

## Frutti di bosco

Biancospino, corbezzolo, corniolo, rosa canina, sambuco, sorbo...sono alcuni dei tanti frutti di bosco coltivati nelle terre italiane, dalla pianura alla montagna. Con questo nome vengono raggruppati i frutti a bacca che nascono spontanei nei boschi: in estate si tratta soprattutto di lamponi, mirtilli, more, ribes, fragoline di bosco, ma anche uva spina. Sono ricchi di vitamina C, di sostanze antiossidanti per mantenere giovane il corpo e di antociani che conferiscono il caratteristico colore che va dal rosso rubino al nero splendente. Da soli al naturale, come ingrediente per dolci, crostatee meringhe, nei gelati, con succo di limone, con miele o aceto balsamico, in marmellate, liquori o grappe: versatili eppure non hanno mai occupato un posto di primo piano nella storia della cucina, forse perché erano un cibo facilmente reperibile e consumato dalla gente di montagna e collina, ma disdegnato dai più ricchi. Troviamo riferimenti a questi frutti più che altro in trattati di medicina relativi alle proprietà benefiche degli alimenti, come in quello del 1583 di Baldassare Pisanelli. Spesso colture amatoriali o spontanee, negli ultimi tempi la coltivazione di queste specie sta prendendo piede con finalità economiche e produttive, spesso come integrazione al reddito in aziende agricole in aree marginali. In altri Paesi europei (Polonia, Germania, Olanda,) le coltivazioni assumono talvolta dimensioni maggiori con interessanti esempi di coltivazioni estensive e tentativi di meccanizzazione della raccolta che per alcune specie hanno dato buoni risultati.

Il lampone, detto anche FRAMBOS, è specie montana e subalpina distribuita fra 600 e 1900 metri di quota e per la bontà dei suoi frutti è oggetto delle cure dei vivaisti che ne producono varietà a frutti assai grossi e che fruttificano anche al primo anno. La farmacopea galenica fiori e foglie come astringente, depurativo, rinfrescante e tonico. Il mirtillo cresce nei boschi di tutta Europa e anche in Italia fino a 2.300 metri di quota. È il classico esempio di frutta dinamica, le cui calorie variano al variare del contenuto zuccherino (da 25 a 42 kcal/100 g). È un antibatterico naturale: grazie alle antocianine risulta efficace soprattutto contro alcuni tipi di infezioni gastrointestinali e di cistiti. Inoltre, protegge i vasi sanguigni, fortifica i capillari e tonifica le vene. Il mondo delle more si divide in *mora di rovo* (rossa e nera) e *mora di gelso* (rossastra): mentre il rovo cresce spontaneamente, il gelso viene coltivato (le foglie servivano come alimento per il baco da seta). Contengono fibra, potassio, manganese, vitamine, proteggono cuore e arterie. Il ribes è un grappolo con tre varietà: quello rosso (il più diffuso), quello nero e l'uva spina, anche detta uva marina, uva dei frati, o uva ursina. È ideale per gli sportivi poiché i suoi acidi organici aiutano a regolare l'equilibrio acido-base del sangue, dopo uno sforzo muscolare intenso o una dieta ricca di carne e povera di vegetali.