

Ribes species

Famiglia: Saxifragaceae (Grossulariaceae secondo la classificazione APG)

Etimologia: Il termine ribes si farebbe riferire per alcuni al termine scandinavo 'rips', ma l'origine non appare certa, data la conoscenza della pianta anche nella medicina araba. Il latino *ribes* si fa derivare dai più dal persiano *Ribadg* attraverso l'arabo *Ribas*, *Rivas* (che identificherebbe però il *Rheum ribes*, rabarbaro siriano).

Nomi comuni in Italiano: in italiano si usa comunemente il termine ribes per indicare le specie principali.

I ribes

Per quello che più ci interessa, il genere *Ribes* presenta alcune specie alimentari spontanee - arbusti di media grandezza, con i noti frutti estivi raccolti in grappoli – ma è noto che esistono anche diverse varietà orticole, che sono sempre più diffuse e coltivate anche in Italia, contribuendo al crescente successo dei c. d. “piccoli frutti”. Trattiamo in una scheda a parte l'uva spina (*Ribes uva-crispa/Ribes grossularia*), che ha diverse specificità morfologiche, e in questa scheda riferiamo piuttosto e soprattutto del ribes nero – anche in Italia chiamato talvolta *cassis*, alla francese - e del ribes comune, che presenta sia frutti rossi che bianchi. Aggiungiamo, solo citandole, anche qualche altra specie edule, anche se sono quelle più note a interessare l'aspetto gastronomico e ad essere presenti sul mercato.

*L'uso dei ribes*

I frutti di bosco in genere, a differenza di molte erbe e ortaggi, non hanno una lunga storia letteraria, cominciando ad essere presenti nei libri di cucina dopo il Rinascimento. Ciò vale tanto più per i ribes, e tuttavia dopo questo periodo i loro frutti secchi e freschi risultano utilizzati anche a scopo terapeutico,

soprattutto per via delle loro proprietà vitaminizzanti, depurative e diuretiche. A lungo sono stati usati contro i reumatismi cronici, mentre oggi sono riconosciute dalla ricerca anche le proprietà benefiche delle foglie per la funzionalità articolare. I frutti, per via degli acidi organici che contengono, svolgono anche funzioni digestive e lassative. In cosmesi la polpa del ribes si applica su pelli secche e irritabili

I ribes in cucina

In cucina i frutti dei ribes sono ampiamente utilizzati per preparare salse o per accompagnare formaggi freschi, anche se gli usi più noti e tradizionali sono quelli in pasticceria e di ricavarne marmellate, gelatine, sciropi. Lo sciropo di ribes, *ribissaft* (anche *Johannisbeersirup*), è ad esempio un prodotto tipico altoatesino che si ricava dalla macerazione dei frutti rossi con acido citrico.

Ribes nigrum L.



Ribes nero. Arbusto a fogliame deciduo e fusti ramosi, alto anche fino a due metri, che abita i boschi e le siepi vicino i fiumi, dalla collina alla montagna, anche se oggi si rinviene con frequenza anche negli orti casalinghi. Ha foglie picciolate che emanano un caratteristico odore, glabre nella pagina superiore, cuoriformi alla base e poi lobate, con lobi dentati e acuti all'apice. Porta fiori tomentosi con petali biancastri in racemi penduli e poi, all'inizio dell'estate, bacche con numerosi semi, globose, nere a polpa verdastra, poco adatte al consumo fresco.

Si tratta di una pianta che negli ultimi tempi ha avuto notorietà e successo, soprattutto per via delle sue molteplici proprietà terapeutiche, concentrate

soprattutto nei frutti e nelle foglie. La ricerca riconosce nei frutti proprietà utili alla regolarità del transito intestinale e alla c. d. "funzionalità del microcircolo", oltre che al benessere di naso e gola. All'olio essenziale sono attribuite proprietà atte a proteggere l'integrità e la funzionalità delle membrane cellulari; alle varie parti, compresi fiori e semi, invece una generale capacità di drenaggio dei liquidi corporei e di favorire la funzionalità delle vie urinarie, oltre alle proprietà generali dei ribes viste sopra.

Un certo successo è dovuto anche all'utilizzo delle gemme fogliari in gemmoterapia, pratica di tendenza, ancorché essa non abbia ancora i connotati

della validità scientifica.

I frutti, oltre agli altri possibili utilizzi, servono per preparare alcuni liquori molto conosciuti, come il *Black Cherries*, o la *Crème de cassis* o *Cassis de Dijon*, quest'ultimo un liquore rosso e dolce, prodotto soprattutto in Borgogna. In Russia dai frutti ci si ricava una sorta di vino e anche le foglie vengono utilizzate: come tè verde, o per ricavarci (in Siberia) una sorta di bevanda

Ribes rubrum L.

Ribes comune o ribes rosso. Un tempo si utilizzava anche il termine di uva dei frati, perché la pianta era coltivata presso i conventi. I frutti venivano utilizzati, oltre che per le dette proprietà, anche schiacciati per lenire scottature e ustioni, piaghe e dolori.

Si tratta di un arbusto dall'aspetto simile ma di dimensioni minori rispetto a quelle del ribes nero. Non è frequente ma è rinvenibile negli stessi habitat, porta grappoli di frutti rossi o biancastri, che poi sono quelli più noti al grande pubblico, non fosse altro perché facilmente acquistabili sui banchi dei supermercati.



Altre specie

In letteratura è segnalato - fin dal Mattiolo [2], che si riferisce in verità a tempi di carestie - anche il consumo dei frutti di *Ribes petraeum* Wulf e di *Ribes alpinum* L..

Eduli sono anche i frutti - che hanno le stesse proprietà di quelli del ribes rosso - del *Ribes multiflorum* Kit. ex Schult., un arbusto abbastanza raro della montagna appenninica, caratterizzato, come indica il nome della specie, da numerosi fiori raccolti in racemi.