

Juniperus communis L.

Famiglia: Cupressaceae

Etimologia: *Juniperus* si fa derivare da una parola celtica dal significato di ruvido, aspro, verosimilmente per via degli aghi pungenti. Il termine usato per la specie sta a indicare il fatto che si tratta di una pianta che cresce in gruppi di individui.

Nomi comuni in Italiano: in italiano si usa comunemente il termine ginepro per individuare questa pianta. Nei vari dialetti il termine rimane per lo più lo stesso, ovviamente declinato secondo le varie parlate (*ginepru*, *zenever*, *zinepro*, ecc.).

Il ginepro

Il genere *Juniperus* è diffuso nell'emisfero boreale ed è presente in area mediterranea con diverse specie. La nostra pianta è indigena e si presenta in forme diverse a seconda degli habitat e dell'altitudine, come alberello in pianura e come arbusto cespuglioso e prostrato man mano che si passa a terreni magri e si sale lungo i pendii collinari e in montagna. È considerata una delle principali piante legnose pioniere.

Presenta foglie, riunite a gruppi di tre e di colore verde argenteo, aghiformi e pungenti e con la parte inferiore carenata. È pianta dioica che porta nella tarda primavera minuscoli fiori maschili e femminili, i primi in amenti giallastri e i secondi in piccoli gruppi. Il frutto è una specie di bacca (galbulo), dapprima verde poi brunastra e infine viola scuro, lucida e pruinosa, con semi ricchi di un olio essenziale molto aromatico. Il galbulo è composto di squame carnose saldate tra loro e impiega anche qualche anno a maturare completamente. La pianta è quindi caratterizzata dalla presenza sulla pianta di frutti a diverso stadio di maturazione.



Dato il suo valore ornamentale, il ginepro può anche essere acquistate nei migliori garden, così come del resto le altre specie e le varietà coltivate, proposte e apprezzate anche per il loro aspetto, mutevole e adattabile a seconda dei microclima e dell'altitudine.

L'uso del ginepro

Il ginepro è stato impiegato in vari modi e fin dai tempi antichi. Oltre al noto uso aromatico che qui ci interessa maggiormente, è noto dall'antichità il suo

impiego terapeutico, col tempo oggetto anche di conferma scientifica, almeno per le funzioni più note e importanti.

I Greci e i Romani usavano le bacche di ginepro per preparare un vino medicamentoso adoperato per guarire la sciatica, ma era diffuso soprattutto l'impiego delle bacche in funzione diuretica. Il ginepro produce in effetti diverse sostanze utili all'organismo umano: l'olio essenziale, acidi organici, zuccheri, ecc.

Per l'impiego ottimale delle bacche mature, sia in cucina che in medicina, è consigliabile la loro raccolta autunnale e poi l'essiccazione all'ombra. Le principali funzioni oggi riconosciute a frutti, rami, foglie e giovani getti sono quella digestiva e del drenaggio dei liquidi corporei. L'azione diuretica delle bacche è intensa, con drenaggio di cloruri ed urea, ma per via dell'intensa azione sui reni è sempre consigliabile il controllo medico. Al ginepro si attribuiscono anche funzioni diaforetiche, antisettiche, balsamiche, stimolanti.

È noto nella medicina popolare il c. d. “*mantello del dottor Kneipp*”, lenzuolo o coperta impregnata dei caldi vapori provenienti da rami e bacche di ginepro, utilizzato per combattere l'influenza, come suggeriva a metà Ottocento il famoso abate tedesco fautore dell'idroterapia. Del resto se in casa c'era un malato da curare per inondarla di effluvi benefici si alimentava il fuoco con rami di ginepro. Allo stesso scopo si distribuivano le foglie fresche sulle parti più calde del camino. Il



ginepro viene inoltre ancora popolarmente utilizzato anche contro i bruciori di stomaco e per combattere i reumatismi.

Il ginepro è anche utilizzato in cosmesi, in particolare per proteggere la pelle. La facilità di lavorazione del suo legno, insieme al colore rossiccio e alle venature, lo fa apprezzare per lavori di ebanisteria e intarsio.

Per via del fatto che il suo legno dura molti anni in buone condizioni senza marcire, al ginepro è stato spesso assegnato un simbolico significato di longevità. Inoltre, per via delle sue foglie pungenti, appariva un tempo come un utile rimedio contro le streghe e per questo si appendevano rami di questa pianta sopra le porte delle case o delle stalle. Allo scopo di avere fortuna nel corso dell'anno la notte di Natale vengono bruciati in Garfagnana (a Gorfogliano) rami di ginepro insieme a ginestra ed elicriso nei così detti “Natalecci”[14]. Sempre in tema di credenze popolari e sempre in Garfagnana si usa appendere un ramo di ginepro fuori dalle stalle per allontanare il “*buffardello*”, un folletto burlone che si diverte a innervosire gli animali, annodare le code ai cavalli, liberare le bestie dai recinti, ecc. [14].

Le radici etno-storiche delle credenze intorno al ginepro (diverse specie) come pianta in qualche modo sacra riporterebbero sia al mondo greco-romano che al mondo germanico. *“Il potere magico e apotropaico del ginepro, nonché il carattere di ‘ponte’ tra mondo terreno e mondo soprannaturale che gli viene attribuito, è confermato dalle numerose credenze a carattere religioso... Bruciare un piccolo ramo di ginepro al suono della campana, la sera della vigilia di Natale, è gesto polisemico; serve per scacciare gli spiriti, per riscaldare Gesù Bambino, per benedizione. Tu ginepro maledetto non brugherai né verde né secco. Tu ginepro benedetto brugherai verde e secco” [91].*

Il ginepro in cucina

Le bacche di ginepro sono molto usate ai nostri giorni, non solo in medicina naturale ma anche per correggere cibi particolarmente forti quali selvaggina o crauti e per preparare liquori.

Il ginepro lo troviamo però già presso i Romani. Apicio lo elenca fra le spezie essenziali per un cuoco in quanto era considerato anche un sostituto popolare del pepe. Le proprietà aromatiche delle bacche del ginepro sono note da sempre e già gli antichi le usavano per insaporire le carni. Nel medioevo anche i rametti godettero di buona fama: alcuni autori sottolinearono quanto fossero *“odorifero e buono per la carne allo spiedo, perché lascia dentro di essa il suo sapore”*.

Come condimento e aromatizzante il ginepro è oggi molto apprezzato in gastronomia e se per cuocere le carni alla griglia viene usata della legna di ginepro, questa comunica ai cibi il suo aroma. Le bacche – termine per indicare i frutti improprio ma d'uso comune - servono nelle marinate e sono utili per aromatizzare arrostiti, stufati e ripieni, ma anche per insaporire il brodo e il lessso, oltre che per la preparazione di liquori. Il distillato di ginepro è alla base del "gin" ma i frutti sono utili anche per caratterizzare vermouth, grappe e altri preparati. Il *Kranewitter* è una tipica bevanda alcolica altoatesina ottenuta dal ginepro.

Juniperus oxycedrus L.

Nella produzione di liquori e come aromatizzante vengono utilizzati anche i frutti di questa specie, il ginepro ossicedro, un piccolo alberello cespuglioso, alto anche qualche metro, che abita aree più calde e assolate del nostro Paese. Non dissimile dallo *Juniperus communis*, si differenzia per la chioma più abbondante, per il colore più azzurrognolo delle foglie e, soprattutto, per la presenza di due strie glauche sulla loro pagina inferiore.

