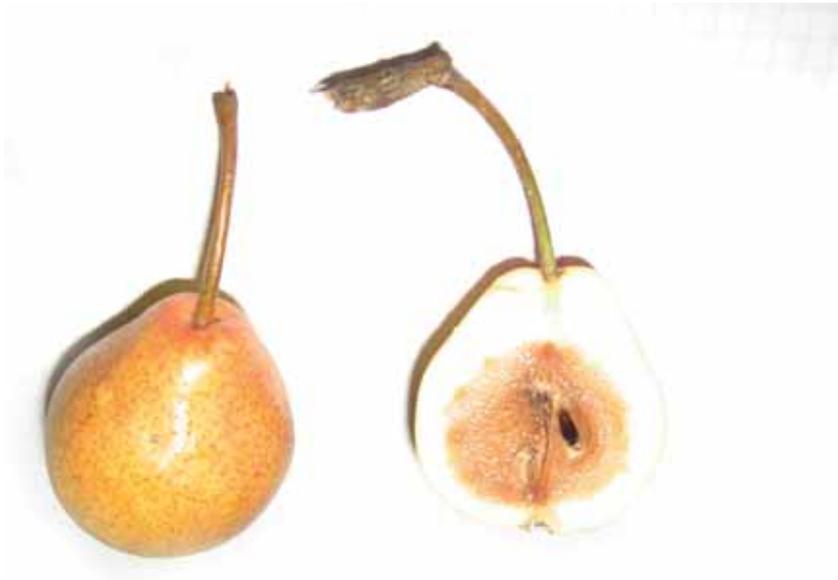
I fiori sono bianchi con al centro numerosi stami, le cui antere hanno un bel colore rosso, contrastante con il candore della corolla: sono riuniti in infiorescenze poco compatte, di tipo corimbo.

I frutti, piccoli, piriformi, non scavati alla base, verdastri o giallastri e macchiati da numerose piccole lenticelle, hanno la polpa cosparsa di granuli pietrosi, dapprima acidula, quindi fragrante e subito marcescente.

■ Proprietà ed usi

Le pere selvatiche, dure e piuttosto aspre al gusto, non richiamano che da molto lontano i deliziosi frutti del pero comune (*Pirus communis*) o pero europeo, albero non spinoso di origine ibrida, proveniente dall'Asia occidentale.

Questi frutti si possono mangiare crudi quando sono perfettamente maturi, ma è preferibile cuocerli nel vino con lo zucchero. Sono ricchi di tannino e perciò astringenti; come le nespole e le cotogne, nei tempi passati serviva-



no per preparare, prima della maturazione, un decotto utile contro la diarrea.

Un tempo le pere selvatiche erano apprezzate soprattutto durante l'inverno, tagliate a metà ed essiccate; si faceva pure una specie di sidro, bevanda alcolica spumeggiante simile al sidro di mele, e a volte anche superiore quando la spremitura e la fermentazione erano eseguite a dovere. La loro fermentazione nell'acqua zuccherata dà un vinello molto gradevole.

Le foglie e le gemme del pero, che contengono arbutina, principio attivo presente nel corbezzolo, sono, come quest'ultimo, un buon antisettico delle vie urinarie. Raccolte dopo la maturazione dei frutti e fatte essiccare all'ombra, si possono utilizzare sotto forma di *infuso* (70-80 g di foglie in un litro d'acqua bollente; lasciare in infusione per 10 minuti, berne 3 tazze al giorno).

Il legno del pero selvatico, duro e rossastro, è particolarmente apprezzato per lavori d'intaglio e per sculture ed è chiamato "finto ebano" in quanto, trattato con i sali di ferro, diventa quasi nero.



Il prugnolo o susino selvatico

Lungo le siepi di campagna e al limitare dei boschi, quasi sempre in luoghi incolti e soleggiati, è facile incontrare un arbusto molto spinoso dai rami intricati che a primavera si ricopre di fiorellini bianchi, solitari e di breve durata: è il prugnolo, una pianta spontanea un tempo ricercata dai bambini per i suoi frutti dapprima aspri, poi molto gustosi, soprattutto se completamente maturi.

Attualmente il prugnolo, essendo molto rustico e decorativo ed anche abbastanza longevo, si adatta bene per sistemare scarpate o per bonificare e rinverdire luoghi incolti.

A causa delle numerose spine presenti su tutta la pianta, il prugnolo viene spesso scambiato con il più noto





e comune biancospino, mentre in realtà le due piante sono molto diverse fra di loro. A parte la totale diversità dei frutti – una bacca blu e asprigna quello della prima pianta, rossa e dolciastra quello della seconda – è necessario anche far notare che il susino selvatico fiorisce in aprile e sempre prima di aver emesso le foglie, mentre i fiori del biancospino compaiono tra maggio e giugno dopo le foglie.

Questa pianta spontanea, oggi quasi del tutto trascurata, era conosciuta anche nell'antichità e i suoi frutti vennero probabilmente mangiati dall'uomo della preistoria; essi furono sicuramente usati, come pure i fiori e tutte le altre parti, compresa la corteccia, a scopo terapeutico sia dai Greci che dai Romani.

■ Note botaniche e culturali

Prugnolo è il nome comune del *Prunus spinosa*, un arbusto conosciuto anche col nome di susino selvatico. Appartiene alla famiglia delle Rosacee, proprio come il biancospino, il rovo e il melo selvatico, con i quali spesso convive in un intrico di siepi fitte e impenetrabili.

Originario dell'Europa e dell'Asia settentrionale, è tuttora diffusissimo in Europa fino alle coste meridionali della Penisola Scandinava: da noi lo si può trovare in tutta la Penisola e nelle Isole maggiori fino a 1.600 metri di altitudine. Nella nostra provincia è presente pressoché ovunque.

Il prugnolo ha dimensioni molto variabili (dai 50 cm ai 4 m di altezza). Il fusto è molto ramificato tanto da conferire alla pianta l'aspetto di cespuglio spinoso. I rami da giovani sono verdi e vellutati, i più corti terminanti con una spina; col passare del tempo essi diventano neri e lucidi. Le foglie sono piccole, oblunghe e lanceolate, con margine finemente dentato, un po' pelose nella pagina inferiore: esse compaiono sui rami dopo la caduta dei fiori. Questi ultimi sono sorretti da corti peduncoli ed hanno



la corolla composta da cinque petali separati e da stami numerosi e vistosi. Il frutto (prugnola) è una piccola drupa rotonda, inizialmente verde, in seguito blu-nerastra, ricoperta di una patina cerosa con nocciolo quasi liscio affondato nella polpa verdastra. Compagnone tra agosto e settembre e maturano nel tardo autunno.

Il prugno selvatico è una pianta “vigorosa” in virtù dei numerosi e forti polloni emessi dalle sue radici e si comporta in modo diverso a seconda della qualità del terreno in cui cresce: nella terra arida e pietrosa assume un portamento prostrato; nelle terre più fertili prospera invece meglio, creando una fitta boscaglia.

Volendo coltivare questa pianta in giardino, sarà conveniente scegliere qualità orticole con poche spine, poco infestanti e con bei fiori rosa, come il “*Prunus spinosa purpurea*” o la “*spinosa plena*”; sarà bene, inoltre, tener presente che il terreno – anche se acido - dovrà essere molto asciutto.



■ Proprietà e usi

Le prugne sono molto acidule, ma dopo le prime gelate di fine ottobre-inizio novembre, quando la pianta è già del tutto priva di foglie, diventano dolci e gustose e si possono perciò mangiare al naturale o utilizzare per preparare liquori casalinghi e marmellate dal sapore gradevole. È pure facile essiccarle, sospendendo all'ombra i rami che ne sono carichi: si useranno, all'occorrenza, come le prugne, dopo averle ammollate in acqua tiepida. Con le prugne ben mature e prive di nocciolo si può fare anche un'ottima grappa.

Il prugnolo contiene tannino, glucosidi cianogenetici, zuccheri, resine, acidi organici vitamina C ed ha proprietà astringenti e toniche (frutti), depurative e diuretiche (fiori), astringenti, antiasmatiche e febbrifughe (foglie e corteccia).

I frutti sono astringenti a patto che vengano colti e consumati prima della piena maturazione.

Il *decotto* di frutti secchi (30-40 g in un litro d'acqua, bollire 5 minuti e bere nella giornata) è ricostituente, ma è pure antidiarroico e lo si può usare anche nei gargarismi contro il mal di gola. Dai frutti si ricava inoltre uno *sciroppo* delizioso e dissetante: dopo averli cotti in un po' d'acqua e passati al setaccio, basta aggiungere al succo ottenuto tantissimo zucchero, in dose doppia rispetto al peso del succo stesso, e far poi bollire per qualche minuto.

Per quel che riguarda, invece, le foglie, la corteccia e, in particolare, i fiori, è bene ricordare che tutte queste parti contengono una sostanza che produce acido cianidrico dal caratteristico sapore di mandorla amara: perciò si devono usare con cautela e solo dietro prescrizione medica.

Per l'utilizzo terapeutico, i fiori vanno raccolti in bocciolo o appena schiusi, essiccati all'ombra in strati molto sottili e conservati al buio in recipienti di vetro o porcellana; la corteccia va raccolta in primavera o in autunno, staccan-



dola da rami non molto vecchi, essiccandola al sole e conservandola poi in sacchetti di tela.

Con i fiori si può preparare un *infuso* (50 g in un litro d'acqua bollente, lasciar riposare 10 minuti e filtrare), utile nella cura dei foruncoli e dell'acne giovanile.

La corteccia è astringente e, per il suo alto contenuto di tannino, è anche un buon febbrifugo. In pratica la si usa soprattutto esternamente in decotti antinfiammatori della cute e delle mucose. Le foglie risultano ottime per preparare infusi depurativi; un tempo esse, leggermente tostate su una piastra calda, erano un ottimo surrogato del tè.

■ La ricetta: liquore di prugnone

Questo liquore è particolarmente indicato dopo un pasto molto abbondante perché facilita la digestione.

Ingredienti: 500 g di prugnone, 4 g di buccia d'arancia essiccata, un pizzico di noce moscata appena macinata, un limone non trattato (solo la buccia), 400 g di zucchero



bianco candito, una stecca di vaniglia e 0,7 l di grappa. Lavare e far sgocciolare le prugne, frangerle un po' e metterle in un vaso di vetro insieme alla buccia d'arancia e di limone, la stecca di vaniglia tagliata longitudinalmente, la noce moscata e lo zucchero candito. Aggiungere la grappa e tappare bene.

Tenere per 2 mesi il vaso in un luogo luminoso, ma non al sole e, in un primo tempo, agitare di tanto in tanto. Filtrare e imbottigliare.



prugnolo



Il ribes rosso

Con il nome di ribes vengono comunemente indicate le tre specie coltivate: il ribes rosso, il ribes nero e l'uva spina o uva crispa. Tutte e tre le specie sono originarie dell'Europa e dell'Asia, ma sono diffuse allo stato selvatico soprattutto nelle regioni settentrionali dell'emisfero boreale perché il loro clima ideale è quello temperato-freddo.

Un tempo, nel Trentino, accanto ai casolari di campagna o ai masi sparsi sulle pendici dei monti, c'era sempre qualche pianta semiselvatica di ribes rosso, di cui i bambini erano ghiotti e andavano perciò spesso a piluccarne i rossi racemi fino ad esaurimento delle... le scorte! "L'ua spinela", benché asprigna, era molto desiderata proprio per il suo alto contenuto di vitamina C, sostanza indispensabile a ridare carica all'organismo dopo i rigori e i conseguenti malanni del lungo inverno.



ribes rosso



■ Note botaniche e culturali

Il ribes rosso (e bianco) (*Ribes rubrum*), detto comunemente “uva spinella”, è un cespuglio non spinoso, ramificato alla base e di modeste dimensioni, che cresce allo stato spontaneo nei terreni sassosi delle zone alpine e di quelle appenniniche centro-settentrionali.

Le varietà coltivate di rado differiscono da quelle selvatiche: hanno solo frutti più grandi e più saporiti.

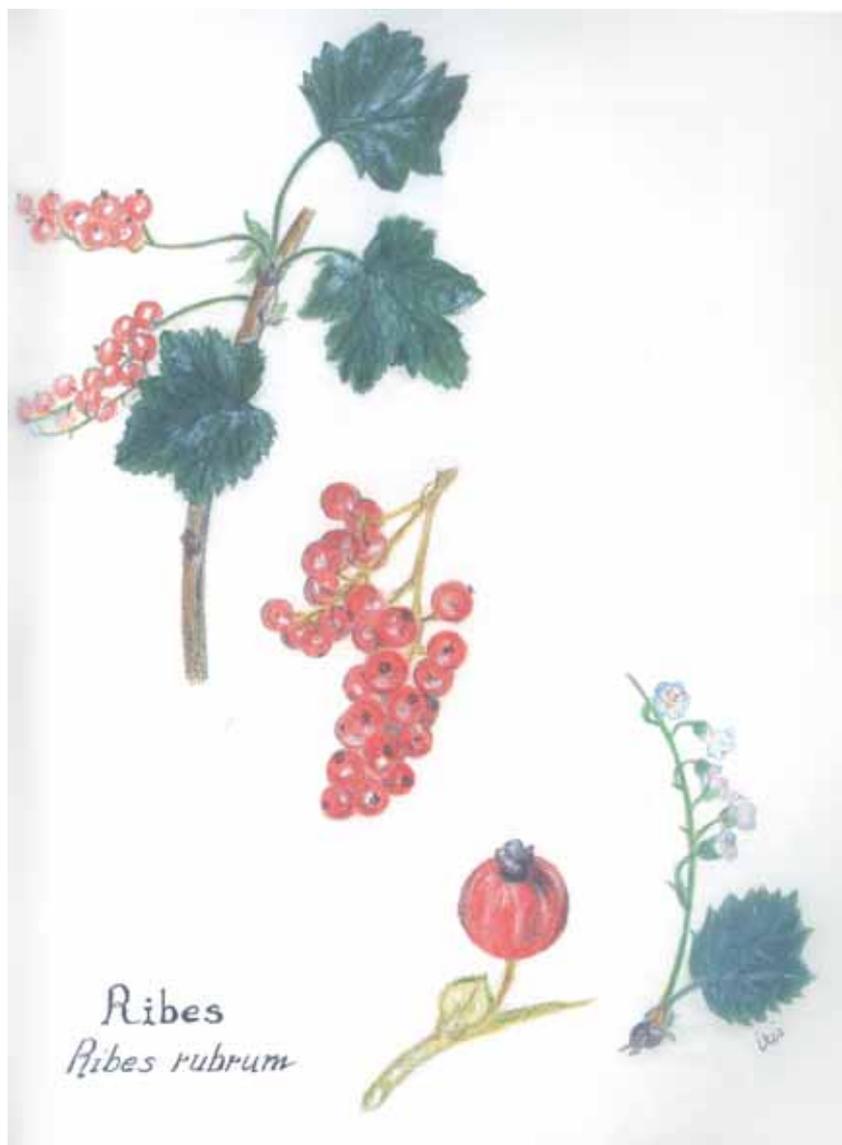
I frutti del ribes sono delle piccole bacche succose, traslucide, di colore rosso brillante, riunite in grappoletti la cui lunghezza varia a seconda del tipo; la loro buccia non è molto spessa e racchiude una polpa acidula, dal gusto dolce e gradevole solo a completa maturazione, deliquescente (molto liquida) con numerosi piccoli semi. Maturano verso la fine di giugno (in Germania i frutti sono chiamate bacche di San Giovanni, santo festeggiato, per l'appunto, il 24 giugno) e durano abbastanza a lungo sull'arbusto prima di subire la caduta naturale.

Le origini nordiche di questa pianta la fanno abbastanza resistente alle basse temperature e addirittura bisognosa di un lungo periodo di freddo invernale.

Qui da noi la si può trovare fino ad un'altitudine di circa 1.500 metri s. l. m. L'eventuale impianto andrà eseguito in autunno adottando, come sistema di allevamento, la forma naturale a cespuglio e, per le varietà più robuste, la forma a spalliera o a siepe.

È bene ricordare che il ribes non ha particolari esigenze in fatto di terreno e si adatta anche a quelli di scarsa e media fertilità, purché non troppo siccitosi o troppo umidi; importante è, comunque, la concimazione, che deve fornire una buona quantità di azoto e di potassio.

Nei terreni aridi, inoltre, si consiglia di effettuare l'irrigazione (a pioggia, a spruzzo, per scorrimento, a goccia ecc.): la siccità prolungata, infatti, può provocare, oltre alla defogliazione della pianta, anche una notevole perdita della produzione.



■ Proprietà e usi

I frutti del ribes, essendo ricchi di vitamine, acidi organici (ascorbico, citrico, malico, tartarico) e zuccheri, possiedono molte proprietà medicinali: aperitive, depurative, diuretiche, dissetanti, ricostituenti e sono inoltre effica-



ci per difendere l'organismo dalle malattie e dall'invecchiamento. Per il loro contenuto di pectine e mucillagini, sono anche blandamente lassativi.

Il succo di ribes dolcificato è una bevanda utile negli stati febbrili perché calma l'arsura ed è pure un valido rimedio contro le infiammazioni gastrointestinali, la cistite, la gotta e l'angina; mescolato a succo di limone ed acqua, può essere utilizzato anche per gargarismi contro le irritazioni della gola.

Lo sciroppo viene spesso usato per aromatizzare bibite aperitive, dissetanti e digestive e per correggere il sapore di medicine sgradevoli. La polpa dei frutti, applicata sul viso, può costituire una valida maschera emolliente e idratante e può anche servire per lenire le scottature.

I frutti vanno consumati preferibilmente freschi e ben maturi: presi senza zucchero, all'inizio del pasto, servono a stimolare l'appetito e a regolare la digestione. Ma possono anche essere mescolati ad altri piccoli frutti per un eccellente "gran misto bosco", oppure guarnire crostate e pasticcini.

Si possono, inoltre, congelare o essiccare nel forno per l'inverno; in quest'ultimo caso, si potranno utilizzare per preparare infusi digestivi dal delicato sapore.

Anche le marmellate e le gelatine di ribes, rosso e bianco, sono da considerarsi davvero ottime, sia per sapore che per valore dietetico. Una gelatina a freddo, da consumare subito, si può preparare schiacciando i frutti con una forchetta e passandoli poi al setaccio; si aggiungerà quindi, al succo ottenuto, dello zucchero (il doppio del suo peso) e si verserà in barattoli di vetro da chiudere ermeticamente il giorno dopo.

Un tempo, in alcune nostre vallate, con la gelatina diluita in un decotto d'orzo, si curavano calcoli e coliche epatiche.

Il ribes si conserva anche sciroppato e può inoltre essere utilizzato per preparare squisiti liquori.



■ La ricetta: salsa di ribes

Con il ribes si può preparare anche una salsina un po' speciale che si accompagna egregiamente con la selvaggina e si presta anche ad essere spalmata su crepes e frittatine.

Ingredienti: un kg di ribes, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella, un cucchiaino e mezzo di chiodi di garofano macinati, un cucchiaino e mezzo di pepe, una tazza di aceto, 880 g di zucchero.

Lavare il ribes, sgranarlo e metterlo sul fuoco con tutti gli altri ingredienti. Far bollire, molto dolcemente, per un paio d'ore. Passare quindi la salsa al passafrutta e versarla a caldo in vasetti a chiusura ermetica.



Il ribes nero, pianta preziosa per la salute

Una pianta davvero preziosa per la nostra salute, ma da noi non ancora sfruttata come meriterebbe, è il ribes nero: originario della Siberia e dell'Asia settentrionale e centrale, questa Ericacea fu introdotta in coltura verso la metà del '700 anche nei Paesi dell'Europa continentale dove ha trovato condizioni ottimali per le sue esigenze climatiche.

Nel secolo XVIII in Francia il ribes nero ("cassis" per i Francesi) era considerato "un frutto che favoriva la longevità dell'uomo" e veniva perciò coltivato in tutti gli orti familiari. Ma, sul finire del secolo, si cominciarono a prendere in considerazione anche, e soprattutto, le sue foglie, ritenute una panacea universale per curare febbri, peste, piaghe, calcoli ecc. Tuttavia, nel corso dell'Ottocento, il ribes nero cadde in una sorta di dimenticatoio e qui rimase fino ai primi del Novecento, quando si registrarono buoni successi nell'utilizzo di questa pianta nella cura delle forme reumatiche.



ribes nero



Ricerche mediche approfondite individuarono allora i principi attivi presenti non solo nelle foglie, ma anche nei frutti e nelle gemme. Proprio queste ultime, in virtù delle loro proprietà antinfiammatorie, furono considerate “le perle” della gemmoterapia (cura delle malattie con i prodotti ottenuti dalle gemme fresche delle piante). Nello stesso periodo il ribes nero venne impiegato con successo anche nella cura delle malattie reumatiche.

■ Note botaniche e colturali

Il ribes nero (*Ribes nigrum*) è un arbusto privo di spine che vegeta spontaneo nei boschi della catena alpina, in luoghi freschi e umidi, fino a più di 1.000 metri d'altitudine. Da noi lo possiamo trovare, molto sporadicamente, soprattutto nelle valli situate a nord della nostra provincia. I suoi rami sono di colore verdastro scuro; quelli del primo anno hanno portamento eretto, mentre quelli del secondo e terzo anno sono espansi.

Le foglie sono palmate, caratterizzate da 3 o 5 lobi e provviste di ghiandole ricche di sostanze aromatiche (presenti anche in frutti, fiori e gemme) emananti un odore intenso simile a quello del muschio.

I fiori, di color verde-giallognolo, sono raccolti in infiorescenze (racemi) e sono autosterili (necessitano di impollinazione incrociata).

I frutti sono bacche di color nero-lucente, riunite in grappoletti, ricche di semi e con polpa deliquescente e portano evidente il residuo florale dello stilo; il loro sapore, anche se poco amabile, riesce tuttavia a conferire alla macedonia un gusto gradevole, quando il frutto vi è aggiunto in piccole quantità.

Il ribes nero matura in luglio-agosto, circa tre mesi dopo la fioritura. Rispetto agli altri ribes, questo preferisce un terreno a reazione neutra o leggermente alcalina, ossia con una modesta percentuale (2-3%) di calcare attivo (bicarbonato di calcio).



Questa specie può anche essere coltivata e, attualmente, la sua coltura è sviluppata soprattutto nell'Europa centro-settentrionale. In Italia, anche a causa dell'elevato costo della raccolta manuale, la sua importanza è scesa, purtroppo, ad un livello del tutto marginale ed ora è circoscritta a poche località del Trentino (Altopiano della Vigolana).

■ Proprietà e usi

Fra tutti i frutti il ribes nero è il più ricco di vitamina C (da 150 mg a 200 mg per 100 g di frutti). Le sue proprietà terapeutiche sono davvero numerose, essendo ricco anche di potassio, di antocianine (sfruttate in oftalmologia per far aumentare la percezione visiva) e di flavonoidi (potenti antiossidanti naturali).

Il *succo* di ribes nero è utile contro raffreddori, pertosse e angine, ma è efficace anche contro lo stress, la debilitazione, le malattie del fegato, l'artrosi ecc. Può essere utile pure per curare il bruciore di gola, diluendolo con poca acqua tiepida e facendo sciacqui e gargarismi.

Per l'estrazione del succo al naturale è bene evitare il riscaldamento. Si devono schiacciare semplicemente i frutti con un cucchiaino e raccogliere il succo filtrandolo attraverso una tela fine. Questo succo dura circa un mese e si conserva in frigorifero.

Le foglie sono ricche di flavonoidi, vitamina C ed olio essenziale. I loro preparati hanno proprietà antidolorifiche specifiche e, in più, stimolando la funzionalità dei reni, aiutano l'eliminazione, attraverso le urine, delle sostanze (scorie e tossine) responsabili dell'infiammazione.

Con le gemme fresche della pianta, raccolte all'inizio della primavera prima della germogliazione e messe a macerare nell'alcol, si ottiene un ottimo *gemmoderivato* con proprietà antinfiammatorie, utili per desensibilizzare le allergie di stagione. Questo preparato vegetale svolge quindi un'azione simile a quella del cortisone ed è pure in grado di aumentare anche le difese dell'organismo.



Le foglie del ribes nero si raccolgono all'inizio dell'estate, tra giugno e luglio, prima della maturazione dei frutti (mai durante la fioritura!) che si completa due mesi più tardi; si staccano dalla pianta senza il picciolo e si fanno essiccare all'ombra in un locale aerato, lontano da fonti di calore per evitare l'evaporazione degli oli essenziali. Dopo una settimana circa, a essiccazione avvenuta, si ripongono in vasi di vetro o di ceramica, chiusi ermeticamente.

Al momento dell'uso le foglie vanno sbriciolate per ottenere il taglio tisana, cioè la pezzatura adatta per la preparazione dell'infuso.

Le foglie di ribes nero, già essiccate, si possono trovare anche in erboristeria tutto l'anno.

Contro le allergie causate dal polline, che provocano fastidiosi disturbi a carico delle vie respiratorie, oltre alla cura con il gemmoderivato, si può fare anche una cura preventiva, iniziandola due mesi prima della comparsa delle manifestazioni allergiche.

La cura ideale prevede però l'associazione del ribes nero con l'echinacea, una pianta pure dotata di proprietà stimolanti il sistema immunitario. La miscela, che si può richiedere anche in erboristeria, è composta di 60 g di



foglie di ribes nero e 40 g di radice d'echinacea: l'*infuso* si ottiene versando una tazza d'acqua bollente su un cucchiaino di questo preparato. Si filtra dopo un quarto d'ora e se ne beve una tazza al giorno.

Se il disturbo è particolarmente acuto, se ne possono bere anche 2 tazze.

Una *tisana* molto diuretica, utile per curare i reumatismi, la gotta, la renella e alcune infezioni delle vie urinarie, si ottiene versando una tazza d'acqua bollente su un cucchiaino di foglie essiccate. Dopo un quarto d'ora d'infusione, si filtra e si beve a tazze (2-3 al giorno, in particolare al mattino).

La tisana di foglie è consigliata anche come bevanda rinfrescante in caso di influenza o di febbre, Secondo la necessità, se ne può bere da una a tre tazze al giorno.

Per curare le forme reumatiche croniche e acute, si può ricorrere a una miscela di piante dall'azione sinergica. Secondo un antico preparato francese, il ribes nero viene associato al frassino e alla spirea, due piante dotate di analoghe proprietà antireumatiche e diuretiche. La miscela, da richiedere in erboristeria, si compone di 50 g di foglie di ribes nero, 25 g di foglie di frassino e 25 g di sommità fiorite di spirea.

L'infuso si prepara secondo il metodo classico: un cucchiaino di miscela, una tazza d'acqua bollente e una quindicina di minuti di infusione, prima di filtrare. Se ne beve una tazza al mattino e una alla sera, prima di coricarsi.

In cucina, soprattutto a livello casalingo, i frutti del ribes nero si utilizzano per fare sciroppi, marmellate, gelatine, vini e liquori; a livello industriale si utilizzano, invece, quasi esclusivamente per la produzione di succhi.

Per poterli avere fuori stagione, si possono anche congelare perché mantengono intatte le proprietà medicinali. Si mettono i frutti sopra un vassoio e si ripongono in freezer per qualche ora. Quando sono induriti, si mettono in sacchetti di plastica per uso alimentare, suddivisi in piccole quantità. In caso di piccole ustioni della pelle o di afte alla



mucosa della bocca, se ne scongelano alcuni, si schiacciano e si applica il succo fresco sulla parte da curare.

■ La ricetta: vino dolce di ribes nero

Questo vino tonico si ottiene mettendo a macerare in un vaso, per 3-4 giorni, un kg di bacche di ribes ben mature in 1 l e 1/2 di buon vino rosso (tipo Barbera, Sangiovese o Dolcetto) o di vino bianco di buona gradazione.

Passare tutto al setaccio, filtrare e aggiungere uno sciroppo caldo ottenuto sciogliendo 1/2 kg di zucchero in 1/2 l d'acqua.

Questa squisita bevanda è dissetante, corroborante e nutriente: può essere consumata a bicchierini oppure versandone un cucchiaino in un bicchiere d'acqua naturale o minerale e aggiungendo un cubetto di ghiaccio.





Il sambuco, un arbusto molto utile

Un tempo quasi tutte le case contadine avevano sempre nelle vicinanze una pianta rustica, alta tre-quattro metri, a volte anche più, dal fusto e dai rami ricchi di midollo, che a primavera si ricopriva di grandi infiorescenze bianchicce a forma di ombrello: era il sambuco, ancora oggi molto comune in tutta la nostra Penisola e nelle Isole.

Lo possiamo incontrare tuttora sulle scarpate delle strade, nei boschi, lungo le siepi e nei fossati, ma soprattutto vicino ai ruderi: si può dire che non esista, nelle nostre campagne, cascinale o casa diroccata o abbandonata che non abbia il suo sambuco, sempre più rigoglioso e ricoprente le macerie.

La storia del sambuco è lunga quanto la storia dell'uomo; infatti, resti di questo arbusto, risalenti all'età della pietra, sono stati scoperti in Svizzera e in Italia. Anche le sue proprietà terapeutiche erano conosciute fin dai tempi più antichi e furono decantate da famosi medici greci, quali Ippocrate e Dioscoride e dal naturalista latino Plinio il Vecchio.



sambuco



■ Note botaniche e colturali

Il sambuco (*Sambucus nigra*) appartiene alla famiglia delle Caprifogliacee ed è un arbusto molto ramificato di 4 o 5 metri, talvolta un piccolo albero alto fino a 10 metri, tipico dei terreni umidi ed alcalini. I rami e i giovani tronchi hanno la corteccia sugherosa e cosparsa di verruche, color grigio-giallastro e sono forniti di un midollo bianco e farinoso; a mano a mano che si ingrandiscono, diventano cavi e presentano la corteccia prima verde, poi grigio-brunastro, sugherosa e profondamente fessurata.

Le foglie del sambuco sono composte di 5-7 foglioline, acuminate all'apice e con il margine dentellato; strofinate, emanano un odore acre e pungente.

La pianta è inconfondibile sia quando è fiorita, per i corimbi (infiorescenze) terminali dei rami composti da minuscoli fiorellini bianchi o giallini, sia quando fruttifica (a settembre), per i frutticini (drupe) rotondeggianti di colore blu-nerastro lucente, ripieni di succo violaceo.

Apprezzato dai giardinieri per le sue proprietà antiparassitarie, il sambuco ama i terreni fertili, freschi e bene esposti al sole, ma si adatta anche alla semiombra e ai terreni poveri. Si moltiplica per talea ed ha una crescita rapida.





■ Proprietà e usi

Tutta la pianta emana un caratteristico profumo di mandorla amara molto forte, dovuto anche ai suoi principi attivi, quali il nitrato di potassio, un olio essenziale, un glucoside (sambunigrina), un alcaloide (sambucina), resine, acidi organici, tannini.

Del sambuco si utilizzano tutte le parti: le radici, le foglie, la seconda corteccia, i fiori e i frutti.

La parte più usata è però costituita dai fiori che, una volta essiccati, emanano un lieve e gradito aroma. Essi sbocciano da aprile a giugno e vanno raccolti quando non sono completamente aperti; essendo delicati, vanno depositi in un cestello di vimini, quindi essiccati all'ombra in un luogo molto ventilato, preferibilmente appesi a un filo. A essiccazione ultimata, si battono delicatamente per separarli dai raspi, che vanno eliminati.

I fiori essiccati sono lassativi, diuretici, ipotensivi, antinevralgici, ma soprattutto sudoriferi e il loro *infuso* (2 cucchiaini di fiori essiccati in una tazza d'acqua bollente; filtrare e bere caldo con aggiunta di miele e latte) è perciò molto indicato negli stati febbrili, contro l'influenza e tutte le malattie da raffreddamento. Costituiscono anche un ottimo galattogeno, in quanto provocano e fanno aumentare la secrezione latte nella nutrice. Per uso esterno, il loro decotto è utile nelle malattie esantematiche infantili, poiché favoriscono l'eruzione cutanea, e nelle infiammazioni degli occhi.

I fiori freschi, schiacciati e spalmati su una garza, leniscono i dolori delle emorroidi; bolliti nell'olio d'oliva (una manciata in 100 g di olio) e applicati, alleviano i dolori della gotta (in particolare quella dei piedi).

Le foglie, da cogliere preferibilmente subito prima della fioritura, vanno essiccate al sole. Polverizzate, arrestano le emorragie del naso, se aspirate con le narici. Fresche o secche, bollite un po' e applicate calde, leniscono i dolori delle scottature.



Il *decotto*, preparato con 7-8 foglie fresche tritate e bollite 10 minuti, è un ottimo depurativo primaverile, innocuo, attivo sul fegato e sui reni.

La radice (da raccogliere in autunno o in inverno) e la seconda corteccia (quella che si trova sotto la scorza grigia del fusto e dei rami e che va staccata in primavera) sono diuretiche.

Il loro *decotto* (bollire per un minuto 100 g di seconda corteccia in $\frac{1}{2}$ l d'acqua; filtrare e bere in tre volte), oltre che diuretico, è anche lassativo, antireumatico, diaforetico (promuove la sudorazione) ed è pure molto valido nella cura della gotta.

Con la seconda corteccia si può fare anche un ottimo *vino diuretico*, utile contro l'idropisia, le cistiti e le nefriti: se ne mettono a macerare, per 24 ore, 200 g in un litro di vino bianco di buona qualità; quindi si filtra e si consuma, dopo aver lasciato trascorrere altre 24 ore, nella dose di 100 g al giorno.

I frutti si usano generalmente freschi e si devono cogliere completamente maturi; hanno proprietà lassative e depurative, ma ciò che li rende preziosi è la loro proprietà antinevralgica e sono perciò molto indicati nelle nevralgie del trigemino (mal di testa) e del nervo sciatico (sciatalgie). A questo scopo si usa il *succo*, ottenuto per spremitura delle bacche (solo quelle del tutto nere) da bere nella dose di 20-30 grammi, al mattino, quando compare il dolore. Non si deve tuttavia eccedere nel trattamento, dato il notevole effetto lassativo di questo "medicinale".

Un tempo era molto usato, soprattutto in campagna, l'*aceto di sambuco* che si otteneva mettendo a macerare, per circa 2 settimane, 10 g di fiori freschi in un litro di aceto di puro vino. Dopo averlo filtrato, lo si conservava in bottiglia. Consumato nella dose giornaliera di 5 g circa, diluito in una tazza d'acqua calda dolcificata con un po' di miele, era un ottimo diuretico, antinfluenzale e antigottoso. Per uso esterno si è sempre dimostrato assai valido nel depurare la pelle (frizionando leggermente).



Presso alcuni contadini si usa ancora preparare, con i frutti ben maturi cotti con zucchero e miele, una speciale marmellata, detta “rob”: diluita nell’acqua, costituisce una bibita rinfrescante e leggermente depurativa dello stomaco e del fegato.

■ La ricetta: fiori di sambuco impanati

Ingredienti: 12 infiorescenze con lo stelo di almeno 15 cm, 200 g di farina, 2-3 uova, 1/8 di l di latte, 3 cucchiaini di rum, un pizzico di sale, zucchero, olio per friggere, zucchero a velo per decorare.

Scuotere bene i fiori appena colti. Fare un impasto denso con la farina, le uova, il latte, il rum, un pizzico di sale e lasciarlo riposare per una mezz’ora. Riscaldare l’olio per friggere. Prendere le infiorescenze per lo stelo, immergerle nell’impasto e friggerle.

Cospargerle con lo zucchero a velo e servirle ben calde.

Il sorbo degli uccellatori o sorbo selvatico

In molti luoghi collinari e montani della nostra provincia, spesso ai margini degli orti o dei giardini, viene coltivata una specie arborea che a fine estate si copre di grossi grappoli di bacche rosso-arancione: è il sorbo degli uccellatori, chiamato anche sorbo selvatico o sorbo rosso.

Il nome di questa specie di *Sorbus* (il genere ne conta circa 100) deriva da *aucupium* (uccellagione), in quanto i suoi frutti sono molto graditi agli uccelli. Proprio per questo in tempi passati gli uccellatori, conoscendo la predilezione delle loro prede per le bacche del sorbo, ne mettevano a dimora le piante nei roccoli per attirare gli uccelli di passo e farli cadere nelle reti.

Nei Paesi del Nord Europa il sorbo selvatico è considerato un albero ben augurante, in grado di proteggere la

sorbo selvatico





casa scacciando la cattiva sorte e di liberare il bestiame dagli spiriti malefici. Da noi non gli vengono attribuite queste prerogative, benché fra le varie specie di sorbo esso sia indubbiamente uno degli alberi più belli e decorativi, soprattutto quand'è coltivato nei parchi e nei viali come pianta ornamentale.

■ Note botaniche e colturali

Il sorbo degli uccellatori (*Sorbus aucuparia*) è diffuso allo stato spontaneo nei boschi di montagna di tutto il Trentino, fino ai 2.000 metri di quota. A quote elevate esso si presenta sotto forma di arbusto, mentre, quand'è coltivato, può raggiungere l'altezza di 15 metri.

Presenta un tronco eretto, a volte ramificato fin dalla base, con corteccia grigiastra e liscia nei giovani esemplari, grigio-brunastra e ruvida in quelli più vecchi; i rami, sottili, radi e più o meno ascendenti, a primavera si coprono di numerosi fiorellini bianchi, raccolti in infiorescenze a corimbo, il cui profumo ricorda vagamente quello del biancospino.

Le foglie sono caduche, imparipennate, composte da 9-15 foglioline ovali, appuntite, col margine dentellato. Ogni fogliolina ha la pagina superiore di color verde chiaro, mentre quella inferiore è verde-grigiastro e, da giovane, è coperta di peli. In autunno le foglie assumono un colore giallo-arancione e sfumature rossastre.

I frutti (sorbe) sono piccolissimi pomi globosi e lisci, riuniti in grappoli penduli e sono molto graditi agli uccelli; i singoli frutticini, che maturano verso la fine dell'estate, sono dapprima color arancione, poi rosso scarlatto.

Il sorbo degli uccellatori predilige terreni ricchi di humus, freschi e profondi purché poveri di sali e di calcare. Si adatta sia ad esposizioni soleggiate sia a zone parzialmente ombreggiate, ma non vegeta a basse latitudini. Per poter avere un buono sviluppo, richiede un clima molto umido. Si riproduce per seme, molto lentamente,



ma soprattutto per innesto sulla pianta del biancospino. Della specie *aucuparia* esistono molte varietà che si differenziano non solo per il colore dei frutti (giallo, arancione, rosso o bruno-rosso), ma anche per il gusto e il contenuto di vitamina C.

■ Proprietà e usi

I principi attivi dei frutti, che si presentano al gusto aciduli e poco saporiti, sono costituiti da pectine, tannino, acidi organici (soprattutto sorbico), vitamina C, uno zucchero (sorbina), alcol (sorbitolo), sostanze coloranti.

I semi, allo stato fresco, contengono amigdalina (un glucoside dell'acido cianidrico); tuttavia, questa sostanza velenosa scompare dopo la cottura e perciò coi frutti si possono fare gustose gelatine o marmellate (a questo scopo vengono raccolti soprattutto nei Paesi Scandinavi). Le sorbe, inoltre, dopo fermentazione, danno anche un buon aceto aromatico e un liquore simile al brandy (v. ricetta).



Le bacche hanno proprietà analoghe a quelle del sorbo domestico (*S. domestica*), una specie molto diffusa dai frutti brunicci a forma di pera, chiamati sorbole: essendo dietetiche e astringenti intestinali, vengono consigliate per curare diarree ed enteriti. In questi casi, si possono assumere fresche, sotto forma di *succo* (50-80 g al giorno al bisogno), o essiccati in *decotto* (30 g in un litro d'acqua: bollire 15 minuti e lasciar riposare per altrettanto tempo; berne 2-3 tazzine al giorno). Sono, inoltre, diuretici e antinfiammatori emorroidali.

Per uso esterno, i frutti sono utili nella cura delle infiammazioni della cute, della bocca, della gola e delle tonsille (per questo decotto servono 50 g di frutti essiccati fatti bollire 10 minuti in un litro d'acqua; se ne fanno lavaggi e gargarismi).

Nella medicina antica venivano utilizzati in sciroppo per curare la tosse, i reumatismi e la ritenzione di urina; mentre, essiccati e macinati, si mescolavano alla farina di frumento per fare il pane.

È interessante notare che, tuttora, il sorbitolo, ossia il polialcole estratto dalle sorbe, è una delle sostanze più usate negli sciroppi farmaceutici e nei prodotti dietetici per il suo basso contenuto calorico. Lo *sciroppo* medicinale si ottiene spremendo i frutti freschi e unendo al succo ottenuto un'uguale quantità di zucchero; si fa cuocere a calore moderato e, sempre mescolando, si lascia evaporare fino alla giusta consistenza. Si prende a cucchiaini (2-3 al giorno, diluito in un po' d'acqua). Per ottenere la *gelatina*, basta tenere lo sciroppo più a lungo sul fuoco, fino alla giusta concentrazione.

Con la polpa dei frutti si può fare anche una maschera di bellezza per rassodare la pelle del viso invecchiata o afflitta da piccole rughe: basta schiacciare una manciata di bacche ben mature, setacciare la polpa ottenuta per eliminare i semi, quindi applicarla sul viso; dopo un quarto d'ora togliere e sciacquare.



■ La ricetta: liquore di sorbe

Ingredienti: kg 1,5 di sorbe; g 750 di zucchero candito scuro finemente tritato; 12 chiodi di garofano; una stecca di cannella; l 1,5 di grappa (o di vodka).

Lavare le bacche, sgocciolarle e metterle in una scodella. Con l'aiuto di una forchetta schiacciarle, aggiungere lo zucchero candito e far macerare in luogo fresco per un'intera notte. Il giorno seguente unire i chiodi di garofano pestati nel mortaio e la cannella e mettere il tutto in una bottiglia dal collo largo. Aggiungere la grappa, sigillare e riporre in un luogo luminoso, ma non al sole.

Dopo aver lasciato macerare il composto per almeno tre mesi, scuotendo spesso, filtrare bene e conservare il liquore in bottiglie piuttosto piccole in un locale non troppo luminoso.



L'uva spina

Anche l'uva spina fa parte di quella categoria di piante denominate “piccoli frutti”, al giorno d'oggi molto rivalutate e coltivate in modo particolare proprio nella nostra provincia perché danno un prodotto pregiato, sempre richiesto sui mercati nazionali ed esteri.

L'uva spina o uva crispa è una varietà di ribes; assieme a quello rosso (*Ribes rubrum*) e a quello nero (*Ribes nigrum*) costituisce una delle tre specie di ribes maggiormente coltivate in Europa.

La varietà crispa è originaria delle regioni nordiche ed è presente in tutti i continenti dell'emisfero settentrionale, ma è coltivata soprattutto nelle regioni con clima freddo dell'Europa centro-settentrionale. La specie non è rinvenibile, invece, nelle zone mediterranee: infatti, era sconosciuta agli antichi Greci.



uva spina



Presente dapprima in Francia e in Gran Bretagna, Paese in cui, soprattutto nel XIX secolo, acquisì grande fama (nel 1.845 furono tenute in Inghilterra ben 171 mostre d'uva spina!), la pianta si diffuse in seguito anche in altri Paesi europei, specialmente in Germania. Al giorno d'oggi ne esistono circa 5.000 cultivar.

Ciononostante la coltura dell'uva spina non è attualmente molto praticata e gli impianti, perlopiù di piccole dimensioni, non hanno rilevanza economica.

Solo nei Paesi dell'Europa centrale e in quelli dell'Est si



possono trovare vasti impianti specializzati. Il clima rigido di queste regioni favorisce, infatti, lo sviluppo della pianta che ha un elevato grado di resistenza al freddo.

■ Note botaniche e culturali

L'uva spina (*Ribes grossularia*) è un arbusto della famiglia delle *Sassifragacee* come le altre specie di ribes, dalle quali però si differenzia nettamente soprattutto a causa delle acutissime spine tripartite, di cui la pianta è ricoperta, e dei frutti, più grossi e inseriti sul ramo singolarmente o a gruppi di 2-3.

I frutti della specie spontanea sono molto più piccoli di quelli della specie coltivata e si possono cogliere in estate lungo le siepi e al margine dei boschi. Il loro succo costituisce, nella tarda primavera, un'ottima cura rimineralizzante e vitaminizzante. Da noi però si trovano di rado allo stato selvatico ed è perciò consigliabile coltivarne qualche esemplare nell'orto domestico.

L'arbusto è alto da 60 cm fino a 2 m, è molto ramificato ed ha foglie palmate e dentate di color verde brillante. I frutti, grossi come acini d'uva, hanno forma ovoidale o sferica e colore che varia dal verde al giallo al rosso vinoso, a volte con striature verdi e brune; sono dolci, croccanti e leggermente aciduli. Maturano dalla seconda metà del mese di luglio e la raccolta si può eseguire nell'arco di 25-30 giorni perché il frutto ha una buona persistenza sulla pianta.

Le bacche dell'uva spina sono in genere più apprezzate di quelle del ribes, soprattutto le rosse e le rosate, ideali per il consumo fresco. Tuttavia anche le varietà a frutto giallo-verde, di discrete dimensioni, hanno un ottimo sapore.

La coltura dell'uva spina non è attualmente molto praticata e gli impianti, perlopiù di modeste dimensioni, non hanno rilevanza economica.

Solo nei Paesi dell'Europa centrale e in quelli dell'Est si possono trovare vasti impianti specializzati, anche perché



il clima rigido di queste regioni favorisce lo sviluppo della pianta, che ha un elevato grado di resistenza al freddo. In Italia tutti e tre i ribes (rosso, nero e uva spina) sono coltivati prevalentemente in Piemonte (Cuneo) e nella nostra provincia.

■ Proprietà e usi

L'uva spina contiene, oltre all'elevata quantità d'acqua (89 %), anche zuccheri, pectina, mucillagine, vitamina C (29% nella varietà bianca) e numerosi minerali (calcio, ferro, magnesio, potassio, fosforo e bromo).

Grazie all'alto contenuto di pectina, l'uva spina è adatta alla preparazione di conserve e gelatine: a questo scopo, dev'essere colta perfettamente matura perché, se viene ingerita acerba o in una certa quantità, può provocare disturbi. Questo frutto è benefico nelle convalescenze e come stimolante dell'appetito; alla stregua di tutti gli altri piccoli frutti, possiede pure proprietà digestive, diuretiche e lassative.

Essendo dolcissimo e dissetante è adatto in cucina, oltre che per la preparazione di succhi freschi, gelati e marmellate, anche per particolari ricette salate.

■ La ricetta: gelatina di uva spina

Ingredienti: un litro di succo d'uva spina, 700 g di zucchero. Mettere a cuocere in poca acqua e a calore moderato le bacche ben lavate e versarle poi in un telo di lino perfettamente pulito (o in un altro filtro per succhi reperibile in commercio) per far colare il succo.

Il giorno dopo mettere il succo in una pentola, aggiungere lo zucchero e portare sul fuoco mescolando sempre affinché lo zucchero non attacchi sul fondo; far bollire a calore moderato finché la gelatina avrà raggiunto il giusto punto di cottura.

Versare caldissima nei vasi e chiudere ermeticamente.



uva spina

Fotografie

Le fotografie delle pagine elencate di seguito sono state tratte dal progetto Wikimedia Commons: l'elenco riporta i nomi degli autori delle fotografie. Tutte le foto sono rilasciate con la licenza *Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-SA 3.0)* e ridistribuite con la medesima licenza.

- 15 Francisco Javier Martín López
- 29 Teun Spaans
- 40 Teun Spaans
- 43 Algirdas
- 51 H. Zell
- 53 Fritz Geller-Grimm
- 59 Vassil Asjac
- 75 Frank Vincentz
- 90 Ranko Tomić
- 110 Sten Porse
- 112 Lukas Riebling
- 116 Frank Vincentz
- 122 Alinja
- 130 Jan Bakker
- 133 Pavel Leman
- 137 Kornelia e Hartmut Häfele

Le specifiche della licenza CC BY-SA 3.0 possono essere consultate su <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en>

