

*Vaccinium myrtillus* L.

**Famiglia:** Ericaceae

**Etimologia:** il nome generico *Vaccinium* indicava già al tempo dei romani i mirtilli neri e si farebbe derivare dal greco antico. Il termine specifico si vuole diminutivo di 'myrtus', mirto, con riferimento delle bacche per via del colore e le più piccole dimensioni.

**Nomi comuni in italiano:** il termine comune prevalente è senz'altro quello di mirtillo, per la pianta e per il frutto.

**Sinonimi:** alcuni sinonimi, poco usati .

**Somiglianze e varietà:** Per la produzione alimentare su scala più ampia si ricorre per lo più al mirtillo gigante americano o a quello siberiano, con frutti più grossi ma che non reggono il confronto con il nostro, o ad altre varietà. Il c. d. mirtillo rosso è invece il frutto di un'altra specie, *Vaccinium vitis-idaea* L., anch'essa pianta che si può incontrare a quote montagnose nel Centro-Nord.

**Il mirtillo**

Pianta delle Alpi e dell'Appennino settentrionale e centrale, dove forma vaste comunità di vaccinieti insieme alla congenera *Vaccinium uliginosum* L., prediligendo gli incolti e i boschi di conifere per via del loro suolo acido. Piccolo arbusto deciduo, sufruticoso, alto una trentina di centimetri o poco più, presenta fusto eretto e molto ramificato e piccole foglie alterne, ovali con apice acuto e margine dentellato, lamina sottile e verde in entrambe le facce. I fiori, brevemente picciolati e nella forma delle ericaceae, sono penduli, solitari e di colore bianco-verdastro. Il frutto è una piccola pseudobacca carnosa di colore bluastro tendente al nero, sferica e leggermente schiacciata all'apice, caratterizzato da una tipica cicatrice.

**Uso dei mirtilli**

Utilizzi alimentari a parte, del mirtillo si usano notoriamente i frutti e le foglie, oltre che i giovani getti, anche in funzione terapeutica. I primi sono utilizzati per la c. d. funzionalità del microcircolo, come antiossidanti, per recare benessere alla vista e per favorire la regolarità del transito intestinale, mentre le foglie tornano utili per il drenaggio dei liquidi corporei e la funzionalità delle vie urinarie. Oltre a queste proprietà riconosciute, ne sono note anche altre.

Diversi sono comunque gli usi popolari che si fa dei mirtilli, oggi come in passato. A parte le testimonianze preistoriche, la pianta è infatti nota da tempo a medici ed erboristi, anche se fino al Medioevo apparteneva ai rimedi e alle pratiche in uso solo nelle regioni

nordiche. Utilizzati abbondantemente per le virtù astringenti, ma anche per quelle antisettiche, toniche, antinfiammatorie e depurative, foglie e frutti col tempo oltre a vedere confermate queste proprietà, sono diventati di uso quasi comune in campo oftalmico, in particolare in caso di miopie e retinopatie. **Va ricordato tuttavia che i mirtilli hanno un alto contenuto di tannino e che vanno usati in terapia a dosi controllate e per periodi non più lunghi di due-tre settimane, potendo causare disturbi digestivi. Da evitare in gravidanza e in caso di terapie concomitanti occorre seguire le indicazioni del medico. È necessario tenere inoltre in debito conto che se i frutti freschi hanno un effetto leggermente lassativo, quelli essiccati sono astringenti, tanto da essere utilizzati come antidiarroici.**

Dai mirtilli si ottengono anche dei coloranti, un verde con cui colorare i tessuti da foglie e frutti, e un blu o nero dai frutti, da usare come inchiostro. Gli antociani vengono inoltre utilizzati come coloranti naturali per alimenti. I frutti sono diventati nella tradizione delle vacanze in montagna del secolo scorso occasione di socialità, dalla "domenica del mirtillo" alle prime sagre. Oggi gli si dedicano in forme più attuali rassegne gastronomiche e prove di cucina creativa, ma le sagre non sono scomparse, anzi si sono moltiplicate, nonostante in talune i mirtilli non siano proprio tutti del posto.

### ***Imirtilli in cucina***

Come è noto i frutti, oltre che poter essere consumati freschi, trovano impiego in diverse preparazioni, a cominciare da marmellate, gelatine, salse, sciroppi e liquori, che a loro volta possono essere variamente impiegati per altre preparazioni dolci ma anche per accompagnare arrostiti e provare altri originali accostamenti. In caso di marmellate o altri simili utilizzi occorre ricordare che i mirtilli sono poveri di pectina così che occorre in alcuni casi unirvi delle mele a pezzetti.

Dalla distillazione delle bacche si ottiene in varie zone dell'Europa continentale una tradizionale acquavite, variamente denominata a seconda dell'origine (ad esempio *Heidelbeerwasser* nei Vosgi e *Steinbeerwasser* in Alsazia). I mirtilli possono anche essere conservati sotto spirito o servire per aromatizzare la grappa e si possono essiccare per un consumo differito. È frequente trovarli in commercio surgelati, ma in questo caso preferiamo piuttosto ricorrere ai mirtilli di varietà orticole, che seppure meno saporiti dei nostri spontanei si trovano disponibili per gran parte dell'anno.

## **La ricetta**

### ***Filetto ai mirtilli***

**Ingredienti:** un filetto di manzo, una manciata di mirtilli, 2 cucchiaini di vino rosso, mezzo cucchiaino di panna da cucina, un ricciolo di burro.

**Preparazione:** *cuocere il filetto di manzo alla piastra o in padella, lasciandolo al sangue. A parte preparare in un tegamino una salsa con il burro, una manciata di mirtilli, vino rosso. Farla cuocere finché la salsa non si è rappresa, incorporando alla fine la panna da cucina. Servire in piatto da portata coprendo in parte il filetto con la salsa e guarnendo il piatto con mirtilli freschi.*