

Piante da frutto di casa nostra

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

Prima edizione
marzo 2017

Testi, fotografie e disegni a cura di
Iris Fontanari

Progettazione grafica e realizzazione
Agenzia OGP Comunicazione

© 2017 by PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

SOMMARIO

4	Presentazione Assessore
7	L'actinidia
13	L'albicocco
16	Il castagno
24	Il ciliegio
30	Il fico
36	Il kaki
42	Il mandorlo
47	Il melograno
53	Il nespolo del Giappone
58	Il noce
64	Il pero
70	Il pesco
76	Il sorbo domestico
81	Il susino
87	L'uva Isabella
92	Il visciolo

Presentazione Assessore

L'alimentazione con la frutta è antica quanto l'uomo e molte delle specie frutticole, che noi abitualmente consumiamo, erano conosciute e consumate fin dall'antichità in tutto il bacino del Mediterraneo. Per restare in quest'ambito, è noto che molte città fenicie, già parecchi secoli orsono, erano circondate da ampi frutteti, mentre in molte raffigurazioni su stele e monete dell'epoca sono riconoscibili vari alberi da frutto, compresi i mandorli, i noci, i peri e le palme da dattero.

La Grecia era ricca di frutta, soprattutto di mele, pere, fichi, uva, noci, mandorle e cocomeri, mentre a Roma il frutto più comune era il fico, che tra l'altro serviva da companatico per gli schiavi e le classi più povere.

Presso i Romani erano coltivate e diffuse, in numerose varietà, anche le mele, le pere, le cotogne, le melagrane e le prugne. Scrittori dell'epoca imperiale citano più di trenta qualità di mele, quaranta di pere e dodici di prugne!

L'uva da tavola era gustata e apprezzata già a quel tempo, mentre quella da vino veniva utilizzata per preparare sostanze dolcificanti, in sostituzione del miele. Le ciliegie, invece, comparvero solo nel I secolo dopo Cristo e la tradizione ne attribuisce l'importazione al console romano Lucullo.

Sembra che nel Medioevo questo importante alimento fosse invece in netto declino; tuttavia, le castagne furono la salvezza di molta gente nelle frequenti carestie.

I castagneti erano allora diffusissimi e molto praticata era anche la coltivazione delle noci per la produzione dell'olio.

Tutta questa premessa per dire che l'uomo si è sempre nutrito delle numerose specie di frutti che maturano sugli alberi, iniziando prestissimo a coltivare questi ultimi per avere ogni giorno, fresco sulla mensa, il loro prodotto, ma anche per poterlo conservare durante la stagione fredda. Tuttavia, mentre la maggior parte della frutta, che oggi viene messa in commercio, si ottiene in piantagioni monoculturali che garantiscono elevati standard qualitativi, un tempo, soprattutto nelle campagne situate in collina o a metà montagna come quelle della nostra provincia, si trattava perlopiù di coltura mista. La frutta che i nostri contadini coglievano non "spiccava" di certo per l'aspetto o per altre qualità esteriori, però aveva un sapore unico e una conservabilità eccezionale, caratteristiche ahimè ormai quasi del tutto scomparse.

Nei tempi andati, all'arrivo di ogni stagione, la natura regalava al contadino i suoi tipici frutti, contribuendo in questo modo al suo benessere. Purtroppo oggi, per svariate ragioni, non vige più il concetto che il ritmo dietetico debba mutare perché il nostro organismo, col variare della temperatura e delle condizioni climatiche, cambia anche le sue esigenze e le sue necessità: questi bisogni sono, guarda caso, soddisfatti proprio dagli alimenti di stagione!

Come si potrebbe, infatti, resistere alla disidratazione provocata dalla calura estiva senza l'abbondanza di frutta composta in prevalenza di acqua e di sali minerali? E cosa c'è di meglio della castagna, così ricca di amidi e grassi, per produrre nel nostro organismo quel surplus di calore, necessario quando si è in prossimità dell'inverno?

I frutti, al pari delle verdure, sono dotati di numerosi principi attivi e contengono sostanze indispensabili al nostro organismo; in quanto a valore alimentare, gusto e digeribilità, non sono sicuramente secondi a nessun altro alimento.

Nella loro sterminata gamma di forme, colori e sapori, quando vengono mangiati maturi sono altresì determinanti per un'alimentazione sana, equilibrata ed energetica.

Michele Dallapiccola

Assessore all'agricoltura, foreste,
turismo e promozione, caccia e pesca.

L'ACTINIDIA

Originaria della Cina e del Giappone, l'actinidia, nota più comunemente col nome di kiwi, fu conosciuta in Europa nel XVIII secolo e introdotta poi negli Orti Botanici.

Verso il 1940 se ne iniziò la coltura industriale in Nuova Zelanda, in quanto dalle piante spontanee, fino allora rese produttive, si erano ottenute cultivar di pregio.

In Italia la sua coltura è diffusa da circa una quarantina d'anni; grazie alle coltivazioni venete, piemontesi e laziali, il nostro Paese si trova ora fra i primi produttori ed esportatori mondiali.

Le tre specie più conosciute, che crescono bene sostenute da muri, da vecchi alberi e da tralici, sono: l'*Actinidia chinensis*, la specie coltivata; l'*Actinidia arguta*, alta 10-20 metri, vigorosissima, con foglie lucenti color verde scuro, fiori bianchi e una bacca carnosa giallo-verdastra non particolarmente saporita, che viene consumata in Giappone; e l'*Actinidia kolomikta*, spontanea nelle regioni nord-orientali della Cina, in Giappone, in Siberia orientale ed in Manciuria. Le due ultime specie, resistenti al freddo, rivestono importanza solo come piante ornamentali. Nella nostra provincia la pianta, dopo un inizio alquanto deludente a causa di improvvise gelate tardive, ha preso definitivamente piede soprattutto nelle zone a clima più temperato e in terreni profondi e fertili. Attualmente è sempre molto apprezzata per il sapore dei suoi frutti ricchi di vitamine.



actinidia

■ Note botaniche e culturali

L'actinidia o kiwi (*Actinidia chinensis*) deve il suo nome alla disposizione raggiata degli stili del fiore (*aktin* = raggio).

È una pianta sarmentosa, lianosa e rampicante, che vegeta in modo disordinato e necessita quindi di sostegni e di potature per assumere la forma appropriata.

Le foglie caduche sono ampie, tondeggianti, coriacee, lucenti nella pagina superiore e pelose in quella inferiore.

La fioritura ha luogo da giugno ad agosto con fiori bianchi, appariscenti, riuniti in racemi e odorosi nella tarda estate.

Essendo la pianta dioica, ha fiori femminili e fiori maschili portati da individui diversi: i primi sono presenti su piante dette pistillifere, i secondi su piante dette staminifere.

Il frutto è una bacca di medie dimensioni, di forma ovale e allungata, con polpa color verde smeraldo, succosa e cosparsa di un elevato numero di semi neri, e buccia tendente al marrone, ricoperta da una fitta peluria.

L'actinidia è una pianta robusta e molto resistente ed è perciò in grado di difendersi bene dagli attacchi di vari tipi di parassiti e dalle malattie. Predilige un clima mite, poco ventoso e rifugge dai freddi e dai caldi eccessivi.

Nel periodo invernale, in particolare, non sopporta il freddo troppo rigido; è sensibile anche alle brinate primaverili a causa della precocità del germogliamento.

In estate temperature troppo elevate, unite a bassa umidità relativa, possono causare disseccamenti del lembo fogliare, soprattutto se c'è carenza d'acqua nel terreno: in questi casi risultano molto utili le reti ombreggianti e le irrigazioni a pioggia nebulizzata, allo scopo di far diminuire la temperatura e far aumentare l'umidità relativa.

Il terreno ideale per l'eventuale impianto è quello sciolto, neutro o leggermente acido, di tipo sabbioso-limoso.

Per la messa a dimora delle piante, preferibilmente nei mesi di marzo e aprile, la terra dovrà essere abbondantemente concimata con letame semi-maturo, ricco soprattutto di azoto.

Le piante saranno collocate a una distanza di circa 4 metri l'una dall'altra, facendo attenzione a lasciare lo stesso spazio anche tra le varie file: si creeranno così dei filari, nei quali ogni pianta avrà il proprio sostegno al quale aggrapparsi durante la crescita.



Quando le piante saranno abbastanza alte, verrà scelta la forma di allevamento che, a seconda della disponibilità e della conformazione del terreno, potrà essere a tendone, a pergola e a pergoledda doppia. È necessario fare attenzione anche ad alternare le piante a seconda del loro genere: ogni individuo maschio sarà seguito da cinque individui femmina. In questo modo, nell'arco di 5 o 6 anni, le actinidie potranno raggiungere la piena maturità.

Nei primi tre anni dopo l'impianto, le actinidie si devono far crescere eliminando i germogli più bassi: bisogna, infatti, fare in modo che, quando la pianta sarà diventata abbastanza robusta, l'altezza da cui partiranno i rami sia di circa 180 cm.

Sul finire dell'inverno si può eseguire la potatura di produzione, eliminando i rami vecchi e mantenendo quelli nuovi, potati corti a 2-4 gemme. Si devono, inoltre, accorciare e diradare i rami misti, ossia quelli che hanno prodotto l'anno precedente, eliminando pure quelli troppo lunghi.

Considerati l'alto vigore vegetativo e la tendenza della pianta a sviluppare un grande numero di tralci, è molto importante, se non indispensabile, anche la potatura verde, eseguita nel periodo estivo con taglio periodico dei polloni che si sviluppano dal ceppo e dei tralci che eventualmente crescono lungo il tronco.

Nel mese di luglio è opportuno eseguire una prima potatura verde per sfoltire la chioma eliminando i tralci più robusti e vigorosi a portamento eretto; verso la fine di agosto e non oltre la metà di settembre, si farà una seconda potatura che, oltre a sfoltire la chioma, servirà a diradare ulteriormente i tralci di un anno, lasciando sui tralci selezionati dalle 20 alle 25 gemme fruttifere.

Le esigenze idriche dell'actinidia sono elevate; servono, pertanto, interventi frequenti con limitato apporto d'acqua.

Il tipo di irrigazione da preferire è senz'altro quello a scorrimento che si può sostituire, nelle zone collinari, da un impianto a goccia.

Per mantenere l'umidità nell'actinidieta è bene garantire la presenza di erba fresca e abbondante tra i filari e di una durevole pacciamatura nell'area sottostante alle piante.

I frutti si raccolgono a fine ottobre-prima decade di novembre, staccandoli con delicatezza e conservandoli all'interno di un frigorifero o in un locale fresco.

Durante l'inverno è importante proteggere le piante di actinidia dal freddo; basterà distribuire lungo i filari pacciamature di foglie secche e avvolgere il tronco delle singole piante con paglia o con foglie trattenute da una rete.



■ Proprietà e usi

Se ben matura, l'actinidia ha un gusto molto gradevole, dolce e acidulo al tempo stesso, che ricorda quello dell'uva, della fragola e dell'ananas; ma è soprattutto l'alto contenuto di acido ascorbico, ossia di vitamina C, a farne un alimento davvero prezioso.

La vitamina in questione è un ottimo protettore delle pareti dei vasi sanguigni, contrasta gli effetti dannosi determinati dai radicali liberi (invecchiamento dei tessuti, malattie cardiovascolari, tumori) e stimola le difese dell'organismo contro le malattie da raffreddamento.

L'actinidia è un potente alimento antiossidante; oltre alla vitamina C, contiene pure la vitamina E (soprattutto nei semi), che è particolarmente utile nel combattere i processi ossidativi spesso responsabili di danni a livello cellulare.

Il frutto, molto ricco di vitamine e minerali (potassio in modo particolare), è però povero di sodio.

Contiene pure fibre vegetali utili a favorire il buon funzionamento dell'intestino: non per nulla è stato inserito fra gli alimenti ritenuti tipicamente lassativi.

Il kiwi rientra, purtroppo, anche nel numero delle allergie alimentari più diffuse nel mondo e ciò a causa di un enzima, l'actinidina. Ciò nonostante, la sensazione di prurito e di bruciore alla bocca dopo la sua ingestione non è necessariamente legata a fenomeni allergici, ma alla presenza nel frutto stesso di cristalli aghiformi di ossalato di calcio che possono irritare la mucosa del cavo orale.

Oltre ad essere consumato da solo o in macedonia misto ad altri frutti di stagione, nostrani ed esotici, questo frutto entra anche in molte ricette culinarie, quali frullati, torte, crostate, budini, macedonie, insalate ecc.; invece la sua particolare struttura lo rende ahimé poco adatto alla trasformazione.

La marmellata, che si prepara seguendo il procedimento di qualsiasi altro frutto, non è molto gustosa ed assume un colore marroncino poco gradevole alla vista.

Rimane però il metodo del congelamento: i singoli frutti, ben maturi ma ancora consistenti, vanno sbucciati, tagliati a fettine e bagnati con succo di limone per conservarne vivo il colore. Le fette si immergono in uno sciroppo - ottenuto in precedenza con due tazze d'acqua e una di zucchero - e poi si congelano ponendole in piccoli contenitori in modo da esaurirle di volta in volta. Le stesse si potranno poi consumare da sole o nelle macedonie.



Per conservare i kiwi allo stato naturale, basta recidere il loro peduncolo qualche millimetro sopra l'attaccatura con una forbice ben affilata e deporli poi in cassette di piccole dimensioni.

Naturalmente la raccolta dev'essere fatta il più tardi possibile, però sempre prima che si verifichino le gelate.

I frutti si conservano in cantina, dove la temperatura non dovrà mai scendere sotto lo zero, lontani da altri prodotti ortofrutticoli.

■ La ricetta: filetto di maiale al kiwi e al vino santo trentino

Ingredienti (per 4 persone): 4 filetti di maiale dello spessore di circa 3 cm, 2 grossi kiwi, 2 cucchiaini di zucchero grezzo, un bicchiere di vino santo, sale, pepe, burro ed olio extravergine del Garda.

In una padella dal fondo spesso far cuocere al rosa, vale a dire per pochi minuti, i filetti nell'olio e tenerli poi al caldo. Nel frattempo far sciogliere in un secondo tegame due noci di burro, aggiungere i kiwi sbucciati e tagliati a quadretti, cospargerli con lo zucchero, pepare e, quando sono caramellati, bagnare col vino santo. Aggiungere un po' di sugo d'arrosto e lasciar cuocere per alcuni minuti.

Mettere in un piatto i filetti e glassarli con la salsa al kiwi.

L'ALBICOCCO, dai frutti gustosi e nutrienti

In estate, dopo la deliziosa pesca, il frutto più richiesto è sicuramente l'albicocca: maturando in luglio, essa apre la stagione delle vacanze e sembra quasi simboleggiare il sole per via del suo nitido colore giallo aranciato.

Ancora oggi, a notevole distanza di tempo, io ne ricordo il dolce e delicato aroma che mi riporta a quand'ero bambina e vivevo in campagna in mezzo a frutteti e siepi dai colori e dai profumi sempre diversi, ma tutti ugualmente deliziosi. È per questo che ogni anno, al ritorno della bella stagione, vado ancora alla ricerca di albicocche rustiche e genuine, sperando di ritrovare il gusto e la fragranza di quelle che allora deliziavano il mio palato.

L'albicocca è una pianta originaria della Cina settentrionale, dove sembra venisse coltivata già parecchi secoli prima di Cristo, ma sconosciuta in Europa fino ai tempi delle conquiste di Alessandro Magno (IV sec. a. C.). È certo, comunque, che dall'Estremo Oriente, attraverso la Mongolia e il Turkestan, percorrendo l'antica via delle carovane, la pianta giunse fino in Armenia. Qui la trovò, per l'appunto, il grande condottiero macedone durante la spedizione contro i Persiani e i suoi soldati, al ritorno in patria, ne introdussero poi la coltivazione.

In seguito i Greci la diffusero anche negli altri Paesi del Mediterraneo, compresa l'Italia (I sec.). I Romani, convinti che la pianta fosse originaria dell'Armenia, la chiamarono *Armeniacum malum* ("mela d'Armenia").

■ Note botaniche e colturali

L'albicocco (*Prunus armeniaca*) appartiene alla famiglia delle Rosacee: è un albero di piccole dimensioni, col tronco robusto e la corteccia screpolata, mentre le foglie sono ovali e coriacee ed hanno il margine finemente seghettato.

Il frutto, una drupa di forma oblunga, vellutata e divisa in due da un solco ventrale, ha la polpa dolce, aromatica, gradevolmente profumata, racchiudente un nocciolo con una grossa mandorla (seme) oleosa, commestibile solo se dolce; se amaro, il seme è potenzialmente velenoso perché contiene amigdalina, un glucoside che sviluppa acido cianidrico.

In luoghi solegggiati e riparati l'albicocco può resistere anche fino a 1.300 metri di altitudine. Infatti, lo si può trovare in molti orti di montagna, spesso rasente i muri delle case, a volte accanto al pesco, del quale è stretto parente.

Entrambi gli alberelli hanno in primavera un grande effetto decorativo, quando si ricoprono di bellissimi fiori di colore bianco lievemente rosato (il primo), rosa carico (il secondo).

Per la coltivazione di questa bella e utile pianta si dovranno scegliere varietà locali già sperimentate nella zona in cui - da novembre a marzo - potrà essere effettuato l'impianto.

È preferibile un tipo di terreno di medio impasto, permeabile, profondo e caldo perché, nei terreni troppo umidi, l'albicocco diventa sensibile alle malattie da funghi e batteri e vegeta a stento.

Per farlo crescere più robusto, la pratica migliore è quella di innestarlo su altre Rosacee, da sempre usate come suo portainnesto. Le più diffuse per questo scopo sono: l'albicocco franco (pianta nata dal seme della stessa specie), il susino, il pesco e il mandorlo.



■ Proprietà e usi

L'albicocca ha un valore nutritivo molto elevato perché ricchissima di vitamina A (con percentuali molto superiori a quelle di altri frutti) di proteine e di carboidrati, oltre che di minerali, magnesio e potassio in particolare, e di oligoelementi, che ne fanno un potente antianemico.

Essendo un frutto tanto salutare, è adatto a tutte le età. Le sue indicazioni sono pertanto innumerevoli: è stimolante delle funzioni digestive e regolatore dell'intestino, utile nelle convalescenze, nella debolezza nervosa e muscolare (ottime, in questo caso, le albicocche secche per l'alta concentrazione di principi nutritivi), rinforzante della vista e delle difese immunitarie, stimolante della produzione di latte nelle puerpere e della crescita dei bambini e perciò alimento ideale anche e soprattutto per gli adolescenti; è consigliabile, infine, per integrare gli sforzi prolungati degli sportivi.

Le albicocche secche hanno un'alta concentrazione di principi nutritivi e sono perciò indicate per reintegrare le sostanze consumate durante gli sforzi prolungati degli sportivi.

Anche il succo fresco dell'albicocca ha importanti proprietà terapeutiche: è corroborante, antianemico, diuretico e, per uso esterno, è anche un eccellente tonico per la pelle del viso.

■ La ricetta

Con l'albicocca si possono preparare macedonie, dolci e pasticcini, gelati, liquori e marmellate. La **confettura di albicocche**, fra il resto, è proprio una delle più gustose e rinomate: non a caso il pasticcere austriaco Eduard Sacher se ne servì per creare la sua celebre torta!

Ingredienti: 1 kg di frutti ben maturi e puliti, 700 g di zucchero, il succo di un limone.

Si tolgano i noccioli e si facciano a pezzi i frutti lasciando la buccia. Si pesino e si mettano in una terrina con lo zucchero e il limone; si mescoli e si lasci poi riposare per 12 ore. Si mettano quindi a cuocere mescolando spesso, finché la marmellata avrà raggiunto la giusta consistenza. Si versi calda nei vasi e si chiuda ermeticamente.

IL CASTAGNO, ovvero l' "albero del pane"

Fino a qualche anno fa, durante le lunghe serate invernali, in quasi tutte le case dei contadini si usava spesso arrostitire le castagne sulla piastra del *fogolar*, accanto al quale tutta la famiglia, con i bambini sempre... in prima fila, ne faceva delle vere e proprie scorpacciate.

Il "rito" del taglio delle castagne, eseguito perché non scoppiassero, seguito dalla cottura sulla piastra o nella padella bucherellata, confortava gli animi ed anche... le membra, sempre intirizzate per lo scarso calore che si diffondeva nelle cucine di allora.

Nella fredda stagione si sentiva spesso la necessità di variare l'alimentazione con un cibo che, al pari dei cereali e della patata, avesse pure un grande valore nutritivo, oltre ad essere molto saporito.

Per diversi secoli e fino a un passato non molto lontano, la castagna ha costituito effettivamente un alimento di prim'ordine per le popolazioni montane e rurali di alcune vallate alpine che, in anni di carestia, facevano il pane mescolando farina di segale con quella di questo prezioso frutto.

"Albero del pane" era allora definito il castagno; infatti, la preziosa pianta forniva frutti da mangiare freschi, arrosto (le "bruciate" o caldaroste), lessati (le "ballotte"), conservati o seccati. Sotto quest'ultima forma, una volta macinati, davano una farina ideale per preparare polente nutrienti, castagnacci, pasta e persino forme di pane.

Nulla del castagno rimaneva inutilizzato: il legname serviva per riscaldarsi, per costruire travi per i tetti, pavimenti, mobili e porte, pali per i vigneti e botti, nonché alveari per le api e persino abbeveratoi per il bestiame; le foglie fornivano la lettiera agli animali della stalla e concime per il terreno; dalla corteccia si estraeva il tannino indispensabile per la concia delle pelli. Una vera dispensa naturale, dalla quale attingere a piene mani!

La castagna è stata il primo prodotto vegetale in assoluto ad ottenere il riconoscimento della Doc con decreto ministeriale.

Al giorno d'oggi questo benefico frutto, da "pane del povero" com'era anche chiamato un tempo, è divenuto sempre più spesso simbolo di benessere: lo troviamo, infatti, nel cappone natalizio, sotto la panna del delizioso "Montebianco", dentro la glassa dei marrons glacés e in tante altre autentiche leccornie per golosi e buongustai.



castagno



In questi ultimi anni, grazie all'intervento finanziario degli enti pubblici e all'azione di volonterosi castanicoltori riuniti in consorzi, sono stati rivalutati e recuperati numerosi castagneti.

Il bosco di castagne ha assunto ora una nuova fisionomia, equivalente ad un modo insolito, ma molto salubre, di fare turismo e di vivere nella natura.

La funzione ambientale della pianta si rivela, infatti, utilissima nel combattere i problemi di erosione del suolo e di siccità, di lotta alla radioattività e al rumore.

■ Note botaniche e colturali

Il castagno (*Castanea sativa*) appartiene alla famiglia delle Fagacee ed è la specie forestale più diffusa in Italia, uno dei pochissimi alberi da frutto a non essere coltivato nel senso moderno del termine: non necessita, infatti, di interventi fitosanitari, né di additivi e concimi chimici. È presente in collina e in montagna (fino ai 900 metri nell'Italia settentrionale e fino ai 1.300 in quella meridionale).

Quest' albero viene da molto lontano, sia in termini di tempo (esisteva già un milione di anni fa), sia di territorio: dalla lontana India, attraverso l'Iran, l'Asia Minore e la Grecia, fu introdotto in Europa verso il V secolo a. C.

Del castagno, oltre alle specie selvatiche, esistono molte varietà coltivate, da frutto e da legno, generalmente ottenute per innesto.

La pianta è molto longeva e può assumere forme imponenti: raggiunge il pieno sviluppo vegetativo intorno ai 50 anni, può arrivare anche ai 30-35 metri d'altezza e vivere talora oltre mille anni.

Invecchiando, il suo tronco consegue dimensioni tali (anche 4-5 metri di diametro) da farne il gigante delle latifoglie della nostra zona climatica. Le sue grandi foglie sono picciolate, lunghe da 12 a 25 cm e larghe da 3 a 6 cm, alterne, lisce e lucenti, con nervature parallele terminanti in profondi denti regolari; la chioma è ampia e ramificata e la corteccia, liscia e rossastra da giovane, col passare degli anni, diventa bruna e si screpola in falde longitudinali.

Sulla stessa pianta sono presenti fiori maschili, riuniti in infiorescenze (amenti gialli eretti e lunghi) e fiori femminili, solitari o riuniti in gruppi di 2-3 e protetti da un involucre verde, destinati a trasformarsi in altrettanti frutti.

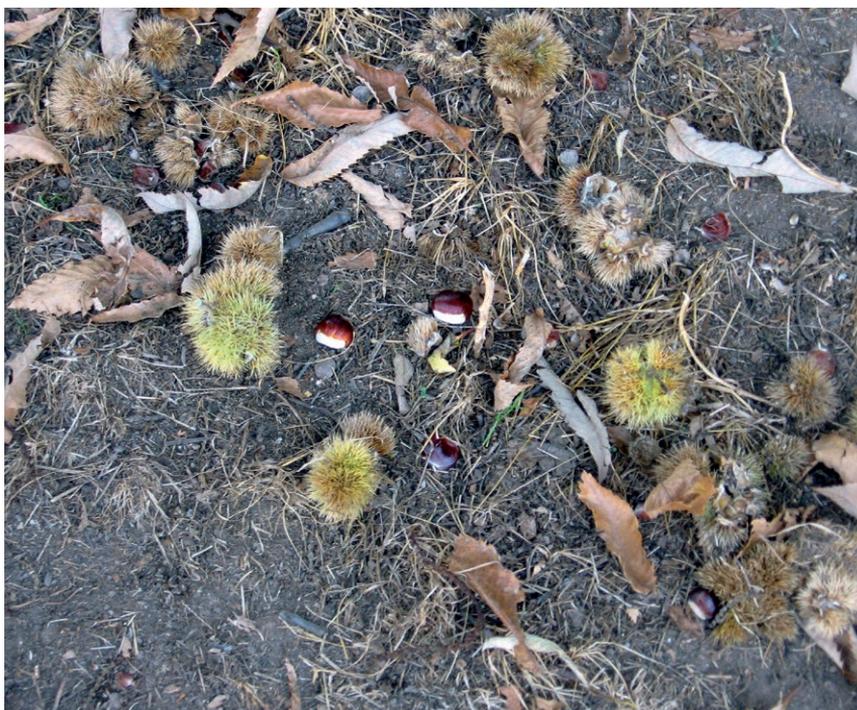
Il frutto (castagna) è un achenio racchiuso in un riccio spinoso che si apre in 4 valve contenenti generalmente 3 castagne.

La castagna, a sua volta, è costituita da un involucro (pericarpo) coriaceo, di color bruno lucente, recante alla base una specie di "occhio" grigiastro (ilo) e all'estremità opposta la cosiddetta "torcia", ossia il residuo degli steli del fiore femminile.

Il pericarpo racchiude una polpa bianca (il seme), di notevole consistenza e di sapore dolciastro, ricoperta da una sottile pellicola membranacea, facilmente separabile dal resto.

La castagna presente nella maggior parte dei nostri castagneti ha la forma tondeggiante, generalmente appiattita da un lato, l'apice conico, la buccia scura, la polpa molto solcata e molto aderente alla pellicola, la pezzatura media.

Le castagne più pregiate sono dette marroni. Queste ultime si distinguono dalla castagna comune per la forma ovoidale con l'apice poco pronunciato, l'ilo allungato, la buccia chiara con striature nere, vicine e spesso in rilievo, la polpa facilmente separabile dalla pellicola, il gusto marcato e la grossa pezzatura.





Il castagno tende ad insediarsi soprattutto dove il terreno si presenta fresco e leggero, profondo, ben drenato, ricco di potassa e di natura prevalentemente silicea.

Essendo la pianta acidofila, non vegeta nei terreni calcarei; sopporta discretamente le basse temperature e una certa aridità del suolo, pur prediligendo una buona esposizione al sole.

Si propaga per seme e per polloni radicati, ma in questo caso i frutti restano selvatici e perciò è preferibile ricorrere all'innesto, che va fatto a spacco pieno, a gemma, a corona, a triangolo, a spacco diametrale, a zufolo ecc., generalmente in primavera e, in alcuni casi, a fine estate. Il castagno fiorisce a giugno e l'impollinazione può avvenire per mezzo del vento o degli insetti.



castagno



La maturazione dei frutti è scalare e si prolunga per una trentina di giorni; la raccolta, che ha luogo da ottobre a novembre, richiede perciò ripetute passate sotto le piante.

Generalmente le castagne cadono libere dai ricci. In alcune varietà però i ricci si staccano interi, conservando imprigionate le castagne o i marroni, ed è quindi necessario rastrellarli e ammucchiarli per alcuni giorni per facilitare la fuoriuscita dei frutti.

Un tempo i contadini salivano sugli alberi e con lunghe pertiche battevano i rami per far cadere i ricci, che venivano raccolti con le pinze di legno dalle donne e dai bambini.

Le castagne cadute senza riccio si dovevano consumare presto perché non si deteriorassero. I ricci contenenti il frutto venivano invece ammucchiati nelle "ricciaie", ossia in grandi mucchi ricoperti di felci e di rami, e lasciati nel castagneto per circa un mese a "fermentare"; dopodiché si battevano i ricci con appositi attrezzi di legno per separarli dai frutti.

Fatta la consueta cernita, le castagne venivano infine poste in cantina, in ambiente né troppo umido né troppo secco, fino al momento del consumo.

■ Proprietà e usi

Per la medicina popolare tradizionale, come per la moderna erboristeria, il castagno, utilizzato nelle sue parti migliori (corteccia, foglie, fiori e frutti), ha proprietà astringenti (a livello intestinale e cutaneo), remineralizzanti, stomachiche, antianemiche, antiemorragiche e toniche.

Per curare le pelli sensibili e arrossate è utile il decotto che si ottiene facendo bollire 60 grammi di corteccia essiccata in un litro d'acqua; lo si applica poi sulla parte da trattare per una quindicina di minuti.

L'acqua di cottura delle bucce delle castagne, un po' ristretta e applicata sui capelli biondi, è un ottimo dopo shampoo che fa risaltare i riflessi dorati.

Dal punto di vista terapeutico, tuttavia, la parte più interessante è costituita dalle foglie che devono essere colte in aprile-maggio (prima della fioritura) e messe ad essiccare all'ombra.

Si possono impiegare per uso interno in caso di diarrea, colite ulcerosa o tendenza alle emorragie; inoltre, sia per bocca che per impacchi, sono utili per combattere emorroidi e varici.

Anche contro la tosse e la pertosse esse sono veramente benefiche: si può preparare un infuso mettendo 20 grammi di foglie essiccate in un litro d'acqua bollente; se ne bevono 2-3 tazzine al giorno a piccoli sorsi.

Con l'aggiunta di qualche foglia di eucalipto, di un pizzico di timo e di un po' di malva, l'infuso costituisce un rimedio molto efficace contro la tosse catarrosa degli anziani.

Le castagne, infine, sono un alimento completo, ricco di minerali importantissimi, quali potassio, calcio, ferro, zinco, rame, manganese, fosforo, magnesio e zolfo, oltre ad amido, proteine, grassi, zuccheri, vitamine (del gruppo B e C) e una quantità non trascurabile di sostanze azotate (persino l'11% quando sono secche): sono talmente nutrienti, che potrebbero bastare da sole a soddisfare il nostro fabbisogno alimentare!

Questi frutti hanno anche un grande valore calorico: 100 grammi di prodotto fresco forniscono, infatti, ben 200 calorie (370 se secco).

In effetti le castagne, oltre ad essere ottime al gusto e molto digeribili, risultano anche utili e salutari per chiunque: se ne possono giovare i bambini, ma anche le persone anziane, convalescenti, deboli e deperite, gli esauriti, i dispeptici, gli anemici, gli sportivi e i sofferenti di disturbi venosi.

Tuttavia, sono sconsigliate ai diabetici e a chi segue cure dimagranti; e per essere digeribili a tutti devono essere consumate mature e ben cotte.

Non a caso la natura ce le offre in autunno: data la loro azione riscaldante, energetica e tonificante, possiamo con esse affrontare meglio anche il freddo invernale.

In cucina la castagna si presta a moltissimi utilizzi: si può consumare da sola come frutta fresca o secca, la si può cuocere nel forno, lessare nell'acqua, arrostita (caldarrosta) o ridurre in gustose marmellate; può costituire uno speciale ingrediente per insoliti primi e secondi, purè e contorni in genere.

Secca e ridotta in farina, è pure un'ottima base per dolci, budini, torte e castagnacci.

I marroni si possono giulebbare (con zucchero e rum), sciroppare (con cacao amaro e zucchero), conservare nel brandy e candire (*marron glacé*).

Tra le ricette si va dalla polenta di castagne al coniglio alla boscaiola, alle "teste di moro" (dolcetti di castagne secche lessate e cacao) fino al "montebianco" e al classico castagnaccio.

■ La ricetta: il castagnaccio

Ingredienti: 500 g di farina di castagne, 60 g di pinoli, 50 g di zucchero, 4 cucchiaini di olio d'oliva, un pizzico di sale.

Versare in una scodella abbastanza grande la farina di castagne, aggiungere un po' alla volta acqua tiepida fino ad ottenere un impasto fluido e senza grumi, unire il sale, l'olio e lo zucchero amalgamando bene. Ungere la tortiera con il burro, spolverizzarla con il pangrattato e versare il composto; cospargere la superficie con i pinoli e condirla con un po' d'olio.

Mettere il castagnaccio in forno caldo a 180° e mantenerlo per circa un'ora, ossia fino a quando la superficie non presenterà una leggera crosta.

NB! Se si vuole ottenere un castagnaccio davvero speciale, basta usare latte al posto dell'acqua e unire all'impasto 70 g di pinoli insieme a 100 g di uvetta secca, fatta prima rinvenire in acqua tiepida e averla poi scolata e strizzata.

IL CILIEGIO, dai frutti deliziosi

Un anonimo cantore del passato chiamò la ciliegia “frutto del paradiso”, forse perché pochi spettacoli sono così emozionanti come quello della sua fioritura e rari sapori sono tanto dolci e raffinati come quello del suo rosso frutto.

Il famoso detto: “Una ciliegia tira l'altra e, a prenderne anche una sola, si vuota il cesto” spiega benissimo il segreto del suo successo: il gusto intenso e nel contempo delicato della sua polpa succosa induce a mangiarne in continuazione, senza essere mai sazi.

Impossibile dimenticare le scorpacciate che tutti noi abbiamo fatto da bambini quando, verso la fine di maggio, ci arrampicavamo sui ciliegi per coglierle fresche e rugiadose e, spesso, ancora acerbe!

Ancora oggi, a distanza di tempo, le ciliegie riescono sempre a regalarci un piacere irresistibile, strettamente legato al ritorno della bella stagione e al trionfo dei suoi profumi e colori.

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 e terremare.

Già molti secoli prima di dell'era cristiana i Greci distinguevano diverse varietà di ciliegio. Nel IV secolo a. C. il naturalista greco Teofrasto descrive i ciliegi dolci come una coltura già stabilizzata. Più tardi, anche lo scrittore latino Varrone (I sec. a. C.) dedica un intero capitolo del suo *De re rustica* (“Dell'agricoltura”) al ciliegio e alla sua coltivazione.

Tuttavia, sembra ormai accertato che la pianta era presente in Italia già molto tempo prima della civiltà romana, evidentemente diffusa allo stato spontaneo.

Il ciliegio selvatico dolce, antenato del ciliegio dolce da frutto, fu una delle poche specie a svilupparsi ad occidente del centro d'origine della pianta (Asia Minore) e a diffondersi in gran parte dell'Europa.

La maggior parte delle specie si diffuse invece ad oriente, seguendo le rotte migratorie degli uccelli e arrivando in altre regioni europee ed asiatiche, quali la Cina e il Giappone, dove il ciliegio da fiore è particolarmente apprezzato per il suo valore ornamentale.

Attualmente lo possiamo trovare nei boschi, in collina ed in montagna fino a 1.700 metri d'altitudine, più di frequente su terreni calcarei.



Ciliegia
Prunus avium

Tutte le varietà attualmente coltivate – che sono numerosissime - derivano in realtà da due specie: il ciliegio selvatico dolce di cui sopra (*Prunus avium*) e il ciliegio acido (*Prunus cerasus*). In entrambe le specie la fioritura è precoce e i fiori compaiono prima delle foglie.

Dalla prima specie sono derivate, per selezione, alcune centinaia di varietà differenti, che danno ciliegie a polpa tenera e dolce, rosse o rosso scuro (*Prunus juliana*), e a polpa chiara e consistente (*Prunus duracina*).

Le varietà appartenenti alla seconda specie (*P. cerasus*) - amarene, marasche e visciole, spesso confuse le une con le altre - sono pure molto numerose e sono caratterizzate da frutti il cui colore varia dal rosso più o meno intenso al nero.

In questi ultimi anni, accanto all'albero tradizionale alto fino a 20 metri, che costringeva il raccoglitore a salire su lunghe e pericolose scale a pioli, s'è affiancata, anche nella nostra provincia, la coltivazione di nuove varietà su portainnesti medio-deboli, provenienti perlopiù dall'Europa centro-settentrionale. Questi ultimi riducono la vigoria e l'altezza della pianta consentendo una raccolta più agevole e sicura.

■ Note botaniche e colturali

Il ciliegio dolce da frutto (*Prunus avium* o *Cerasus avium*) è una Rosaacea appartenente al genere *Prunus* (comprendente quasi 200 specie) e al sottogenere *Cerasus*, uno dei cinque sottogeneri principali nei quali il genere stesso è stato suddiviso.



foto archivio Sant'Orsola



Il nome della specie “*avium*” (= degli uccelli) sta ad indicare la forte attrazione che questa pianta ha sui volatili, i quali ne danneggiano spesso la produzione.

L'albero, alto fino a 20 metri, presenta un tronco diritto con corteccia lucente rosso-bruna, tendente a desquamarsi in anelli con l'età, e rami protesi verso l'alto.

Le foglie sono ellittiche, acuminate, doppiamente dentate, lisce sopra, un po' pelose e più chiare sotto ed hanno due glandolette rossastre nella parte superiore del picciolo.

I fiori, molto delicati, hanno lunghi peduncoli e corolle composte da cinque petali bianchi; sono ermafroditi (contengono sia gli organi sessuali maschili che quelli femminili) e sono riuniti in fascetti ombrelliformi di 3-6 fiori.

Tra aprile e maggio il ciliegio regala una splendida fioritura tipica delle Rosacee, ossia delle numerose piante con cui è imparentato: melo, mandorlo, pesco, susino ecc.

I frutti sono drupe sferiche di colore variabile dal giallo al rosso scuro, con polpa tenera e succosa che aderisce al nocciolo legnoso nel quale è contenuto il seme. Maturano tra la fine di maggio e l'inizio di luglio.

In Italia le ciliegie dolci, sulla base delle principali caratteristiche dei loro frutti, vengono solitamente distinte in due gruppi: ciliegie a polpa tenera (“tenerine”) e ciliegie a polpa dura (“duracine”). In queste ultime sono comprese alcune antiche varietà trentine: i “Duron di Costasavina” la cui coltura, ultimamente, è andata diminuendo per le caratteristiche del frutto, poco apprezzate dal mercato; la “Moretta”, una varietà a maturazione precoce, però molto condizionata dall'andamento stagionale; la “Bella Italia”, la “Cornala grossa” e la “Cornala gentile”.

Mentre il ciliegio acido è rustico e adattabile in fatto di clima e di terreno, il ciliegio dolce richiede climi temperati, perché teme i freddi invernali e le brinate tardive, ed è esigente anche per quel che riguarda il terreno, che vuole fertile, fresco, permeabile e profondo, rifuggendo dalle terre umide e argillose.

Il *P. avium* è presente in tutte le regioni italiane, quasi sempre in zone precollinari e collinari, dove spesso la specie spontanea serve da portainnesto per le varietà coltivate.

Il legno del ciliegio è duro e rossiccio, ottimo per fabbricare botti da vino e da aceto balsamico, mobili e listelli da parquet.

■ Proprietà e usi

La parte del ciliegio più usata in fitoterapia è il picciolo o peduncolo del frutto che contiene polifenoli, acido tannico e sali di potassio.

I piccioli, dal sapore amaro e astringente, sono diuretici e lenitivi delle infiammazioni delle vie urinarie e costituiscono un rimedio da sempre conosciuto e apprezzato dalla medicina popolare.

A questo scopo, si fa bollire in un litro d'acqua una manciata di peduncoli freschi o essiccati; si versa poi il decotto su mezzo kg di ciliegie e mele affettate e si lascia riposare per circa 20 minuti. Si passa quindi il tutto in un panno premendo leggermente.

Si assume a bicchierini durante il giorno, anche come antiartritico, antigottoso e antiuricemico.

Per aumentare la diuresi è molto efficace l'infuso che si ottiene gettando 2-3 manciate di peduncoli in un litro d'acqua bollente e lasciando riposare il tutto per una ventina di minuti. Si filtra e si beve a tazzine (2-3 al giorno).

Da non usare mai in medicina sono invece i noccioli; infatti, interi non vengono digeriti dai succhi gastrici, mentre frantumati risultano tossici perché contengono acido cianidrico.

La ciliegia è tra i frutti più sani, nutrienti e di facile digeribilità che esistano in natura.

È ricca di proteine più della banana, dell'uva, della pesca e di tanti altri frutti ed ha un discreto contenuto di zuccheri (glucosio, fruttosio e levulosio) e di vitamine (C, A, B1, PP). La vitamina C, in particolare, è presente con una percentuale che si aggira sui 17 mg per etto di polpa fresca. La ciliegia, sotto l'aspetto sia nutritivo che medicinale, è un frutto prezioso anche per la ricchezza di minerali (potassio, fosforo, calcio, magnesio, ferro ecc.), acidi organici, tannino e soprattutto polifenoli e flavonoidi, le rinomate sostanze dall'azione antiossidante, preventiva dei tumori e delle malattie croniche e degenerative.

Essendo privo di grassi e povero di proteine, questo frutto si rivela ideale per chi segue una dieta dimagrante.

Per il suo contenuto in vitamine, la ciliegia è adatta ai bambini, agli adolescenti e agli anziani. È altresì indicata per gli ipertesi e gli idropici perché contiene potassio e poco sodio.

Nei periodi di convalescenza, inoltre, si può tentare una cura ricostituente assumendo spesso ciliegie cotte nel vino e cosparse di zucchero.

Di questo frutto sono notevoli anche le proprietà diuretiche, comuni a tutta la frutta acquosa a sapore acidulo-zuccherino: è perciò partico-



larmente raccomandato ai sofferenti di oliguria (ridotta eliminazione di urina), gotta, calcolosi urinaria e iperuricemia (eccesso di acido urico nel sangue).

La presenza di polifenoli suggerisce anche un uso esterno della ciliegia come rinfrescante e astringente delle pelli infiammate. Le creme all'essenza di ciliegia sono un valido trattamento contro le rughe.

Oltre che per il consumo allo stato fresco, le ciliegie sono adatte anche alla conservazione (secche, sciroppate o sotto grappa) ed alla trasformazione in marmellate, sciroppi, succhi e liquori; tra questi ultimi i più noti sono lo cherry-brand, il kirsch, il maraschino e il ratafià.

In pasticceria questi frutti sono un ingrediente base soprattutto nei paesi nordici, dove sono protagonisti di torte con panna, crema o cioccolato, crostate, frittelle, budini, semifreddi, gelati e dolci al cucchiaio.

■ La ricetta: il ratafià

Mettere in un recipiente di terracotta una certa quantità di ciliegie schiacciate, insieme con i noccioli. Dopo tre o quattro giorni aggiungere, per ogni chilogrammo, 250 g di zucchero e 200 g di grappa trentina ad alta gradazione alcolica.

Lasciar fermentare in cantina per almeno un mese, passare nella carta da filtro e conservare per l'uso in recipienti ben chiusi.

IL FICO, un dolcissimo “toccasana”

Tra gli alberi da frutto il fico è sicuramente uno dei più antichi e longevi: ne parla la Bibbia come simbolo di abbondanza e fecondità, ma era conosciuto anche dagli antichi Egizi perché raffigurazioni di questa pianta furono trovate nelle loro Piramidi.

In realtà i suoi frutti erano tenuti in grande considerazione da tutti gli antichi popoli delle regioni mediterranee, soprattutto dai Greci e dai Romani che, oltre a consumarli in abbondanza freschi o essiccati, li abbinavano anche a pietanze di ogni genere, comprese quelle salate. Presso questi popoli il fico divenne addirittura pianta sacra, simbolo di fertilità, mentre la mitologia greca pose quest'albero sulle più alte cime dell'Olimpo identificando nei suoi frutti dolcissimi un cibo adatto agli dei.

In epoca moderna furono soprattutto gli Arabi i propagatori di questo pianta, che consideravano superiore a tutte altre tanto da far dire a Maometto che, se gli fosse stato concesso di portare frutti in paradiso, di sicuro avrebbe portato il fico!

Ancora oggi troviamo il fico, allo stato spontaneo, lungo le coste del Mediterraneo e nelle regioni più calde, ossia in quelle centro-meridionali, dove è diffuso fino a 700 metri d'altitudine, sui pendii assolati e nei terreni sassosi.

Al Nord il fico selvatico è presente nelle zone a clima mite (v. riviera del Garda), ma in pratica lo si può coltivare ovunque, almeno fin dove cresce la vite.

Nella nostra provincia questa pianta vegeta bene negli orti e nei frutteti familiari, perlopiù accanto alle case dei contadini; a causa del tronco contorto e del portamento cespuglioso, la si trova anche, insieme al noce e al mandorlo, a ridosso dei muretti di campagna ove ostenta, fra le larghe ruvide foglie, i suoi caratteristici frutti.

Quante scorpacciate hanno fatto i bambini d'un tempo, sempre alla ricerca di alimenti dolci e nutrienti, di queste autentiche “leccornie” che, maturando gradualmente, deliziavano per tutta l'estate e buona parte dell'autunno il loro palato!

Da noi il fico ha avuto grande importanza soprattutto nel passato perché i suoi frutti si potevano facilmente conservare anche durante



i mesi freddi; essiccati al sole, essi erano un alimento di notevole rilevanza per i ceti poveri tanto che, in alcune campagne italiane, nei primi decenni del '900, costituivano il nutrimento esclusivo per un terzo dell'anno.

■ Note botaniche e colturali

Il fico domestico o fico gentile (*Ficus carica*, varietà *domestica*) è una pianta rustica e molto longeva, appartenente alla famiglia delle Moracee, molto resistente alla siccità e di facile adattamento ai vari tipi di terreno.

Non si conosce ancora con esattezza il luogo di origine del fico, ma l'aggettivo latino *carica* pare possa riferirsi alla Caria, una regione storica dell'Asia Minore.

Oltre alla varietà coltivata, c'è pure il gruppo dei fichi selvatici, tra i quali è bene ricordare il "caprifico", utilizzato per l'impollinazione dei fichi domestici (detta appunto caprificazione), il quale produce frutti non commestibili, stopposi e asciutti che cadono precocemente se non sono stati fecondati.

Di solito nel fico domestico i fiori sono solo femminili e la fruttificazione ha luogo in genere anche senza che sia avvenuta l'impollinazione, ossia per "partenocarpia": ciò assicura la produzione dei frutti anche nel caso di messa a dimora di piante isolate.

Quello che noi comunemente chiamiamo fico è in realtà un'infruttescenza o un falso frutto carnoso più o meno imbutiforme, detto siconio, che racchiude i "semi", ossia i piccolissimi acheni (i veri frutti) dispersi nella polpa.





Il fico selvatico si riproduce con facilità per seme e infatti ha la tendenza a disseminarsi fino a diventare infestante. Le varietà coltivate, invece, si propagano per via vegetativa e in vari modi: interrando delle talee, separando i polloni radicali, eseguendo delle margotte o innestando le marze su piante selvatiche.

Si ricorre all'innesto solo di rado: quando si vuole cambiare varietà o per far fruttificare i caprifichi o altri esemplari che presentano caratteristiche selvatiche.

Coltivare il fico è possibile anche da noi purché la pianta sia messa a dimora in una zona protetta, al riparo dai venti freddi e non soggetta a nebbie e a geli persistenti; è opportuno evitare gli impianti nelle zone esposte a nord, nord-ovest, est e nord-est.

In alcune varietà di fico si ha una doppia fruttificazione: in un primo tempo maturano i "fioroni", detti anche "fiori di fico", e successivamente maturano i "fichi veri".

La pianta può avere l'aspetto di un arbusto, soprattutto quando cresce su terreni scoscesi e poveri di sostanze nutritive, ma può raggiungere anche i dieci metri di altezza, se vegeta in ambienti ricchi di humus. Inoltre, se la pianta avverte la presenza di umidità, le sue radici, molto ramificate e robuste, riescono pure a penetrare in profondità nel terreno. Le foglie possono essere di forme diverse, pur appartenendo alla stessa pianta: cordate o palmate e divise in tre, cinque o anche sette lobi. Quando vengono staccate dal ramo, lasciano uscire un lattice acre e irritante contenente un enzima, la ficina, che ha alcune specifiche proprietà: è in grado di sciogliere le proteine, può cagliare il latte, può anche urticare ed è perciò usata in farmacia contro le punture di insetti e per eliminare verruche, lentiggini e pori della pelle.

Se ben curato e con ramificazioni rade e ben disposte, il fico è poco soggetto ai parassiti e non richiede pertanto trattamenti particolari; anche le pratiche colturali sono limitate e abbastanza facili.

Le varietà domestiche si allevano, di solito, ad alto fusto con un unico tronco eretto e ramificato verso l'alto; ma, se vengono lasciate crescere secondo la naturale tendenza, possono assumere un portamento cespuglioso come quello della varietà selvatica.

In commercio si trovano in genere poche varietà di fichi, tuttavia le varietà coltivate sono moltissime e perlopiù conosciute solo localmente; per semplicità si è soliti suddividerle in due gruppi: i *fichi neri*, ossia quelli a buccia scura, nera o violacea, e i *fichi bianchi*, a buccia chiara, di colore verde, bianco-giallognolo o gialla.

■ Proprietà e usi

Il fico è sicuramente una delle prime piante a cui l'uomo ha fatto ricorso, oltre che per nutrirsi e deliziare il palato, anche per ritrovare la salute; con alcune delle sue parti, infatti, egli ha escogitato rimedi efficaci che si sono tramandati di padre in figlio per giungere poi fino a noi attraverso i secoli.

Il frutto del fico, un'autentica miniera di sali e vitamine, è molto nutriente (288 calorie in 100 g di fichi secchi e più di 80 nella stessa quantità di frutti freschi), ma è anche molto digeribile qualora lo si mangi ben maturo e a stomaco vuoto.

Oltre all'alta percentuale di zuccheri facilmente assimilabili, il fico contiene molto potassio, quindi fosforo, magnesio, fluoro e calcio. E poi ci sono le vitamine: A, B1, B2, C, PP e modeste quantità di proteine e di grassi.



È perciò una sorta di “supercarburante” rivitalizzante e rimineralizzante, particolarmente indicato nei casi di superlavoro fisico e intellettuale. Lo si consiglia, inoltre, durante la crescita, l’allattamento, la convalescenza, in gravidanza e nella senilità.

I fichi hanno anche un ottimo effetto lassativo e sono perciò indicati nei casi di stitichezza: si cuociono in acqua o latte e si consumano a digiuno col loro liquido di cottura.

Il decotto di fichi secchi (2-3 fichi per ogni tazzina d’acqua o di latte, bolliti per un quarto d’ora), bevuto a piccoli sorsi e più volte durante la giornata, ha invece proprietà emollienti ed espettoranti ed è perciò utile nei casi di tosse, raucedine, catarro bronchiale e lievi faringiti e tracheiti. Per uso esterno può essere utilizzato per fare gargarismi o sciacqui nelle angine, afte e altre irritazioni della bocca e della gola.

I fichi si possono mangiare con la buccia perché non vengono quasi mai trattati con antiparassitari.

Questo frutto è stato un vero toccasana per i contadini dei tempi andati, forse troppo per noi cittadini supernutriti e abituati a una vita sedentaria e spesso inerte!

■ La ricetta: confettura di fichi con succo d’arancia

Ingredienti: 750 g di fichi freschi, 800 g di zucchero, 250 ml di spremuta d’arancia, una mela e 3-4 cucchiari di cherry a piacere.

Privare i fichi della buccia, tagliarli a pezzi, metterli in una pentola alta e aggiungere il succo di arancia. Alzare il fuoco e far bollire per un minuto mescolando di continuo.

Unire lo zucchero continuando a mescolare. Riportare quindi a bollore e cuocere per una quindicina di minuti a fuoco vivace.

Togliere la confettura dal fuoco, aggiungere lo cherry, mescolare e versare la confettura bollente in vasetti sterilizzati a chiusura ermetica. Capovolgere i vasetti e, una volta freddi, riporli in dispensa.



IL KAKI

Sul finire dell'autunno, passando accanto agli orti o ai giardini sia nei paesi che nelle città, è facile riconoscere un albero già completamente spoglio, ma carico di bellissimi frutti giallo-oro: è il kaki, una pianta originaria del Giappone e della Cina, il cui aspetto, così decorativo e originale, sembra riferirsi proprio alla più antica tradizione orientale.

Kaki è l'abbreviazione del nome giapponese di questa bella pianta, che da noi viene chiamata più comunemente caco; mentre il nome botanico del genere è *Diospyròs*, che in greco significa "frutto divino"; e forse il sommo poeta greco Omero s'ispirò proprio a quest'albero quando nell'Odissea descrisse i Lotofagi e i loro frutti che davano l'oblio.

Il kaki è attualmente il frutto nazionale del Giappone, dove è coltivato al pari degli agrumi. Fu portato in Europa nel 1796 da un inglese, a quel tempo direttore del giardino botanico di Calcutta e, in seguito, fu introdotto anche negli Stati Uniti (California).

In Italia il kaki è diffuso un po' ovunque: lo troviamo, infatti, negli orti e nei giardini, sia delle regioni a clima mite, sia di quelle un po' più fredde come la nostra.

■ Note botaniche e culturali

Di questa pianta si conoscono moltissime varietà di origine ibrida che si possono far risalire a due antenati: il *Diospyròs kaki* (o loto italiano) e il *Diospyròs virginiana* (loto americano), originario dell'America del Nord.

Oltre a queste due specie, è bene ricordare anche il *Diospyròs lotus*, specie originaria dell'Asia, con frutti molto piccoli, usato come pianta ornamentale e come portainnesto per la sua resistenza al freddo.

L'albero, dalla corteccia scura e squamosa, può raggiungere l'altezza di 10 metri. Ha le foglie ovali acuminata e un po' coriacee, di un bel verde lucido nella pagina superiore, verde-grigiastro e leggermente pelose in quella inferiore.



kaki

I fiori, di nessun valore decorativo, sono giallo-verdognoli, raggruppati in numero di 2-3 all'ascella delle foglie e hanno il calice molto sviluppato. I fiori femminili e quelli maschili sono portati da piante separate anche se, a volte, la stessa pianta può portare fiori maschili, fiori femminili e fiori ermafroditi.

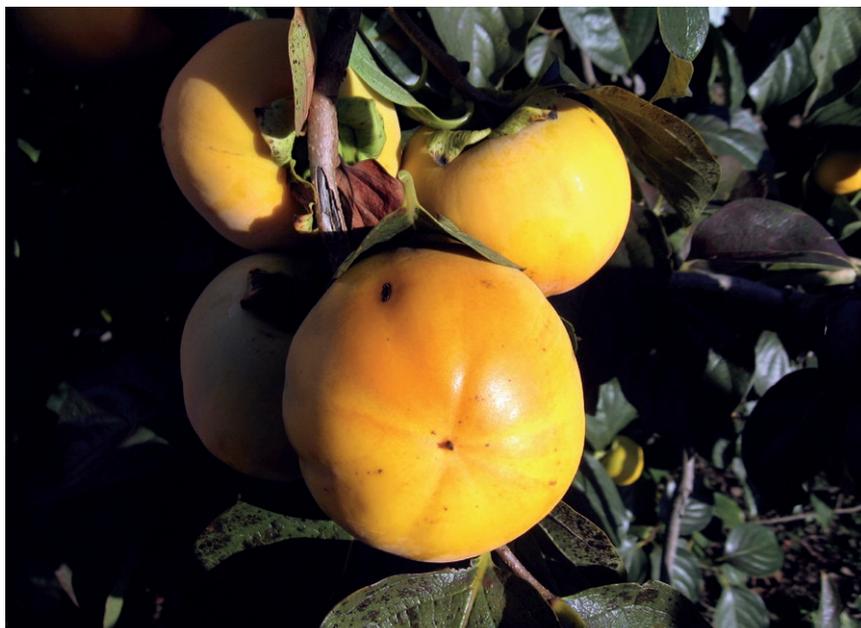
Il frutto è una grossa bacca tondeggiante con un peso che può variare da 100 a 400 grammi e con una buccia molto sottile, leggermente cerosa prima della maturazione, di un colore che va dal giallo vivo all'arancione; la polpa, dello stesso colore della buccia, è compatta e soda alla raccolta, molle e gelatinosa e a volte quasi liquida, dopo la completa maturazione.

I semi, scuri, lucidi ed ellittici, sono pochi e in alcune varietà mancano del tutto.

Quando i frutti sono ancora acerbi, hanno un sapore astringente ("legano la bocca") a causa dell'elevato contenuto in tannino della polpa e non sono affatto commestibili.

Per essere consumati freschi, devono perciò presentarsi completamente maturi e teneri.





Al momento della raccolta (ottobre-novembre), coincidente in genere con l'inizio della caduta delle foglie, affinché il tannino subisca una trasformazione naturale più rapida, si farà in modo di riporli insieme a mele mature e profumate in un locale asciutto e arieggiato, ma non freddo. Molto meglio però se si lasceranno sulla pianta fin dopo la prima gelata autunnale.

Ricordo che, quand'ero bambina, andavo a cogliere i kaki sulle piante anche dopo la caduta della prima neve: erano gelidi, ma ugualmente assai appetitosi e gradevoli!

Per tutte le varietà la raccolta dovrà comunque iniziare quando i frutti avranno raggiunto la massima dimensione e quando la clorofilla, ossia il colore verde, sarà completamente scomparso. Al colore giallo intenso corrisponde, infatti, la massima concentrazione di zuccheri nella polpa.

Quando la polpa si presenterà ancora soda, si staccheranno i frutti dal peduncolo con cura, per non rompere i rametti ai quali sono appesi, e si depositeranno poi in cassette in un unico strato e sempre con il calice rivolto verso l'alto.

Andranno poi riposti in un locale freddo e asciutto dove potranno mantenersi in buone condizioni per almeno un mese.



Si possono anche conservare in frigorifero a 2-3 gradi di temperatura e con un'umidità del 90%, ma per non più di 60 giorni.

La pianta di kaki è sensibile, sia ai forti freddi invernali, sia al vento e alle gelate primaverili cui è facilmente soggetta, soprattutto nelle regioni del nord Italia, come la nostra.

Tuttavia, quando è adulto e ben assestato, il kaki può resistere anche a inverni piuttosto rigidi. In ogni caso, nelle zone più esposte, si consiglia di proteggere le piante giovani con una copertura di paglia.

Il kaki predilige i terreni permeabili, ricchi di sostanza organica, freschi, profondi e ben drenati e non ha particolari esigenze di calcare. Per la sua rusticità si adatta anche ai terreni poco fertili, sub acidi o sub alcalini, ma teme la prolungata siccità e non richiede terreni troppo argillosi. Nelle regioni più fredde le pianticelle si mettono a dimora in primavera: nei piccoli frutteti o per le piante singole la forma più comune di allevamento è quella libera che rende la chioma globosa e leggermente piramidale.

La prima fruttificazione si ha dopo quattro anni dalla messa a dimora.

A fine inverno è consigliabile la potatura dei rami: eseguendo opportuni tagli, si potrà migliorare la qualità della produzione e ridurre, nel contempo, il fenomeno del distacco dei frutti al quale la pianta è spesso esposta. Si deve, a questo riguardo, tener presente che la pianta ha rami fragili, facilmente soggetti a rottura sotto il peso dei frutti.

Il kaki si propaga esclusivamente per innesto: a spacco tradizionale, a triangolo o a scaglia, da effettuarsi nel periodo compreso fra il 15 febbraio e il 15 aprile su portainnesti di un anno di età.

Il kaki non richiede, in linea di massima, alcun trattamento antiparassitario.

■ Proprietà e usi

Il kaki maturo contiene glucidi, proteine, pectina, tannino, acidi organici, minerali e vitamine: è perciò nutriente, reidratante, vitaminico e leggermente lassativo; semiacerbo, è utilizzabile come astringente nei casi gravi di diarrea intestinale.

La polpa, matura o semiacerba, spappolata e applicata sulla pelle, è astringente, schiarente e rassodante; è anche curativa della vitiligine (disturbo di pigmentazione della pelle che si manifesta con chiazze biancastre).

Le foglie hanno virtù sedative e febbrifughe. Contro il vomito, la nevralgia e l'insonnia si consiglia di bollire per cinque minuti un pugno di foglie con un cucchiaio di semi di finocchio per ogni tazza d'acqua. Si filtra e si aromatizza con miele e limone e si beve tiepido.

Nei casi di insonnia, il decotto va preso all'ora del tè, in quanto contiene più caffeina dello stesso caffè.

Inoltre, con i frutti ben maturi si può preparare un'ottima marmellata da gustare tutto l'anno.

■ La ricetta: crema di kaki

Ingredienti: 5 kaki sani e maturi, 50 g di zucchero a velo, 250 g di panna montata, un bicchierino di rum.

Dopo aver lavato, sbucciato e snocciolato i kaki, frullare la polpa insieme allo zucchero e al liquore. Versare il composto in coppette singole e guarnire con panna montata.

Servire subito o dopo una breve refrigerazione.





IL MANDORLO, annuncio di primavera

Così come in Sicilia, anche da noi i primi fiori ad annunciare l'arrivo della bella stagione sono quelli del mandorlo: non a caso gli Ebrei chiamavano queste piante "vigilanti", proprio perché esse sono particolarmente attente a cogliere i primissimi indizi della primavera.

Il mandorlo è giustamente considerato simbolo di rinascita e di fertilità, ma anche di fragilità perché i suoi fiori, che sono per l'appunto i primi ad aprirsi, sono anche i primi a morire per i ritorni di freddo e le tipiche gelate primaverili.

Questa pianta - la cui zona d'origine è abbastanza incerta perché inselvaticisce facilmente - pare provenga dalla vasta area compresa fra il Mar Egeo e l'altipiano del Pamir (Asia centrale).

In Sicilia essa fu introdotta dai Greci nel V sec. a. C.; e proprio la mitologia greca fece fiorire intorno al mandorlo alcune bellissime leggende.





Qualche secolo dopo lo troviamo protagonista negli scrittori classici latini: Virgilio, Orazio, Plinio e Columella lo citano nei loro testi col nome di *nux graeca* (noce greca).

Nel I sec. d. C. la sua coltivazione a Roma è tanto progredita che vi si pratica già la tecnica dell'innesto.

In seguito all'invasione araba il mandorlo si diffuse in tutti i Paesi del bacino Mediterraneo e nel secolo XVI fu introdotto anche in America tramite gli Spagnoli.

In Italia, un tempo, esisteva una vera e propria "civiltà del mandorlo".

Di questa pianta generosa, che cresceva su terreni poveri e ghiaiosi, si utilizzava proprio tutto: il legno come combustibile e per lavori di artigianato; i gusci per ricavarne la carbonella; il mallo per ottenere un carbonato di potassio utile nella fabbricazione del sapone molle e i semi (le mandorle) per la cosmesi, la medicina e l'alimentazione.

Al giorno d'oggi le mandorle sono utilizzate principalmente in campo alimentare e in particolare dall'industria dolciaria, nella quale costituiscono l'elemento principe.

Infatti, sono presenti sulle nostre tavole nelle occasioni più importanti: ai matrimoni, racchiuse nei confetti; dentro il mandorlato e i croccanti sulle bancarelle di S. Lucia; a Pasqua, per ornare le colombe e le uova di cioccolato.

Attualmente quest'albero prezioso sta attraversando, purtroppo, un momento difficile a causa dell'abbattimento di numerosi vecchi mandorleti e della concorrenza spietata con altre colture (vite, pesco e agrumi) ritenute, a torto o a ragione, più remunerative.

Tuttavia sono in corso, già da qualche anno, numerose iniziative per il rilancio di questa tipica pianta mediterranea: si studiano varietà più robuste e autofertili e se ne creano di nuove, tutte a fioritura perlopiù tardiva, che possano dare in futuro un prodotto genuino e redditizio.

■ Note botaniche e colturali

Il mandorlo (*Prunus amygdalus* o *Amygdalus communis*) è un albero abbastanza vigoroso della famiglia delle Rosacee, che può raggiungere facilmente gli 8-10 metri d'altezza e i 70-80 anni d'età.

Il *Prunus amygdalus* è molto affine al pesco (*Prunus persica*) e la somiglianza è evidente soprattutto nei fiori e nei giovani frutti; la differenza si nota nei frutti "adulti" - che nel mandorlo sono del tutto privi di polpa - e nel fatto che esso predilige climi più caldi.



La chioma del mandorlo ha forma varia, da quella assurgente a quella pendula, a seconda delle varietà; il tronco, spesso contorto, ha la corteccia liscia e grigia negli esemplari giovani e screpolata in quelli adulti.

Le foglie sono lanceolate con margine seghettato e il picciolo è lungo quanto la larghezza della lamina o anche di più.

I fiori hanno il picciolo molto corto e la corolla dotata di cinque petali bianchi o leggermente rosati (mandorle amare); sono ermafroditi e sbocciano molto precocemente (da gennaio a marzo) ancora prima delle foglie.

Il frutto è una drupa che compare sulla pianta da agosto a settembre ed ha forma ovoidale o allungata; presenta un esocarpo fibroso (mallo) grigio-verde, spesso ricoperto da una leggera peluria, ed un endocarpo legnoso (guscio) bucherellato, di forma e consistenza variabile. All'interno del guscio sono contenuti uno o due semi, le cosiddette mandorle, ricchissime di olio, che costituiscono la parte commestibile del frutto e sono ricoperte da un'epidermide più o meno rugosa, di color bruno-rossiccio.

Il mandorlo esige un clima temperato-caldo, teme le gelate tardive, si adatta bene ai terreni calcarei, sciolti, profondi, anche ciottolosi e secchi, e rifugge dai ristagni d'acqua e dall'eccesso di argilla. È perciò diffuso soprattutto in ambienti con tipico clima Mediterraneo, ma lo si può trovare anche sull'Appennino e nell'Italia del Nord, in particolare sulle colline del Veronese.

Questa pianta resiste molto bene alla siccità e può crescere anche con pochissime precipitazioni annue: in questo caso però la produzione risulterà del tutto scarsa.

Le varietà italiane di mandorlo sono moltissime, delle quali in realtà solo alcune meritano di essere coltivate.

I frutti possono essere classificati a seconda della *destinazione*, come le mandorle da tavola fresche, secche e, soprattutto, da dolci; a seconda del sapore, come le mandorle dolci e quelle amare: le prime, richieste per il consumo diretto e per l'industria-confetteria, per il latte e per l'olio; le seconde, non commestibili per la presenza di amigdalina - un glucoside che sviluppa il velenosissimo acido cianidrico - usate solo per preparazioni erboristiche e in cosmesi; e, infine, a seconda della durezza del guscio, come le mandorle dure, semidure e fragili, le cosiddette "premicci" che si possono consumare anche da fresche.

■ Proprietà e usi

La mandorla, oltre ad essere un'autentica ghiottoneria per i buongustai, è anche un cibo di alto valore nutritivo perché ricca di carboidrati, proteine, vitamine (A, B1, B2, PP, E) e sali minerali (calcio, magnesio, ferro, potassio, fosforo, rame, manganese, zinco).

Per il suo elevato potere calorico (100 g di mandorle secche contengono circa 600 calorie) è consigliata nei casi di aumentato consumo energetico, ossia durante la gravidanza, la convalescenza e l'allattamento e nelle attività sportive.

In medicina le mandorle sono utilizzate come calmante dei nervi, mineralizzante, antisettico intestinale ed emolliente.

L'*olio*, che si estrae mediante torchiatura dalle mandorle dolci o amare e previa eliminazione delle sostanze tossiche, è un blando lassativo, ma anche un rinfrescante delle vie urinarie e un calmante della tosse.





Per *uso esterno* è usato in cosmesi da secoli: ammorbidisce e tonifica le pelli secche e cura le smagliature, calma il prurito e accelera la guarigione delle dermatosi e delle scottature. È, inoltre, indicato in casi di mucose infiammate e di dolori alle orecchie, come impacco antiforfora e per bagni rinfrescanti.

Un vero e proprio toccasana, molto usato un tempo per diversi scopi, è anche il *latte di mandorle dolci* che si ottiene pestando in un mortaio le mandorle spellate, mescolandovi dello zucchero e diluendo l'impasto con acqua; si filtra poi il liquido ottenuto, oppure si scioglie in acqua la pasta di mandorle, acquistata già pronta in panetti.

Questo latte viene raccomandato soprattutto per gli spasmi dell'apparato respiratorio e gastroenterico.

Le mandorle dolci si possono consumare tostate o salate; ridotte in pasta o macinate, sono utilizzate in pasticceria per la preparazione di liquori e di dolci, primo fra tutti il prelibato marzapane (o pasta reale) a forma di frutta, che ha origini antiche ed è fatto con pasta di mandorle, zucchero, albume d'uovo e pigmenti naturali per rendere i "pezzi" colorati.

Oltre ai già citati confetti e al torrone, è bene ricordare anche il panforte e molte qualità di biscotti (baci di dama, brutti ma buoni, amaretti, can-tucci, ricciarelli, sospiri), l'orzata, l'amaretto di Saronno ecc.

■ La ricetta: torta di mandorle o "fregolòta"

Ingredienti: 4 hg di farina bianca, 2 hg di zucchero, 2 hg di mandorle tritate, mandorle intere q. b., 2 hg di burro ammorbidito, un uovo, un cucchiaino di grappa, scorza grattugiata di un limone "bio", un pizzico di sale.

Mettere tutti gli ingredienti in una scodella e formare un impasto morbido; lavorandolo con le mani, ridurlo in briciole (fregolòti) da distribuire in una teglia da forno imburata e infarinata. Guarnire la torta con le mandorle intere.

Mettere in forno caldo a 180° e cuocere per una quarantina di minuti.

IL MELOGRANO... “dai bei vermigli fior”

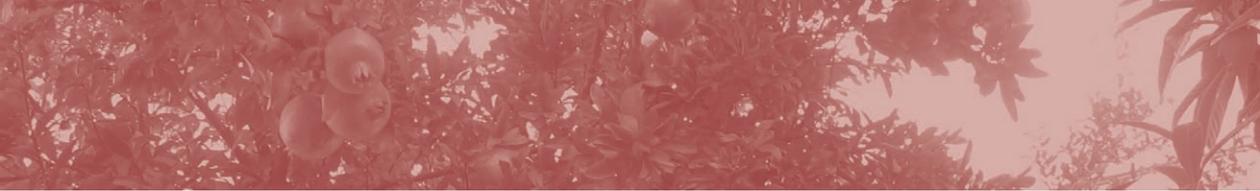
Per gran parte dell'autunno e dell'inverno, su qualche bancarella colma di frutta o nei migliori negozi di fruttivendolo, fanno bella mostra di sé i frutti tondeggianti e giallo-rossastri del melograno, una bellissima pianta ornamentale dal fusto attorcigliato che a primavera si copre di bellissimi fiori color rosso vermiglio.

I commercianti sanno che all'approssimarsi delle festività natalizie i frutti andranno a ruba perché sembra che il mangiarne i chicchi il giorno di Capodanno procuri felicità e fortuna per tutto l'anno.

Presso i popoli antichi la melagrana era considerata pure simbolo di fertilità e di amore: per questo fece fiorire numerose tradizioni e leggende, come quella che attribuisce proprio ad uno di questi frutti, donato da Paride a Venere, la causa della discordia fra Greci e Troiani con la conseguente guerra di Troia.



melograno



Il melograno ha una storia simile a quella del fico: è originario della Persia e dell'Afghanistan, s'è poi diffuso fino in Estremo Oriente, oltre che nei Paesi del Mediterraneo, dov'è tuttora coltivato pur crescendo anche allo stato selvatico.

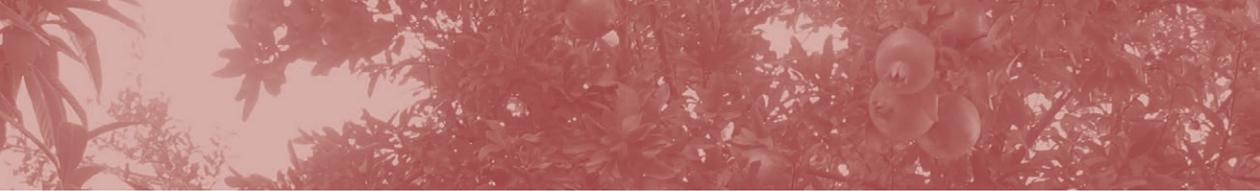
Nella Bibbia la pianta è citata più volte e nell'Egitto dei Faraoni essa fu sicuramente coltivata perché la troviamo raffigurata in alcune tombe del III millennio a. C.

Gli antichi Fenici ne diffusero la coltivazione nell'Africa del Nord, in particolare a Cartagine; da lì i Romani, al tempo delle guerre puniche, la importarono in Italia e diedero perciò il nome di *malum Punicum* o *granatum* al suo dolce frutto.

In seguito gli Arabi, che apprezzavano moltissimo questa pianta, a partire dal VII secolo ne trasferirono la coltura intensiva fino al sud della Spagna. Proprio per il grande numero di melograni, che nei verdi giardini dell'Andalusia si coprivano in estate di bellissimi fiori scarlatti, una delle città di quella regione prese il nome di Granada.

Oggi il melograno è presente in tutta la nostra Penisola, ma è diffuso soprattutto nel Meridione e nelle Isole, dove viene coltivato fin dall'antichità. In queste zone è anche uno degli alberi più adatti per la formazione di siepi, sia per le sue spine, sia per i suoi magnifici fiori.





Dalla tarda primavera a tutto il mese di luglio, in qualche orto e, più spesso, nei giardini delle zone collinari e dei fondovalle della nostra provincia, possiamo ammirarne i fiori rosso-sanguigni, dalla caratteristica forma ad anfora o a brocca; in autunno poi, dopo la caduta dei petali, vediamo comparire i grossi frutti che potranno essere gustati, ancora saporiti e freschi, nel pieno dell'inverno.

■ Note botaniche e colturali

Il melograno (*Punica granatum*) si sviluppa in forma di arbusto o di alberello e raggiunge talora un'altezza di circa 7 metri.

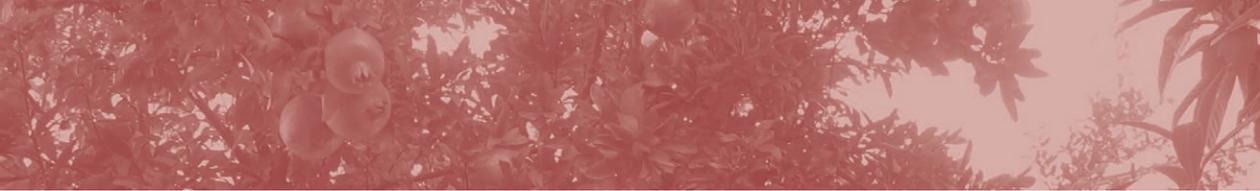
Il tronco, nodoso e a volte contorto, è coperto da una corteccia grigio scura, sottile e screpolata. I rami portano rade spine ricurve e coppie di foglie caduche, opposte, lanceolate e lucide, di colore verde scuro. I fiori, bellissimi, solitari o raggruppati a 2 o 3 all'apice dei rami, hanno calice tuboloso e carnoso e corolla con 5-8 petali separati, di colore rosso brillante e numerosi stami.

Normalmente il melograno non necessita di impollinazione incrociata col polline proveniente da un'altra varietà perché sulla stessa pianta sono presenti sia fiori femminili che fiori maschili: i primi, detti "longistili", sono i primi ad apparire, hanno la forma di una brocca e sono fertili; i secondi, chiamati "brevistili", compaiono più tardi, sono più piccoli, tozzi e a forma di campana e sono sterili.

La fioritura è scalare: inizia nella tarda primavera e continua nel periodo estivo per tutto il mese di luglio.

I frutti sono grosse bacche con buccia di colore rosso più o meno intenso, coriacea e dura, coronati da un calice persistente; la parte interna (endocarpo) giallastra, sottile e fibrosa, è divisa in molti alveoli, separati da lamine membranose e amare, contenenti numerosi grani rossi (semi), avvolti da una polpa turgida, succosa, di sapore dolce e leggermente acidulo, ma molto gradevole. Questi grani costituiscono la parte commestibile del frutto.

Per giungere a completa maturazione, le melagrane devono godere di un periodo di tempo che si aggira sui 140-160 giorni e di una temperatura di 18-20°C. I mesi della raccolta – da effettuarsi, tagliando con le forbici, proprio rasente il frutto, il duro e robusto picciolo - sono pertanto ottobre e novembre.



Collocati in un locale non umido e leggermente ventilato, i frutti si possono conservare 2-3 mesi, mentre in frigorifero possono rimanere anche fino a cinque mesi!

La pianta del melograno - di cui esistono in Italia alcune varietà selezionate in base al periodo di maturazione, alla grossezza del frutto e alla forma dei grani - predilige un clima mite e terreni profondi, freschi e ricchi di sostanza organica; essendo rustica, si adatta pure a terreni argillosi, calcarei ed anche salini, purché non vi siano ristagni d'acqua. Nelle zone più calde la si può coltivare fino a 1.000 metri d'altitudine; nelle zone fredde dell'Italia settentrionale teme molto il gelo prolungato, perciò va coltivata a ridosso dei muri delle case e dei muretti di cinta o la si può proteggere con una serra, sempre in zone riparate dai venti freddi del nord e con esposizione sud-ovest.

Da noi, in genere, si mettono a dimora pochi esemplari perché il melograno è perlopiù considerato una pianta ornamentale, soprattutto per la sua prolungata fioritura.

La piantina va interrata perlopiù verso la fine di marzo e la prima decade di aprile, in buche profonde 70-80 cm e larghe un metro, alla profondità di 10-15 cm, dopo aver collocato sul fondo della buca stessa uno strato di materiale grossolano, seguito da terra fine (10-15 cm) e letame ben maturo; si aggiungono, inoltre, concimi chimici e si copre con terra fine.

Durante i periodi più caldi sono necessarie frequenti annaffiature perché una siccità prolungata potrebbe danneggiare la produzione.

Periodicamente è bene procedere anche alla potatura per sfolpire la chioma ed eliminare i rami più deboli. Annualmente si dovranno asportare i polloni che si svilupperanno intorno al ceppo.

■ Proprietà e usi

La grande cura con cui gli antichi coltivavano il melograno e ne conservavano i frutti ci fa comprendere quanto essi stimassero questa pianta per la ricchezza delle sue proprietà, soprattutto di quelle terapeutiche. Gli antichi medici arabi ed europei, infatti, già conoscevano e usavano come astringente il tannino contenuto nella buccia del frutto, nella corteccia e nei fiori, mentre in Egitto, già 2.000 anni a. C., era noto soprattutto l'ottimo potere vermifugo della corteccia delle radici, potere riscoperto poi in India solo nel 1807 da un medico di Calcutta.



In seguito anche in Europa la scorza della radice fu molto usata per combattere la tenia ("verme solitario").

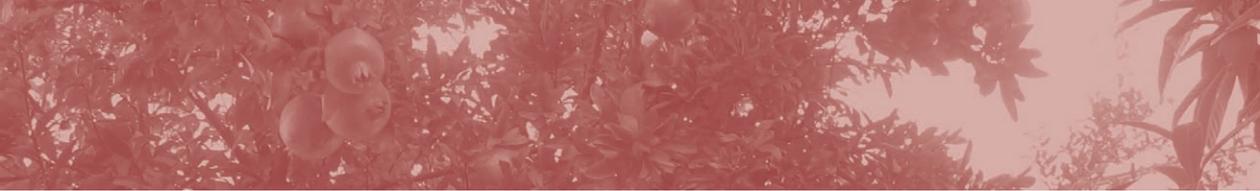
L'erboristeria antica distingueva tre varietà di melagrane: le agre (selvatiche), le dolci e le vinose o agrodolci. Le più usate in medicina erano le agre, il cui succo rinfrescante era prescritto come febbrifugo, come rinforzante del cuore, per calmare il vomito, contro le coliche intestinali ecc.

Con le agrodolci i Romani preparavano un "vino di melagrana" schiacciando i semi e facendone cuocere il succo su fuoco leggero, fino a ridurlo della metà. Conservavano poi il concentrato in vasi rivestiti internamente di pece.

Ancora oggi, in Spagna, col succo concentrato dei semi ben maturi si fa la *granatina*, uno sciroppo delizioso che, allungato con acqua fredda e ghiaccio tritato, fornisce, soprattutto in estate, una bevanda molto dissetante.

Frutti, fiori, corteccia e radici sono usati anche nella moderna fitoterapia per combattere la tenia e i vermi intestinali in genere, le dissenterie e la diarrea, l'astenia, la leucorrea, le emorragie dell'utero.

La polpa della melagrana è un buon diuretico; inoltre, il suo dolce succo, secondo il famoso medico greco Ippocrate, serve a smuovere l'intestino pigro.



Un antico rimedio, utile per restringere e rinforzare le gengive, prevenendo così la piorrea, si ottiene mettendo a bollire in un decilitro d'acqua un pizzico di fiori non ancora completamente sbocciati. Col decotto ottenuto si sciacqua poi ben bene la bocca.

Anche il decotto, che si ottiene mettendo a bollire in mezzo litro d'acqua un pugno di buccia di melagrana tagliuzzata, costituisce un rimedio molto antico, però ancora valido per combattere la diarrea intestinale.

In cucina il melograno occupa un posto perlopiù ornamentale, nel quale i semi sono proposti con la carne in ricette agrodolci dal sapore "antico" e perciò inusuale, oppure spremuti e trasformati in sciroppi, gelatine e granatine.

■ La ricetta: la granatina

Ingredienti: ½ litro di succo di melagrana, 800 g di zucchero, 5 limoni, un bastoncino di cannella.

Non si può dire quanti frutti occorrono per ottenere il mezzo litro indicato nella ricetta; in ogni caso, i frutti devono essere molto maturi per poterli spremere bene.

Dopo aver sbucciato le melagrane, liberare i grani dalla pellicina amara in cui sono inseriti e passarli al setaccio per eliminare i semi e far uscire tutto il succo.

Versare poi il succo in una pentola assieme alla cannella e allo zucchero, che dovrà sciogliersi su fiamma bassa.

Mescolare di continuo e accuratamente con un cucchiaino di legno: passati pochi minuti, togliere dal fuoco; lasciar intiepidire e poi aggiungere il succo dei limoni.

Rimestare bene, togliere la cannella, filtrare se necessario, quindi imbottigliare.

La granatina si deve consumare, come già s'è detto, allungata con acqua e ghiaccio.

IL NESPOLO DEL GIAPPONE, un rustico per il frutteto domestico

In parecchi dei nostri orti viene spesso coltivata, assieme ad altre specie ornamentali e fruttifere, anche una pianta di modeste dimensioni che fiorisce nella stagione fredda e ci regala, a primavera, deliziosi frutti simili a piccole albicocche: è il nespolo del Giappone. Questa Rosacea è originaria dell'Asia orientale ed è diffusa, in particolare, nelle regioni della costiera mediterranea.

Nella nostra provincia il nespolo del Giappone è conosciuto soprattutto come pianta ornamentale e paesaggistica, ma in alcune zone dell'Italia meridionale, dove la temperatura raramente scende sotto lo zero, esso viene coltivato anche per i suoi frutti.

È perciò opportuno conoscere, oltre alla storia, anche le tecniche colturali e le possibilità di sviluppo della pianta per poterla coltivare, senza inconvenienti, anche nelle regioni del nord come la nostra, dove le temperature troppo basse ne potrebbero danneggiare i fiori compromettendo irrimediabilmente la fruttificazione.



Il nespolo del Giappone è originario della Cina, dov'è tuttora presente allo stato selvatico. Da quelle zone la specie si diffuse poi in Giappone e, successivamente, in tutto il mondo.

In Europa fu introdotto nel XVIII secolo e attualmente cresce soprattutto nei Paesi mediterranei (Spagna, Grecia, Turchia, Israele, Italia ecc.), ossia nelle regioni a clima mite, le stesse in cui si coltivano gli agrumi. Tuttavia, il suo innesto sul cotogno e sul pero, o meglio sul biancospino, lo rende più resistente e consente la sua coltivazione anche in zone meno favorevoli.

■ Note botaniche e culturali

Il nespolo del Giappone (*Eriobotrya japonica*) raggiunge generalmente un'altezza di 5-6 metri, ma in terreni molto fertili e in condizioni climatiche ottimali può arrivare anche ai 9-10 metri.

Il tronco è diritto, con corteccia rugosa di colore grigio-scuro che si sfalda annualmente in scaglie sottili. Le foglie sono persistenti, di forma ovale allungata, grandi, coriacee e rugose, di color verde scuro superiormente, lanuginose e grigio cenere inferiormente.

I fiori sono piccoli, bianco-giallognoli, profumati e riuniti in infiorescenze compatte e lanose (da ciò il nome botanico *Eriobotrya*, che deriva dal greco *erion* = lana e *botrys* = grappolo).

I frutti hanno la forma e la grossezza di una noce con buccia liscia e sottile di colore giallo-arancione; nella polpa profumata, succosa e acidulo zuccherina sono contenuti dei grossi semi marrone scuro in numero variabile da 1 a 5.

La maturazione avviene in aprile-maggio a seconda della varietà.

Questa Rosacea esige un clima caldo con inverni asciutti e temperature medie al di sopra dei 15°C, in quanto fiori e frutti non sopportano le gelate e i venti. Spesso però la pianta vegeta bene e produce anche a temperature molto inferiori, pur con un sensibile ritardo nella maturazione dei frutti stessi.

Benché le foglie possano resistere anche quando il clima è rigido, tuttavia, quando la temperatura scende a 9-10°C sotto lo zero, il nespolo non riesce a sopravvivere.

Con alcuni accorgimenti è però possibile ottenere anche da noi - perlomeno a livello familiare - una discreta produzione.



Dobbiamo anzitutto tenere presente che il nespole del Giappone, benché sia una pianta rustica e di facile adattabilità a qualsiasi tipo di terreno, teme gli eccessi di umidità e i ristagni d'acqua; al contrario, su un terreno fresco, argilloso-sabbioso, profondo e ben drenato, riesce ad esprimere al meglio le sue capacità produttive.

Inoltre, come già s'è detto, questa pianta non sopporta le gelate e i venti e va perciò posta a dimora in un luogo riparato dal freddo intenso e dai venti del nord (ad esempio a ridosso dei muri alti almeno 3-4 metri), con esposizione a sud o a sud-est e ad un'altitudine generalmente non superiore ai 400 metri sul livello del mare.

Da novembre a marzo si provvederà a proteggerlo con la costruzione di una serra che verrà coperta con un telo di materia plastica trasparente. Naturalmente, nelle giornate più calde, la serra verrà arieggiata.



Qualora si esegua il trapianto a dimora di un numero limitato di piante innestate prodotte in vivaio, è opportuno predisporre, verso la fine dell'inverno, delle buche profonde 60-70 cm e larghe 1 metro che, a partire dal fondo, verranno riempite con pietre e zolle erbose e terreno grossolano, quindi con terra mediamente fine e per ultimo con letame, fertilizzanti (solfato di potassio e perfosfato) e terra fine.

La pianta, dotata all'inizio di un paletto tutore, va allevata liberamente riducendo al minimo le pratiche colturali, quali la potatura periodica e la concimazione.

■ Proprietà e usi

Le nespole del Giappone sono state utilizzate a scopo alimentare soltanto a partire dal secolo XIX. Storicamente la specie, a causa dei suoi frutti molto piccoli, è stata sempre considerata un albero ornamentale.





Grazie alla selezione di varietà con frutti più grossi, ottenute dai vivaisti, oggi è possibile ricavare annualmente da ciascuna pianta dai 30 ai 45 kg di frutti, che si commercializzano soprattutto per il consumo fresco.

Essendo molto delicate e facilmente soggette ad ammaccature, le nespole vanno colte col massimo riguardo, quando non sono né acerbe né troppo mature: il momento più opportuno per la loro raccolta si verifica quando hanno assunto il colore tipico delle varietà (giallo chiaro o giallo arancio o arancione).

A livello casalingo i frutti, ricchi di acido ascorbico e altre vitamine secondarie, si possono utilizzare per la preparazione di confetture, marmellate, succhi e liquori, come il cosiddetto “nespolino”.

In alcuni Paesi si usano le foglie per curare il diabete e le malattie della pelle; le stesse, in virtù dell'alto contenuto di sostanze tanniche, vengono anche sfruttate in decotto per la cura dei catarrhi intestinali e vescicali.

Il miele di fiori di nespolo del Giappone è molto apprezzato, soprattutto in Sicilia e in Spagna.

■ La ricetta: il nespolino

Ingredienti: ½ kg di nespole del Giappone sbucciate e private dei semi, ½ k di zucchero, l 0,500 di alcol da liquore (o grappa) e l 0,375 d'acqua. Si pongano le nespole dentro un vaso di vetro, si aggiunga l'alcol e si lascino macerare per 40 giorni.

Trascorso questo periodo, si prepari a caldo uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero e, dopo averlo lasciato raffreddare, lo si versi nel vaso; si mescoli bene il tutto, poi si scolino le nespole e si filtri il liquido.

Il “nespolino” va imbottigliato e lasciato invecchiare almeno un anno prima del consumo.

IL NOCE

Non c'era casa colonica, un tempo, che non avesse accanto all'orto o nel cortile un maestoso albero di noce ("nogara") la cui ampia chioma, oltre ad offrire frescura negli assolati pomeriggi estivi, era generosa anche di frutti nutrienti facilmente conservabili per la stagione fredda.

Questa utile pianta è sempre stata tanto importante per la popolazione, che numerosi paesi, soprattutto del nord Italia, ne portano addirittura il nome (Nogarè, Nogara, Nogaredo ecc.).

In realtà il noce è sempre stato tenuto in grande considerazione dai contadini anche perché tutte le sue parti venivano, un tempo, utilizzate o per scopi terapeutici e culinari o per fabbricare pregiati mobili, quali cassettoni, armadi e cassapanche, tanto resistenti ai tarli e all'usura del tempo da poter essere tramandati di generazione in generazione.

Le origini del noce comune si perdono nella notte dei tempi: la specie si presume originaria dell'Asia centrale ed occidentale, mentre la sua coltura, anch'essa molto remota, sembra sia stata introdotta nell'antica Grecia dalla Persia.

I Greci consacrarono la pianta a Zeus (Giove), padre degli dei, proprio per la bontà dei suoi frutti. Il nome botanico del noce comune, *Juglans*, pare derivi dal latino *Jovis glans*, cioè ghianda di Giove.

I Romani coltivarono il noce fin dal periodo della monarchia e in seguito lo diffusero in molti Paesi europei.

Da moltissimo tempo è coltivato anche in tutta la nostra Penisola, benché le migliori in assoluto rimangono tuttora le famosissime noci di Sorrento, davvero uniche e inconfondibili per la forma regolare del guscio e per il profumo del gheriglio.

Nel Trentino, a causa della forte incetta di legno praticata nel secolo scorso, la bella pianta, che può vivere fino a 400 anni, è purtroppo molto meno frequente che in passato, anche se perdurano, e sono molto rinomati, i noci del Bleggio, una varietà assai pregiata la cui coltivazione risale addirittura al Rinascimento.

In questi ultimi decenni s'è risvegliato in modo notevole l'interesse per questo tipo di coltura e ne è scaturita pure l'esigenza di valorizzare correttamente il prodotto per rispondere in modo soddisfacente alla richiesta sempre più pressante del consumatore.



Si sono così creati nuovi impianti, sperimentando anche varietà diverse dalla tradizionale “Bleggiana” ed eseguendo altri tipi di innesto per migliorare sia la qualità che la quantità del prodotto stesso.

■ Note botaniche e colturali

Il noce (*Juglans regia*) appartiene alla famiglia delle Juglandacee ed al genere *Juglans*, le cui specie più importanti sono la *J. regia*, noce nostrano, da frutto e da legno e *J. nigra*, noce americano, da legno a rapido accrescimento.

È una pianta molto longeva (raggiunge facilmente i cento anni!), con ampia chioma e di notevoli dimensioni, alta dai 10 ai 30 metri.

Il tronco, grosso e diritto, ha la corteccia grigio-biancastra negli esemplari non molto giovani, con rade screpolature verticali che si fanno profonde con il passare degli anni.

Le foglie sono imparipennate, alterne, lisce, di color verde chiaro e di forma ellittico-ovale. Sono ricche di tannino ed esalano un odore acuto caratteristico quando vengono stropicciate.

La chioma è costituita da rami piuttosto grossi, dai quali ne partono numerosi altri più sottili e sempre più corti e fragili.

Questa notissima pianta è monoica, cioè reca sullo stesso esemplare fiori maschili separati da quelli femminili. La fioritura si ha nei mesi di aprile-maggio.

Il frutto del noce è una drupa ovale molto consistente, costituita da una parte esterna verde piuttosto carnosa (mallo) e da una parte interna legnosa (endocarpo), contenente il seme (gheriglio).



Il gheriglio è la parte commestibile della noce: presenta quattro lobi carnosi e saporiti, ricchi di sostanze oleose, la cui superficie è piena di sporgenze e di solchi sinuosi.

Il metodo di propagazione per eccellenza del noce è l'innesto: le varietà prescelte vengono innestate di solito su franco o selvatico con innesti "a zufolo", a "pezza" e "a corona".

Per quel che riguarda l'impianto, esso va effettuato in autunno, qualora si usino piante a radice nuda; in primavera, nel caso di piantine in vaso o col pane di terra.

Il noce è molto resistente sia alle basse temperature, sia alle punte massime di calore estivo; tuttavia, l'eccessivo calore, accompagnato da troppa siccità, può causare ustioni sui frutti con disseccamento del mallo e del lembo fogliare e successiva caduta di foglie e frutti.

Per quel che concerne le altre esigenze climatiche, la pianta gradisce gli ambienti soleggiate e mal sopporta l'eccessiva piovosità con ristagni d'acqua nel terreno. Essendo rustica, può essere coltivata negli ambienti più diversi, preferibilmente in terreni di medio impasto, profondi, fertili, permeabili e leggermente acidi.

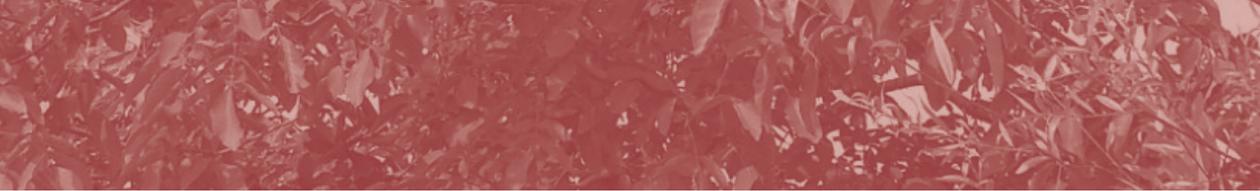
■ Proprietà e usi

Nell'antichità la noce ha sempre trovato larga applicazione sia in cucina che in fitoterapia.

In realtà è uno dei frutti secchi più nutrienti ed energetici perché contiene lipidi e proteine, sali minerali (zinco, manganese e rame) e molte vitamine (A in particolare).

Le noci sono ricche di acidi grassi e di polifenoli antiossidanti che, oltre ad assicurare una buona protezione cardiovascolare e notevoli benefici antinfiammatori, aiutano anche a prevenire le aritmie cardiache, diminuendo la coagulazione del sangue nelle arterie e aumentando il rapporto fra colesterolo HDL (buono) e LDL (cattivo).

L'olio di noce, ottenuto dal gheriglio, proprio grazie all'elevata concentrazione di acidi grassi mono- e polinsaturi di cui sopra (circa l'80%, soprattutto omega-3 e omega-6), è in grado di abbassare il colesterolo nel sangue ed ha, per questo, notevolissime proprietà antiaterosclerotiche, superiori a quelle dell'olio di soia e di mais; è anche un buon vermifugo ed è pure consigliato come cura ricostituente per i convalescenti, i vecchi e i bambini.



Le noci, infine, contengono acido ellagico, un polifenolo antiossidante che rinforza il sistema immunitario e sembra avere parecchie proprietà anticancerogene.

Studi recenti hanno dimostrato che anche un consumo costante di noci almeno quattro volte in settimana può, in realtà, giovare alla diminuzione del colesterolo e a determinare nello stesso consumatore una riduzione del rischio coronarico del 37% rispetto ad individui che raramente o mai consumavano noci.

Si consiglia, tuttavia, di mangiare questo frutto da solo o assieme alle verdure all'inizio del pasto perché è di difficile combinazione con gli altri cibi.

In genere dalla fitoterapia vengono prese in considerazione altre parti della pianta, ossia le foglie e il mallo.

Con le foglie, in particolare, si fanno pediluvi e si massaggiano le parti doloranti; si possono fare anche cataplasmi da applicare su ulcere e piaghe croniche; inoltre, la sostanza antimicotica in esse contenuta (juglone) le rende particolarmente utili nelle infezioni da funghi e nelle dermatosi in generale.

Il decotto delle foglie (g 40 per 1 litro d'acqua) è depurativo, digestivo, ricostituente, sedativo, febbrifugo, ipoglicemizzante, antinfiammatorio nelle affezioni catarrali e nelle stomatiti. Molto concentrato e versato in acqua tiepida nella vasca da bagno, costituisce pure un buon rimedio per i bambini deboli e rachitici.

Il mallo è ricco di tannino e di vitamina C: se ne può usare il succo fresco come antinfiammatorio (2-3 cucchiaini al giorno) o sulla pelle come cicatrizzante e protettivo solare.

Un tempo le nostre nonne, per conservare i capelli del primitivo colore nero o bruno, lasciavano a macero per alcuni giorni nell'alcol alcuni mali schiacciati; dopo aver filtrato il tutto, aggiungevano un po' d'acqua di colonia e bagnavano il pettine nel liquido ottenuto prima di passarlo fra i capelli.

In cucina, oltre che per il consumo fresco, la noce può essere utilizzata anche nella preparazione di deliziosi antipasti, salse, primi e secondi piatti, dolci, liquori ecc.

Ottima è la combinazione pane e noci, consumata come merenda di metà mattina: è nutriente, gustosa, energetica e molto ben digeribile.

Con i frutti acerbi, mali compresi, si può preparare anche un buon liquore digestivo, il nocino, la cui ricetta è conosciuta da tutti i contadini delle nostre vallate.



■ La ricetta: il nocino

Vi sono diversi modi per preparare il nocino, un ottimo liquore tonico e digestivo, un tempo ritenuto utile anche per curare la tosse e la bronchite.

Di solito, si prepara verso la metà di giugno o, al più tardi, si colgono le noci il giorno di San Giovanni, il 24 giugno. In questo periodo i frutti non sono ancora maturi e il mallo è ben attaccato al guscio di legno molto tenero.

Ingredienti: 7-8 noci fresche e acerbe con il guscio, $\frac{1}{4}$ di stecca di cannella, 4-5 chiodi di garofano, 1 litro di grappa bianca trentina, 125 g di zucchero.

Lavare bene le noci, asciugarle e tagliarle in quattro parti. Metterle quindi in un vaso di vetro insieme alla grappa e agli altri ingredienti. Chiudere ermeticamente il recipiente e far macerare per una quarantina di giorni, in un luogo esposto al sole, agitando di tanto in tanto.

Trascorso il periodo, filtrare ed aggiungere lo zucchero fatto sciogliere in un po' d'acqua a bagnomaria. Lasciar raffreddare, quindi imbottigliare e attendere almeno tre mesi prima di gustare.

Il nocino più invecchia e più migliora.



IL PERO, dai frutti gustosissimi

Il pero è sempre stato presente in tutte le nostre campagne insieme ad altri alberi da frutto che crescono fino ad una certa altitudine (1.000 metri ed oltre).

Si può ben dire che, fino a pochi anni fa, non c'era casa colonica che non avesse questa pianta nelle sue adiacenze.

Mentre alcune varietà si potevano cogliere in estate ed erano davvero molto gustose, di numerose altre, che maturavano nel tardo autunno, si potevano gustare i frutti anche durante l'inverno. Queste ultime erano pere che, il più delle volte, sotto una buccia ruvida e rugginosa, offrivano una polpa davvero squisita, succosa e dolce.

Anticamente il pero era considerato un albero degno degli dei e, al tempo della Grecia classica, era addirittura dedicato ad Era, moglie di Giove.

Oltre che dai Greci, veniva coltivato diffusamente anche dai Romani: i botanici latini del I secolo ne elencavano già una quarantina di specie e di varietà.

Sia i Greci con Teofrasto (300 a. C.), sia i Romani con Catone e Plinio il Vecchio (qualche secolo dopo) descrissero, inoltre, l'innesto di varietà selezionate; la pratica dell'innesto di peri era molto diffusa durante tutto il periodo della dominazione romana.

Il numero di varietà venne in seguito accresciuto enormemente dai coltivatori specializzati che crearono molte varietà pregiate, abbandonando via via le qualità mediocri; tuttavia, su migliaia di cultivar note, sono pochissime (in Italia una decina) quelle coltivate oggi su scala industriale.

La coltura di questa pianta è diffusa soprattutto in Europa, dove l'Italia è il principale Paese produttore, seguito da Francia, Germania ecc.

■ Note botaniche e colturali

pero

Il pero comune o europeo (*Pirus communis*) è una Rosacea, originaria dell'Europa sud-orientale e dell'Asia Minore e appartenente al genere *Pirus*, il quale comprende una ventina di specie di alberi coltivati soprattutto per i frutti, ma anche come piante ornamentali.



pero

Il *P. communis* è certamente la specie più largamente sfruttata e commercialmente anche la più importante, da cui sono derivati i primi peri coltivati.

L'albero si può spesso rinvenire anche selvatico o inselvaticato su pendii sassosi e cespugliosi, al margine dei boschi e nelle siepi.

La specie coltivata (*sativa*), se lasciata crescere liberamente, può raggiungere anche altezze notevoli; tuttavia, le nuove forme d'allevamento limitano molto lo sviluppo del fusto.

La pianta del pero si riconosce per le foglie ovali o quasi rotonde, per lo più minutamente seghettate, di colore verde scuro nella pagina superiore e verde più chiaro in quella inferiore, per i fiori con cinque petali bianchi e per i frutti giallastri molto succosi, grossi o grossissimi, con forma variabile da quella tipica di cono allungato (v. *William*) a forme irregolari più o meno schiacciate (v. *Passa Crassana*).

La pera, come la mela di cui è stretta parente, è in realtà un falso frutto derivato dall'ingrossamento del ricettacolo florale: all'interno ha cinque piccole cavità racchiudenti ciascuna due semi. L'impollinazione è prevalentemente incrociata, operata dalle api e da altri insetti pronubi.





L'albero di pero è piuttosto rustico e si adatta alle più diverse condizioni ambientali, tuttavia dà risultati migliori nelle posizioni soleggiate. Si pianta nel tardo autunno o in inverno (quest'ultima è anche la stagione della potatura) preferibilmente su terreno fresco, profondo, permeabile e di medio impasto, non argilloso, né calcareo.

La propagazione avviene per innesto, soprattutto quello a gemma dormiente, che si fa ad agosto-settembre, o quello a triangolo, a fine febbraio-primi di marzo: questi innesti sono usati in vivaio.

La propagazione per seme nel pero veniva usata un tempo per ottenere il portainnesto franco, poi è stata via via sostituita da portainnesti ottenuti per via clonale, come il cotogno.

Per quel che riguarda il tempo di maturazione dei vari tipi di pera, le varietà si possono classificare in *estive*, che si raccolgono da luglio a metà settembre (William, Spadona estiva, Butirra precoce, Gentile bianca ecc.), *autunno-invernali*, da settembre a metà dicembre (Kaiser, Abate, Conference) e *invernali*, da dicembre a marzo (Passa Crassana, Decana d'inverno).

Il momento della raccolta è in relazione alle varietà: le pere si raccolgono a mano un po' prima della maturazione fisiologica, in quanto continuano la propria maturazione anche dopo essere state colte dalle piante.

Le pere invernali, una volta raccolte e selezionate, vengono inviate alle celle frigorifere per la conservazione in atmosfera normale e controllata.

■ Proprietà e usi

La pera ha moltissimi pregi: oltre ad essere nutriente e dissetante, è anche molto digeribile ed ha la proprietà di facilitare l'assimilazione dei cibi. Per questo motivo essa fa parte di quegli alimenti che vengono detti "protettivi" in quanto possono rimediare ai danni causati da un'alimentazione sbagliata.

Sicuramente è tra i frutti più ricchi di vitamine (A, B1, B2, PP e C) e sali minerali (calcio, potassio, manganese, ferro, magnesio, fosforo, iodio), elementi utilissimi nel favorire le funzioni enzimatiche¹.

¹ Gli enzimi sono composti di natura proteica che accelerano in modo vertiginoso le reazioni biochimiche all'interno delle cellule.



Il buon contenuto di calcio e fosforo la rendono un prezioso mineralizzante delle ossa e un tonico delle funzioni cerebrali, mentre la notevole presenza di magnesio (circa il quadruplo della mela) la fa essere un utile antinfiammatorio per il cuore, i nervi e le articolazioni.

La pera contiene anche pectina, tannino, acidi organici e zuccheri prontamente assimilabili, soprattutto fruttosio, grazie al quale è abbastanza innocua per i diabetici.

Questo dolce frutto è un ottimo reidratante dell'organismo; è pure diuretico, lassativo, stomachico (regola le funzioni gastriche) e sedativo.

È indicato per i sofferenti di gotta, reumatismi, osteoporosi, artrismo e nei casi di disturbi intestinali. Il suo consumo è consigliabile nella convalescenza e durante la gravidanza con l'accortezza, tuttavia, di mangiarla prima dei pasti, quando il nostro organismo assorbe la maggior quantità di elementi nutritivi.

Anche le foglie del pero hanno proprietà terapeutiche: esse contengono arbutina, mucillagini, tannino e clorofilla che sono dei validi disinfettanti delle vie urinarie.



Si possono utilizzare in infuso (7-8 grammi per un decilitro d'acqua) dopo averle fatte essiccare all'ombra.

In cucina le pere vengono variamente sfruttate: ve ne sono da tavola, da consumare fresche o conservate, da cuocere, da essiccare; si possono pure scioppiare, trasformare in succhi, gelatine, marmellate e mostrade.

In alcune regioni si usano anche per la produzione di sidro, una bevanda ottenuta dalla fermentazione del mosto di pere o di altri frutti.

■ La ricetta: pere in mosto dolce

È qui riportato un antico metodo, in uso nelle case contadine d'un tempo.

Ingredienti: 1 kg e ½ di pere abbastanza sode, 1 litro e ½ di mosto, ½ kg di zucchero, 2 chiodi di garofano, un pezzetto di cannella.

Scegliere dell'uva matura e succosa; lavare i grappoli sotto l'acqua corrente, lasciarli sgocciolare e poi, dopo averli sgranati, schiacciare gli acini con le mani contro un setaccio di crine (o un colino) molto fine per far uscire tutto il succo.

Mettere il succo in una pentola con lo zucchero, i chiodi di garofano e la cannella.

Prendere ora le pere, lavarle e asciugarle con cura, sbucciarle, tagliarle a metà o in quarti e, dopo aver eliminato i torsoli, versarle nella pentola. Mettere la pentola sul fuoco a calore moderato e mescolare quasi di continuo finché le pere saranno cotte e avranno assorbito buona parte del liquido.

Sistemare allora i frutti nei vasi, coprirli con lo sciroppo di mosto concentrato e chiudere subito ermeticamente i recipienti.

IL PESCO, ossia il sapore dell'estate

Quando arriva l'estate portando con sé la grande calura e spesso anche un'insopportabile afa, tutti noi cerchiamo ristoro ingurgitando grandi quantità di alimenti più o meno refrigeranti, quali bevande ghiacciate e frutta di stagione.

In quest'ultima un posto preminente occupa sicuramente la pesca, un frutto nutriente e delizioso che, oltre a dissetarci col suo succo profumato, è in grado di apportare al nostro organismo gran parte dei sali dispersi con l'eccessiva sudorazione.

Il pesco è originario della Cina centrale, dove veniva coltivato già 4.000 anni fa e dove, a tutt'oggi, vegeta pure allo stato selvatico.

In quel lontano Paese gli antichi poeti lo esaltavano come simbolo di rinnovamento, di giovinezza e di amore fugace.

Molto tempo dopo è passato in Persia, quindi in Grecia per opera di Alessandro Magno (IV sec. a. C.); più tardi i Romani, grandi estimatori di questo delizioso frutto, ne diffusero la coltura in Italia e in Europa.

Per quel che concerne il nome della pesca, sia il naturalista latino Plinio il Vecchio (I sec.), sia l'agronomo suo contemporaneo Columella lo definirono *malum Persicum*, ossia "melo della Persia" perché erroneamente si pensava che fosse originario di questo Paese.

Dal latino *persicum*, attraverso un'alterazione fonetica, si passò poi all'italiano "pesco".

Non si hanno notizie della coltivazione del pesco nel Medioevo, mentre lo ritroviamo in auge nella Toscana del secolo XVI.

Ma è solo nel Settecento che la coltura prende veramente piede, con il miglioramento delle qualità allora esistenti e con la ricerca di nuove varietà: sorgono i primi pescheti specializzati a Pescantina (Verona), che dalle pesche prese il nome, a Cuneo, in Emilia-Romagna e in Liguria.

Attualmente il pesco è uno degli alberi da frutto maggiormente coltivati in tutto il mondo in moltissime varietà, comprese le pesche noci, dette propriamente nettarine.

Ovunque è apprezzato per la bontà e l'abbondanza dei suoi frutti, ma anche per la bellezza dei suoi fiori rosa che a primavera formano macchie inconfondibili nei campi e negli orti.



■ Note botaniche e colturali

Il pesco (*Prunus persica*) è un piccolo albero della famiglia delle Rosacee, dalla chioma tondeggiante e di altezza variabile (4-6 m), col tronco più o meno contorto e con i rami di un anno verdognoli e rossastri nella parte esposta al sole.

Le foglie sono lanceolate, lisce, verdi nella pagina superiore e grigie in quella inferiore ed hanno il margine seghettato. Il picciolo è lungo circa la metà della lamina e porta, alla base, delle ghiandolette di forma globosa.

I fiori, solitari o riuniti in gruppi, compaiono prima delle foglie e possono essere rosacei, con petali aperti, grandi e di colore rosa chiaro, o campanulacei, con petali piccoli che non si dispiegano del tutto, di colore rosa intenso.

Il frutto è una drupa carnosa, molto profumata, di forma tondeggiante, divisa da un solco più o meno profondo, rivestita di peluria nelle pesche comuni, del tutto liscia nelle pesche-noci.

La polpa (mesocarpo) ha consistenza diversa a seconda delle varietà, colore giallo o bianco con venature rosse verso l'interno ed è più o meno aderente al nocciolo (endocarpo). Quest'ultimo racchiude un seme amaro in cui si trova l'amigdalina, un glucoside tossico per l'uomo perché, se viene ingerito, libera acido cianidrico.

Questa rosacea cresce a partire dalle zone di mare fino a quelle submontane, ma resiste anche oltre i 1.000 metri d'altitudine; tuttavia i frutti maturano completamente solo fino a circa 700 metri.





Nelle varietà nane, può essere coltivato anche come pianta ornamentale per la bellezza dei suoi fiori.

Il pesco si interra in autunno in una posizione soleggiata e in un terreno sciolto, fresco, fertile, non argilloso e di facile sgrondo. Durante la fruttificazione richiede molta acqua.

Per quel che riguarda il clima si deve tener conto soprattutto delle temperature, sia invernali che primaverili: infatti, questa pianta non tollera né il gelo invernale troppo forte (a -15°C si hanno danni alle gemme), né le brinate tardive che la possono far soffrire in modo irreparabile.

Si propaga normalmente per innesto su portainnesti prodotti da seme di pesca o di altra drupacea (susino in particolare), sia di tipo selvatico che di varietà commerciali selezionate. Il portainnesto più usato in Italia è il franco, che si ottiene da piante selvatiche spontanee dell'Italia nord-orientale, dell'Austria, della Romania ecc.

Fra le principali malattie e insetti che colpiscono quest'albero si possono ricordare: il cancro del pesco, che viene controllato con l'uso di varietà resistenti; la "bolla del pesco", che provoca l'accartocciamento delle foglie, ma è controllabile con irrorazioni; il tarlo del pesco e i nematodi, parassiti vermiformi che provocano la rogna delle radici. Le varietà di pesche sono numerosissime e si riconoscono per diverse caratteristiche: per l'epoca di maturazione (precocissime, precoci, medie e tardive), per l'aspetto della buccia (liscia o coperta da peluria), per la consistenza della polpa, per le dimensioni, la succosità, il profumo o per l'aderenza della polpa al nocciolo.

Le pesche migliori sono quelle che provengono da zone collinari e da terreni asciutti, mentre quelle coltivate in terreni umidi hanno in genere poco profumo e sono molto acquose.

Questi deliziosi frutti sono presenti sul mercato dalla tarda primavera fino all'inizio dell'autunno e generalmente eccellono tutti in bellezza, profumo e bontà.

Tuttavia le pesche reperibili verso la fine di agosto o nel mese di settembre sono piuttosto piccole, hanno tinta pallida e buccia coperta di fitta peluria perché provengono da zone di montagna dove, per motivi climatici, maturano più tardi; in compenso, sono profumatissime e molto saporite.

Le principali cultivar di pesco si possono suddividere in tre gruppi.

a) *Pesche comuni*, a polpa gialla e a polpa bianca, utilizzate in genere per il consumo fresco; quelle gialle hanno polpa più soda e spiccatamente, sono più produttive e più resistenti al trasporto.



b) *Nettarine*, conosciute anche come pesche-noci, dalla buccia liscia, del tutto priva di peluria, color rosso brillante. Sono un po' più piccole di quelle comuni e la loro coltura richiede temperature elevate e inverni non troppo freddi.

Introdotte in Italia dagli Stati Uniti nel secolo scorso, hanno visto, in seguito, una rapidissima diffusione.

c) *Percoche*, a polpa soda e resistente, molto aromatica, di color giallo vivo e nocciolo piccolo che non si spacca. Sono utilizzate soprattutto dall'industria conserviera per la produzione di succhi, sciroppati e marmellate.

■ Proprietà e usi

La pesca è uno dei prodotti della terra meglio tollerati dall'organismo, adatta quindi anche all'alimentazione dei bambini. Il frutto fresco è costituito principalmente da acqua (85%), quindi da zuccheri (saccarosio e fruttosio), sali minerali (calcio e ferro) e vitamine (A, B1, B2, PP, C). È digeribile, nutriente ed energetica, stomachica, diuretica e rinfrescante, utilissima anche per la bellezza della pelle grazie alla notevole ricchezza di vitamina A.

Le donne, infatti, hanno sempre usato la polpa di questo frutto in cosmesi, come maschera di bellezza, e il succo come tonico per le proprietà emollienti ed idratanti.

In cucina, oltre che per essere consumate fresche, essiccate o sciroppate, le pesche si prestano egregiamente anche per la preparazione di marmellate, crostate, frullati, gelati e altri squisiti dessert.

■ La ricetta: pesche sciroppate

Ingredienti: 3 kg di pesche gialle piccole, 1 kg di zucchero.

Lavare le pesche e sbuciarle dopo averle immerse per pochi istanti in acqua bollente. dividerle in due e togliere il nocciolo, quindi porre le mezze pesche in vasi di vetro a chiusura ermetica di media misura, cercando di comprimerle leggermente.

Intanto preparare lo sciroppo facendo bollire per 5 minuti lo zucchero sciolto in 3/4 di litro d'acqua; appena sarà freddo, versarlo nei vasi facendo in modo di riempire i vuoti esistenti fra una pesca e l'altra.



Chiudere allora i vasi ermeticamente, avvolgere ciascuno con un telo per impedire che si rompano durante l'ebollizione e porli in recipienti che li contengano completamente. Versare quindi nei recipienti tanta acqua che arrivi fino a tre quarti dei vasi e porre al fuoco portando lentamente ad ebollizione; lasciar bollire dolcemente per circa 25 minuti, poi spegnere il fuoco e far raffreddare i vasi nell'acqua, quindi asciugarli e metterli in dispensa.

I vasi andranno aperti solo al momento dell'uso.



IL SORBO DOMESTICO

Spontaneo in forma di arbusto sui colli soleggiate della nostra provincia, coltivato con dimensioni d'albero e talvolta alto fino ad una ventina di metri, il sorbo è una delle piante tuttora rinvenibili nei boschi allo stato selvatico con frutti piuttosto piccoli molto apprezzati dagli uccelli.

La sua dimora preferita sono però i boschi secchi della regione mediterranea, con una predilezione spiccata per quelli della Corsica.

Quando è allo stadio arbustivo spontaneo, il sorbo forma delle siepi che di solito costeggiano i margini dei sentieri e delle strade in pianura e in collina.

Alcune specie si utilizzano nei parchi e nei giardini come piante ornamentali per il loro bel portamento, come nel caso del *Sorbus aucuparia* o sorbo degli uccellatori; altre specie, invece, si coltivano per ottenere la produzione di frutti, come per la varietà domestica.

I frutti del sorbo erano già noti agli antichi che li utilizzavano, oltre che come frutta da tavola, anche come rimedio per combattere la dissenteria, grazie alle loro proprietà astringenti.

Al giorno d'oggi, per molti di noi essi sono forse del tutto sconosciuti, ma un tempo erano assai diffusi, soprattutto fra i contadini che li utilizzavano sia al naturale, sia sotto forma di conserva o marmellata.

Il legno della pianta è molto pesante, di fibra fine, elastico e durevole e fu spesso il preferito da scultori, tornitori e soprattutto incisori, ai quali permise di eseguire lavori di straordinaria minuziosità.

■ Note botaniche e culturali

Il sorbo domestico (*Sorbus domestica*) è un albero di lenta crescita, ma molto longevo e vigoroso, presente nell'Europa meridionale, nell'Africa settentrionale e nell'Asia Minore. Appartiene al genere *Sorbus*, che comprende circa cento specie di arbusti e di alberi decidui, molti dei quali sono coltivati come piante ornamentali.

Le foglie del sorbo sono imparipennate, composte da numerose foglioline seghettate, di color verde chiaro e leggermente pelose nella pagina inferiore, e di color verde scuro e lisce, nella pagina superiore.



I fiori, bianchi, piccoli, riuniti in corimbi non molto fitti al termine dei rametti, compaiono in maggio. I frutti, le cosiddette sorbe, sembrano piccolissime pere, riunite in grappoli di 8-10 ed hanno la buccia giallo-rossiccia che diventa di un color bruno non molto attraente quando ammezziscono².

² Ammezzire: diventare fradicio. Le sorbe, come le pere selvatiche, ammezziscono quando sono mature, tanto da sembrare marce.



Al momento della raccolta, il loro sapore è aspro e astringente a causa dell'elevato contenuto di tannino e per questo è possibile consumarle solo quando sono del tutto ammezzite, ossia brune e molto molli, proprio come le nespole: la loro polpa, in questo caso, è dolce e liquefatta e costituisce una delizia per i buongustai.

Le sorbe selvatiche si colgono dalle piante a fine ottobre o all'inizio di novembre e si appendono, legate a mazzi (o disposte su uno strato di paglia), in locali asciutti ed aerati per far sì che il tannino in esse contenuto si trasformi lentamente in zuccheri.

Le sorbe coltivate nei frutteti famigliari hanno una maturazione scalare che inizia, nelle zone a clima molto mite, alla fine di settembre e può prolungarsi fino alla fine di ottobre.

sorbo domestico





La pianta è molto rustica e non necessita di particolari cure colturali: la si può coltivare anche nell'orto o nel frutteto domestico su qualsiasi terreno, meglio se leggermente calcareo.

Si può propagare per seme, ma il suo sviluppo, in questo caso, è molto lento (germoglia dopo due anni!); perciò, per avere una crescita e una fruttificazione abbastanza rapide, è consigliabile moltiplicarla per innesto, utilizzando come portinnesto il pero selvatico, il cotogno o il biancospino. La posa a dimora - con piante di uno o due anni di innesto, alla distanza di 4-5 metri l'una dall'altra o frammiste a piante di altre specie - si fa in primavera e in autunno.

Di tanto in tanto si può procedere all'eliminazione dei rami malati, senza tuttavia ricorrere alle potature che danneggerebbero la sua forma naturale molto bella.

Il sorbo predilige l'esposizione al sole o a mezz'ombra ed ha un'elevata resistenza sia alle gelate che alla siccità. Necessita di annaffiature regolari soltanto nel primo stadio della crescita, se è messo in piena terra, oppure sempre, se viene coltivato in vaso.

La pianta è molto resistente anche ai parassiti animali e vegetali e perciò i trattamenti antiparassitari non sono indispensabili.

■ Proprietà e usi

Come già s'è detto, le sorbe erano conosciute dai Greci e dai Romani anche per le loro virtù medicinali e venivano usate, in forma di sciroppo o di pasta, come efficacissimo astringente nella cura della dissenteria.

Un decotto, con proprietà questa volta diuretiche, si prepara con 50 g di frutti - precedentemente essiccati in forno a basse temperature - messi a bollire per una decina di minuti in un litro d'acqua. Lo stesso decotto, se usato per fare lavaggi sulle zone interessate, è un valido detergente e astringente della pelle.

In campagna, nei tempi passati, con la polpa dei frutti maturi mista a farina, si usava un tempo preparare una maschera di bellezza molto efficace per i visi invecchiati e rugosi.

Secondo la più moderna fitoterapia, i germogli del sorbo sono utilissimi quando si voglia curare e regolare la circolazione venosa.

I frutti del sorbo, che oggi sono quasi una curiosità, una volta erano diffusissimi soprattutto sulle mense meno ricche; sono ottimi gustati al naturale, ma solo se giunti a maturazione e meglio ancora se un po' passati.



Con le sorbe si fanno pure delle gustose marmellate: eccellente è quella fatta coi frutti - privati dei semi prima di essere passati al setaccio - mischiati in parti uguali alle mele.

Al tempo dell'antica Roma, la conserva di sorbe veniva messa nel vino cotto per ricavarne un aceto particolare molto pregiato.

I Galli, invece, usavano le sorbe, insieme ad altri frutti selvatici, per fare un particolare tipo di birra, chiamata cervogia.

Dalle sorbe schiacciate e fermentate si può ricavare anche una bevanda simile al sidro di pere: già nota nel Medioevo col nome di "curmie", essa rimane ancora oggi, proprio con questo nome, in molte cucine europee.

IL SUSINO, una pianta dalle molte varietà

Un frutto presente sul mercato per gran parte dell'anno è la susina o prugna, che tutti noi conosciamo perché non c'è orto o campo, sia in pianura che in montagna, ove non si trovi, piantato quasi sempre da molto tempo, almeno una di questi rustici alberi.

Il susino, una delle specie frutticole più conosciute al mondo, è di origine ancora piuttosto incerta, anche se molti studiosi lo collocano nel continente asiatico e precisamente nella regione compresa fra il Mar Nero e l'Asia Minore, ove pare fosse coltivato in tempi molto lontani.

Il susino attuale è il risultato di ripetuti incroci, la cui selezione ebbe inizio circa 2.000 anni fa, probabilmente nel Turkestan.

In Italia e in Europa venne introdotto dalla Grecia nel IV sec. a. C a seguito delle guerre greco-persiane e, più tardi, nel corso del I sec. a. C., durante le guerre tra Romani, Persiani e Greci.

Al tempo di Plinio il Vecchio (I sec.) si conoscevano già diverse qualità di susine e da lui apprendiamo che a Roma erano molto apprezzate le susine di Damasco, oltre che per le loro proprietà diuretiche e rinfrescanti, anche quali componenti di numerose vivande.

In Italia il susino è presente in tutte le regioni, ma registra la massima concentrazione in Emilia-Romagna, Campania, Piemonte e Trentino-Alto Adige.

Attualmente le varietà di susino conosciute e in gran parte coltivate nel mondo sono più di 2.000, comprese in tre grandi gruppi: asiatico-europeo, cino-giapponese e americano.

Al primo e al secondo gruppo appartengono quasi tutte le vecchie varietà presenti nel nostro Paese suddivise, per l'appunto, fra susine europee e susine cino-giapponesi propriamente dette. Fra questi due gruppi gli agronomi consigliano le varietà europee, le quali fioriscono molto tempo dopo quelle cino-giapponesi e non corrono perciò il rischio di essere danneggiate dalle gelate tardive.

Fra le vecchie varietà europee vi sono le "Regina Claudia", non più diffuse nei frutteti specializzati, ma senz'altro adatte al frutteto familiare per la gustosità dei loro frutti.

Al gruppo delle "Claudie" appartengono alcune varietà del susino europeo, forse derivate dalla "Regina Claudia verde", la capostipite di tutto il gruppo, di origine incerta e coltivata in Francia fin dal 1.500.

Sono varietà di buona vigoria che danno un prodotto abbondante soprattutto se vengono intercalate con le varietà impollinatrici e se sono sottoposte a potature sia invernali che estive.

Delle moltissime varietà di susina tuttora coltivate alcune hanno frutti ovoidali, rosso-bluastri o gialli con polpa che si stacca facilmente dal nocciolo, altre globosi rosso-violacei o giallo-verdastri con polpa aderente al nocciolo.

Le varietà da noi coltivate sono numerose sia per il consumo del frutto fresco sia per quello essiccato.

■ Note botaniche e colturali

Il susino o pruno europeo (*Prunus domestica*) appartiene al genere *Prunus*, nel quale è la specie più ampiamente coltivata; pare risulti da un'ibridazione del prugnolo spontaneo (*Prunus spinosa*) con una specie orientale, il susino mirabolano (*Prunus cerasifera divaricata*).

Come tutte le varietà appartenenti al gruppo dei susini europei, ha portamento assurgente, tronco e rami principali con corteccia rugosa a screpolature longitudinali grigio scuro o grigio cinereo. Ha foglie ovali o tondeggianti, spesso coriacee e bollose, con margine seghettato, tomentose e con nervature evidenti nella pagina inferiore.

I fiori sono di grandezza media, bianchi e compaiono in genere a coppie prima dello spuntare delle foglie.

I frutti, chiamati susine allo stato fresco e prugne se essiccati, sono spesso grossi, con polpa soda e di ottima qualità; hanno forma globosa o oblunga, colore giallo, rosso o violaceo e si staccano facilmente dal nocciolo, che è appiattito e più lungo che largo.

La fioritura ha luogo dopo quella del pesco e la maturazione dei frutti va da agosto a settembre. Buona è la resistenza della pianta al freddo. Dove il clima è abbastanza mite, molte varietà vengono essiccate e messe in commercio come prugne secche. Possedendo queste ultime un'altissima percentuale di antiossidanti, costituiscono un'ottima medicina contro il processo d'invecchiamento del corpo e del cervello umano.

Nelle zone più fredde le cultivar producono frutti più piccoli adatti, invece, alla conservazione e alla trasformazione in marmellate.

I cloni del *P. domestica* servono come portainnesti per la maggior parte delle cultivar riprodotte per innesto.

I susini europei in genere presentano una buona resistenza al freddo: infatti, sono diffusi nelle zone temperato-fredde dell'Europa centro-orientale.

Maturano generalmente tardi (agosto-settembre) per cui soffrono la siccità. L'irrigazione risulta quindi indispensabile, anche perché il terreno dei susineti è spesso inerbito ed ha maggiori esigenze idriche.

I susini cino-giapponesi presentano, invece, le seguenti caratteristiche: portamento della pianta ombrelliforme, rami pendenti e più fragili; foglie grandi, lanceolate e con lamina sottile; gemme a fiore, globose, con tre fiori; frutto non spiccagnolo con polpa deliquescente; fioritura abbondante e precoce prima della comparsa delle foglie e maturazione una quindicina di giorni prima delle varietà europee.

A causa della precoce fioritura, queste varietà sono sensibili sia ai freddi che alle gelate primaverili.



Tra tutti gli alberi da frutto, i susini si distinguono per la variabilità del vigore e dell'aspetto e per la forma, le dimensioni e il sapore dei frutti, che sono molteplici.

Le cultivar selezionate nel tempo si adattano a una vasta gamma di terreni, di temperatura e di umidità; generalmente prediligono suoli compatti, argillosi, calcarei, umidi ma senza ristagni d'acqua, e poco profondi.

I susini si propagano per innesto, mentre per i portainnesti si usa il seme del Mirabolano comune selvatico (*Prunus cerasifera*).

Per l'impianto di un susineto, in particolare se si tratta di un piccolo frutteto familiare, dopo l'analisi del terreno per individuare eventuali carenze di elementi fertilizzanti, si consiglia di eseguire lo scasso a buche. Queste vanno scavate verso fine agosto-inizio settembre e riempite almeno un mese prima della messa a dimora per consentire un regolare assestamento del terreno.



Durante la fase di allevamento, la pianta necessita di un buon apporto di azoto e di modeste quantità di fosforo e potassio.

Tra le forme di allevamento, per il piccolo frutteto si possono preferire la forma libera o il tradizionale vaso.

■ Proprietà e usi

La susina fresca contiene l'84% di acqua, il 10% circa di glucidi, l'1,5% di acidi organici, vitamine B1, B2, C e una quantità notevole di vitamina A, fibre, sali minerali (potassio, calcio, fosforo) e un pigmento.

Il seme racchiuso nel nocciolo contiene una sostanza generatrice di acido cianidrico e non va perciò mangiato.

La prugna secca contiene fino al 60% di glucidi ed è perciò un frutto molto nutritivo, tonico e depurativo, indicato in particolare per gli sportivi. È anche un lassativo di millenaria reputazione e di indubbia efficacia: agisce, infatti, sui movimenti peristaltici dell'intestino senza irritare minimamente la mucosa e senza causare effetti indesiderati.

Per un'azione specificamente lassativa le prugne secche si possono consumare cotte nell'acqua con miele e zucchero o cotte nel vino. Anche lo sciroppo di prugne può essere utilizzato come regolatore dell'intestino, soprattutto per i bambini, le persone convalescenti e le donne in gravidanza.

Questo frutto, oltre ad essere squisito sia fresco che essiccato, è anche adatto alla trasformazione in marmellate, gelatine, sciroppi, succhi, liquori ecc. e si presta, inoltre, per la preparazione di molte ricette culinarie.

Nella nostra provincia sono particolarmente apprezzate le susine di Dro che hanno la buccia di un bel colore blu porpora con sfumature argentee; si distinguono dagli altri tipi di susina, oltre che per l'alto contenuto di acidi organici, sali minerali (soprattutto potassio) e vitamine, anche per la polpa soda e pastosa, di colore giallo, e per il particolare sapore aromatico, dolce e acidulo nello stesso tempo: tutte caratteristiche legate, sia alla varietà, sia all'ambiente unico, quale effettivamente è quello della bassa valle del Sarca.

La deliziosa susina di Dro è molto indicata anche in pasticceria ed è la protagonista di un'antica ricetta, tipica della Mitteleuropa, che prevede pure l'utilizzo delle nostre eccellenti patate.

■ La ricetta: gnocchi di prugne di Dro

Ingredienti: 8 patate farinose, 300 g di farina, 3 tuorli d'uovo, burro, sale, zucchero, pane grattugiato, susine di Dro fresche o secche.

Lessare le patate con la buccia, sbucciarle e passarle nello schiacciapatate. Unire la farina, i tuorli e un pizzico di sale.

Lavorare l'impasto con le mani fino a farlo diventare morbido e omogeneo, quindi formare con lo stesso un rotolo di circa 4 cm di diametro e tagliarlo a dischi di circa 2 cm. Porre al centro di ciascun disco mezza susina (se secca, fatta prima ammorbidente in poca acqua; se fresca, aggiungere al centro un po' di zucchero) e chiuderla bene nella pasta dandole la forma di un grosso gnocco.

Cuocere quindi tutti gli gnocchi in acqua bollente salata finché verranno a galla.

Sciogliere del burro in un tegame, versarvi un po' del pane grattugiato e farlo rosolare; versare poi nello stesso tegame gli gnocchi ben scolati e caldi e rigirarli delicatamente finché saranno ben coperti di pangrattato.

Per completare, o in alternativa al pane grattugiato, si può aggiungere altro burro fuso, spolverizzare con zucchero a velo e cannella o noccioline tritate.

L'UVA ISABELLA, dal sapore di fragola

Fra le molte varietà di uve che si coltivano nella nostra provincia possiamo includere anche un'uva particolare, inconfondibile sia per le caratteristiche vegetative, sia per il sapore piuttosto insolito. Si tratta dell'uva americana - chiamata dai vivaisti "Isabella" e conosciuta anche come uva fragola o fraga - la più diffusa vite ibrida "americana" presente, quasi sempre in pochi esemplari, in molti orti, cortili e giardini del nostro Paese.

Fu impiegata per la prima volta in Europa come portainnesto per combattere la famosa epidemia di fillossera dell'Ottocento, nella quale quasi tutte le specie di *Vitis vinifera* rischiarono l'estinzione. Fu proprio grazie alle viti americane, immuni da questo insetto, che si poté scongiurare la moria, utilizzando i soggetti americani su cui innestare le viti nostrane.



uva Isabella

L'uva Isabella è stata sicuramente una delle più antiche viti americane ad essere introdotte nel Vecchio Continente e ciò accadde molto tempo prima che si diffondesse il temibile insetto portatore di tutta una serie di problemi per la nostra agricoltura.

In Italia si hanno testimonianze di quest' uva a partire dal 1825.





Questa rusticissima vite - alla quale appartengono anche molti altri "ibridi produttori diretti", pure importati dall'America od ottenuti per mezzo di ibridazione artificiale - si coltiva in piccoli vigneti, soprattutto per il consumo fresco: l'uva che se ne ottiene ha un gusto inconfondibile che riesce quasi sempre gradito.

Tuttavia la si può coltivare anche come uva da vino per ottenere il famoso "fragolino", molto aromatico e dal sapore dolce amabile, che va destinato esclusivamente al consumo familiare perché le attuali normative nazionali e della Cee ne vietano produzione e commercio al di fuori dell'autoconsumo.

Il vitigno americano, a differenza della maggior parte di quelli europei che sono derivati dalla *Vitis vinifera*, trae le sue origini da una vite proveniente dall'America settentrionale e precisamente dalla *Vitis lambrusca*.

■ Note botaniche e colturali

La classica uva fragola è di colore nero e produce grappoli di media grandezza con acini piuttosto grossi, rotondi e molto scuri; il sapore assomiglia a quello della fragola, così come il profumo, forte e duraturo.

La varietà nera più diffusa è a maturazione tardiva, vale a dire dai primi di ottobre a fine mese, nelle zone meno calde.

Attualmente si vanno sempre più diffondendo una varietà di Isabella nera e una di bianca molto precoci, già mature a fine agosto o verso la metà di settembre: sono uve da tavola che si mangiano volentieri perché hanno acini a buccia fragile e polpa non molto carnosa. La varietà bianca assomiglia molto a quella nera, ma ha gli acini più grossi, ugualmente rotondi, di sapore aromatico molto gradevole anche se meno intenso.

L'impianto di queste viti, rusticissime e molto vigorose, si consiglia pertanto a chi, pur abitando in un luogo abbastanza elevato, desidera farsi un pergolato ombreggiante davanti casa. Chi, invece, abita in collina o in pianura può usufruire di questa pianta per formare pergole nell'ambito di parchi o giardini e, soprattutto, del frutteto familiare.

La propagazione della vite americana si fa per talea, un sistema facile, economico e alla portata di tutti, anche di chi è poco esperto di viticoltura.



Nel periodo invernale, a partire dalla caduta delle foglie, si potranno dalla pianta madre i tralci più vigorosi e meno lignificati. Dopo averli ripuliti dai viticci, si taglieranno in segmenti (talee) dotati di quattro gemme, lunghi 35-40 cm ciascuno. Le talee andranno poi legate in mazzetti e conservate all'aperto, coperte di sabbia fine, oppure inserite in sacchetti di plastica scura e conservate in frigorifero a 2-3 gradi di temperatura.

Prima dell'impianto, le talee andranno immerse in acqua fresca per almeno 12 ore, dopo di che si sistemeranno in un piccolo solco alla distanza di 10 cm una dall'altra e si copriranno con terra fine fino a 20-25 cm di altezza.

Durante la primavera e l'estate sarà necessario irrigare con costanza e ad intervalli di tempo periodici ed eseguire diserbi a mano e leggere sarchiature, senza esagerare.

In novembre, poi, quando i tralci di un anno saranno abbastanza lignificati, si trapianteranno le barbatelle, scegliendo quelle prive di difetti e con ottime radici.

Dopo la messa a dimora, si accorceranno i tralci fino a 3-4 gemme e si porrà, accanto ad ogni pianta, un bastone (o canna) di sostegno, lungo almeno due metri, per consentire un regolare sviluppo dei nuovi tralci.

■ Caratteristiche del vitigno

L'uva americana (fragola o Isabella) presenta molti vantaggi rispetto alle altre viti nostrane: a) è molto resistente alla peronospora e all'oidio e non richiede perciò trattamenti antiparassitari: il frutto prodotto sarà quindi esente da residui di fitofarmaci; b) la sua propagazione avviene quasi sempre per talea; in virtù della sua resistenza alla fillossera a livello fogliare e radicale, non si deve perciò ricorrere né all'innesto né alla propaggine o alla margotta; c) non ha bisogno di concimazioni perché dotata di grande vigore vegetativo, nettamente superiore a quello della vite europea; d) è poco frequentata da vespe e insetti in genere; e) presenta un'elevata resistenza al gelo e perciò, se utilizzata per pergolati, può adattarsi anche a posizioni un po' infelici, ossia poste a tramontana e soggette ai rigori invernali.

Come tutte le uve in generale, anche l'uva Isabella vanta molte proprietà, sia medicinali che liquoristiche (v. grappa) e culinarie.



■ La ricetta: confettura di uva Isabella

La confettura di uva americana si distingue per il profumo molto intenso e per la caratteristica acidità: si tratta di un alimento naturale che è possibile preparare in casa, anche senza essere degli esperti.

Ingredienti: uva Isabella, zucchero, succo di limone.

Togliere all'uva gli acini uno ad uno, lavarli e poi metterli in una pentola nella quale sia stato versato in precedenza mezzo bicchiere d'acqua.

Far bollire l'uva e lasciarla poi cuocere a calore moderato per circa mezz'ora, almeno fino a quando sarà spappolata, mescolando di tanto in tanto. A questo punto, passare il composto al passaverdure, quindi pesarlo; aggiungere 600 g di zucchero per ogni kg di polpa, il succo di mezzo limone e far bollire il tutto per circa un quarto d'ora a fuoco moderato, senza schiumare troppo.

Versare in vasi preriscaldati e chiudere subito ermeticamente.



IL VISCIOLO o ciliegio acido

Nelle campagne trentine era consuetudine, un tempo, piantare almeno un esemplare di visciolo, un alberello appartenente alla grande famiglia delle Rosacee, dai frutti leggermente dolci e acidi (è, infatti, conosciuto col nome botanico di “Ciliegio acido”) più piccoli di quelli del ciliegio dolce (*Cerasus avium* o *Prunus avium*), ma ugualmente gustosi e apprezzati.

La pianta sembra sia originaria dell'Asia Minore: importata in Europa in tempi lontani come albero da frutto, è ora coltivata in tutta la zona temperata, ma la troviamo qua e là è pure inselvaticata.

La sua distribuzione geografica è pressoché analoga a quella del ciliegio selvatico ma, a differenza di quest'ultimo, è molto più sensibile alle basse temperature e le sue dimensioni sono più ridotte.

Pare anche che il visciolo sia giunto 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, lo fece coltivare nei suoi giardini.

■ Note botaniche e culturali

Il visciolo o ciliegio acido (*Prunus cerasus* o *Cerasus vulgaris*) appartiene al genere *Prunus* e al sottogenere *Cerasus*.

Di questo alberello, la cui altezza si aggira in genere sui 5 metri, si devono distinguere: una varietà detta “marasca”, dalle foglie appena dentate e dai frutti di color rosso vivo, e due varietà con foglie doppiamente dentate, di cui una, chiamata “amarena” o “marena”, ha frutti rosso pallido, mentre l'altra, detta “visciola”, ha frutti rosso scuro e succo sanguigno. Quest'ultima varietà è ritenuta un ibrido spontaneo fra il ciliegio acido e quello dolce.

Tutte le varietà hanno le stesse caratteristiche botaniche e terapeutiche e si prestano pure per identici usi liquoristici e culinari.

Il visciolo si presenta generalmente come un grosso arbusto o tutt'al più come un albero alto dai 6 ai 9 metri. Il fusto è eretto; la chioma è arrotondata e dotata di rami sottili e penduli; la corteccia, grigia e lucida, è cosparsa di screpolature orizzontali e parallele.

I rami giovani hanno la corteccia color verde chiaro, che assume presto un bel colore marrone-rosso lucente.

Le foglie sono più piccole di quelle del ciliegio dolce e più consistenti; sono perfettamente lisce, di color verde lucido e presentano un margine finemente e doppiamente seghettato.

Anche i fiori sono più piccoli e sbocciano prima di quelli del ciliegio dolce: sono bianchi, pedunculati e riuniti in fascetti di 2-4.

Il frutto è una drupa sferoidale, liscia, dalla polpa tenera aderente al nocciolo, di sapore più o meno acidulo, la cui completa maturazione ha luogo nel mese di luglio.

Il visciolo è rustico e molto adattabile sia in fatto di clima che di terreno. Da noi viene coltivato fino a circa 1.200 metri di altitudine, mentre in certe zone esso serve soprattutto da innesto al ciliegio dolce.





Chi possiede un orto o un giardino può tentare l'esperienza abbastanza facile di far nascere l'albero da un seme: basta gettare i noccioli dei frutti in un terreno fertile e leggero e attendere fino alla primavera successiva. Se spunterà un germoglio si potrà essere sicuri che, nel giro di due anni, crescerà pure una 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 visciole costituiscono un frutto sano e di facile digeribilità; sono stimolanti dell'appetito, rinfrescanti e lassative. Contengono acidi organici, sali di potassio, calcio e vitamine A, B1 e C.

Sono tollerate anche dai diabetici perché contengono zuccheri (soprattutto levulosio) in quantità limitata mentre, cotte nel vino e cosparse di zucchero, si consigliano alle persone convalescenti.





Il succo e lo sciroppo di visciole, oltre a fornire delle bibite molto dissetanti, sono anche utili nei casi di stitichezza.

Per coloro che soffrono di disturbi gastrointestinali, il frutto non è molto indicato, a meno che non lo si cuocia o lo si somministri sotto forma di confettura o di gelatina; e allora va bene anche per i bambini, per gli anziani e per gli organismi delicati in genere.

Tra le proprietà meno conosciute di questa pianta – della quale si possono usare per scopi vari tutte le parti, tranne i semi che sono velenosi – è bene ricordare quelle diuretiche dei peduncoli dei frutti, per i quali fu apprezzata e sfruttata fin dai tempi più antichi.

Un tempo i gambi delle visciole, come quelli delle ciliegie in genere, venivano essiccati per l'inverno; servivano poi per preparare un decotto (30 g di peduncoli in un litro d'acqua da far bollire per una decina di minuti), utilissimo nella cura dell'idropisia, della renella, della ritenzione di urina, dei disturbi renali, del fegato e della milza.

Oltre che per essere conservate con lo zucchero o sotto forma di marmellate, gelatine, sciroppi, frutti canditi e giulebbati, le visciole si prestano egregiamente anche per la preparazione di ottimi liquori.

■ La ricetta: grappa all'amarena

Per questo liquore possono andare benissimo anche le visciole e le marasche.

Ingredienti: 1 litro di grappa, 1 kg di amarene, 3 hg di zucchero, 2 chiodi di garofano.

Lavare e asciugare le amarene. Dopo aver tagliato il picciolo, lasciandone circa ½ cm, metterle in un vaso di vetro ben lavato e asciugato, di quelli a chiusura ermetica.

Coprirle con lo zucchero ed irrorarle con la grappa; chiudere bene, riporle in dispensa al buio e aspettare almeno due mesi prima di assaggiare.

Le amarene si possono conservare anche senza l'aggiunta di grappa. Basta metterle nel solito vaso, naturalmente lavate e asciugate e con un pezzettino di picciolo, coperte di zucchero (circa 3 hg) e col solito chiodo di garofano.

Ben chiuse, si espongono al sole per una quarantina di giorni, scuotendole di tanto in tanto in modo che lo zucchero si scioglia del tutto.

