

# I Piccoli Frutti

Il sottobosco è un luogo ricco di tesori spesso sconosciuti, qui dove il sole arriva ad accarezzare il muschio e le felci, e tutta la vegetazione forma un tappeto compatto da cui si alzano piccoli arbusti, a volte dimenticati, o troppo trascurati, i frutti di bosco: mirtillo, lampone, ribes rosso e ribes nero, rovo di bosco, uva spina, fragolina che con l'abbandono del territorio rischiano di scomparire sebbene la semplicità delle cure colturali, la durata dell'impianto e la prospettiva di interventi antiparassitari minimi ne dovrebbero stimolare la coltivazione, anche allo scopo di diversificare le colture e avere così una valida alternativa alla "frutta maggiore". Mirtilli e lamponi sono presenti allo stato spontaneo nella flora di tutta la zona montana e collinare d'Italia, mentre il rovo infesta spesso, come arbusto selvatico, i terreni abbandonati e i margini dei corsi d'acqua di tutto il territorio nazionale. Solo i diversi tipi di ribes e l'uva spina sono più rari allo stato spontaneo ma è facile trovarli nei giardini come arbusti ornamentali per il loro gradevole portamento.

Trattandosi di specie che necessitano in genere di scarsi trattamenti antiparassitari, se non addirittura nulli come nel nostro caso, sono perciò adatti ai bambini per i quali risultano essere un ricostituente naturale di primissimo piano. Recenti studi di laboratorio hanno, infatti, messo in evidenza come fragole e piccoli frutti contengano sostanze molto importanti dal punto di vista nutrizionale, ossia i composti polifenolici dalle proprietà antiossidanti, che sono presenti in percentuale molto elevata soprattutto nelle specie selvatiche.



## Mirtillo (*Vaccinium SPP.*)

Piccolo arbusto a foglie caduche, originario dell'Europa settentrionale, cresce spontaneamente in tutte le zone temperato-fredde dell'emisfero boreale. Appartiene alla famiglia delle Ericacee. L'origine montana delle specie spontanee richiede la presenza di terreni molto freschi e organici e a pH acido (4-5). Presenta fusti sotterranei, foglie piccole, ovali o lanceolate, di colore verde brillante che assumono colorazioni giallo-oro o rossastra in autunno; in primavera inoltrata produce piccoli mazzetti di fiori campanulati, lievemente cerosi, di colore bianco. All'inizio dell'estate o all'inizio dell'autunno, a seconda della specie, maturano i frutti tondeggianti, che sono delle piccole bacche ricoperte da uno strato di pruina che le rende opache, di colore nerastro (*V. myrtillus*), rosso (*V. vitis idaea*) o blu (*V. uliginosum*), o bacche di dimensioni più grosse e raccolte in grappoli tipiche del mirtillo gigante americano (*V. corymbosum*). In generale i mirtilli maturano in successione, nell'arco di 3-4 settimane. Questi frutti sono molto apprezzati da consumare freschi o in confettura, sia per marmellate, sciroppi, grappe dal sapore delicato e dall'aroma intenso, e vengono utilizzati sia in erboristeria che nell'industria farmaceutica, essendo ricchi di vitamine e di flavonoidi. Il mirtillo, infatti, contiene discrete quantità di acidi organici (citrico, malico...), zuccheri, pectine, tannini, mirtillina (glucoside colorante), antocianine, vitamina A, C e in quantità minore vitamina B. In particolare, si sottolineano le proprietà favorevoli delle antocianine sui capillari della retina e sui capillari in generale. Il frutto è indicato inoltre come antisettico urinario e, soprattutto se essiccato, ha proprietà astringenti e può essere utilizzato come antidiarroico, come veniva consigliato da Dioscoride (I secolo d. C.) per curare la dissenteria.



## Lampone (*Rubus SPP.*)

Insieme al rovo appartiene alla famiglia delle Rosacee. Le varietà di lamponi sono coltivabili in ogni ambiente climatico italiano e richiedono terreno fresco, organico, tendenzialmente acido. È una specie che fruttifica scalarmemente in giugno, luglio e agosto. La pianta è un cespuglio di 70-80 cm di altezza (ma può raggiungere anche i due metri di altezza) che ogni anno sviluppa alla base della ceppaia e dalle radici numerosissimi germogli il cui rigoglioso sviluppo nel tempo può rendere la pianta infestante ma consente così una durata pressoché illimitata della coltivazione. I fiori, bianco-rosati, sono riuniti in grappoli radi e il frutto è rappresentato da numerose piccole drupe rosse dal sapore dolce-acidulo molto apprezzato negli impieghi alimentari. Il lampone infatti può essere utilizzato nella preparazione di confetture, sciroppi, e gelatine e nel settore liquoristico. Come erba medicinale, il lampone può essere usato come diuretico e colagogo. L'infuso di foglie è utile contro la diarrea. I principi attivi contenuti nella pianta sono i tannini, la vitamina C, il flavone e acidi organici.



## Rovo (*Rubus SPP.*)

Universalmente diffuso nei luoghi più impervi, il rovo spontaneo (*Rubus*) assume aspetto decisamente differente a seconda della specie (ne esistono più di 40) e in generale si presenta come un arbusto con tralci molto lunghi e con una elevata capacità pollonifera. Il rovo coltivato, ottenuto per selezione, presenta frutti più grossi e si distingue in varietà striscianti e spinose e varietà a sviluppo verticale senza spine. I fiori, di colore bianco rosato, sono riuniti in infiorescenze terminali e come nel lampone, il frutto è formato da numerose drupeole di colore rosso o nero che però a maturità non si distaccano dal ricettacolo e devono essere raccolte con il gambo. La produzione di frutti inizia a metà di giugno e prosegue per tutta l'estate. L'aroma intenso e gradevole ed il colore nero brillante fanno della mora un ingrediente prezioso per molte preparazioni come marmellate oltre che per un consumo fresco. Il decotto di foglie di rovo è un efficace astringente e si può usare anche come lozione per il viso o contro le affezioni della bocca.



## Fragola di bosco (*Fragaria vesca*)

Si tratta di un arbusto della famiglia delle Rosacee. Spontanea nei boschi è coltivata per i suoi profumati frutti: piccole fragole dall'aroma delicato e intenso allo stesso tempo. Si distingue dalle varietà ibride coltivate di *Fragaria* per il fatto che il frutto è piccolo e morbido (da cui il nome vesca che in latino significa molle). Secondo alcune fonti il nome fragaria deriva dal sanscrito ghra il cui significato è fragranza. Nella tradizione popolare è impiegata per alleviare disturbi gastrointestinali. I principi attivi contenuti nella pianta sono oli essenziali, tannino e flavone. Contiene buone dosi di vitamina C, di iodio, di ferro e di calcio.



## Uva spina (*Ribes grossularia*)

Appartiene alla stessa famiglia e allo stesso genere del ribes nero e rosso e presenta analoghe esigenze di coltivazione. Forma cespugli più aperti e i rami, come dice il nome, sono provvisti di aculei. I frutti sono bacche grandi di colore bianco verdastro o giallo miele o rosse. La coltivazione dell'uva spina risale al 1700 in Inghilterra da cui si diffuse ben presto in altri paesi europei. L'uva spina gode di azione diuretica e lassativa blanda e nella tradizione popolare è consigliata ai sofferenti di dolori reumatici e gotta e contro le infiammazioni del cavo orale.



## Ribes (*Ribes SPP.*)

Appartiene alla famiglia delle Sassiifragacee. È un arbusto perenne costituito da cespugli che nel mese di luglio si ricoprono di grappoli di frutti neri (*R. nigrum*) o rossi (*R. rubrum*) a polpa dolce-acidula acquosa, con numerosissimi semi piccolissimi. Il ribes rosso gode di azione diuretica, rinfrescante e lassativa blanda. I frutti si utilizzano al naturale, sotto forma di succo, gelatina, sorbetti, liquori e per guarnire piatti dolci e slati.



I  
P  
I  
C  
C  
O  
L  
I  
  
F  
R  
U  
T  
T  
I

