

Rubus idaeus* L.*Famiglia:** Rosaceae**Etimologia:** *Rubus* era la denominazione romana del rovo, e il termine si fa derivare da *rubeo*, sono rosso. Il termine utilizzato per la specie deve far riferimento al monte Ida in Grecia, dove forse era abbondante. Dioscoride lo chiamava infatti "rovo del monte Ida".**Nomi comuni in Italiano:** la pianta è conosciuta comunemente come lampone e lamponi sono chiamati i frutti. Molti però i nomi locali e dialettali.***Il lampone***

Il lampone è pianta cespugliosa che si può rinvenire dalla collina fino alla montagna in tutta Italia, più frequentemente in aree ricche di radure ombrose e boscaglie, anche se si adatta ad habitat e a terreni assai diversi .

È pianta che può svilupparsi anche oltre il metro e mezzo di altezza, dal fusto legnoso e verdastro, eretto e dotato di aculei. Dal ceppo stolonifero ricaccia numerosi nuovi esemplari ogni due anni.

Presenta foglie caduche imparipennate, con 3-5 foglioline ovali con margine seghettato e appuntite all'estremità, caratterizzate da evidenti nervature. I fiori primaverili, che compaiono al secondo anno, sono bianchi, screziati talvolta di rosa, e sono portati in racemi.

I frutti, noti ai più, sono in forma di mora più o meno tonda e facile a staccarsi, pruinosi e di colore variabile, dal rosa al rosso tendente al violaceo negli esemplari più maturi, con le drupeole che portano ciascuna un seme

manifesto anche in bocca al momento del consumo.

Negli ibridi in commercio – la coltivazione del lampone ha una storia secolare - si trovano varietà con frutti gialli o ambrati (dal sapore meno intenso di quelli spontanei).

L'uso del lampone

Il lampone è noto per l'uso alimentare dei suoi frutti, ma come per altre specie del genere *Rubus*, insieme ed altre parti della pianta, possono essere usati anche a scopo terapeutico per via della ricchezza di vitamine, acidi, sali minerali e tannini e pectine nelle foglie.

A queste ultime sono attribuite azioni vulnerarie, astringenti, febbrifughe e diuretiche, oltre alla capacità di combattere le irritazioni degli occhi. Con il decotto di lampone si fanno sciacqui e gargarismi contro gengiviti e mal di gola.

Con i frutti si preparano ancora maschere cosmetiche per pelli sensibili, ma essi sono soprattutto impiegati

Rubus idaeus

dall'industria, sia quella alimentare che quella farmaceutica come correttivi dell'odore e del sapore.

In cucina

I lamponi fanno parte della schiera dei “frutti di bosco” e di quella dei “piccoli frutti”. Naturalmente si possono reperire senza troppe difficoltà, coltivati, sui banchi dei supermercati, ma l'uso alimentare immediato dei frutti spontanei, sul posto, è frequente, anche se si tratta ovviamente di una esperienza meno comune rispetto a quelle delle more di rovo data la meno intensa diffusione della pianta.

I lamponi, che si raccolgono durante l'estate, possono essere mangiati crudi o utilizzati in cucina e in particolare in pasticceria. Sono dolcissimi solo se molto maturi e gradatamente aspri quando non lo sono ancora. Se ne ricavano marmellate, gelatine, sciroppi, gelati, liquori e quant'altro, oltre a un utilizzo decorativo.

Nelle molte tradizioni locali si possono segnalare i lamponi sotto grappa, non solo in aree alpine ma anche nell'appenninica Romagna, buoni per essere serviti agli ospiti guarnendo creme o gelati.



L'Himbeersaft - uno sciroppo di lampone ottenuto mescolando anche aceto di vino e vino rosso e lasciando riposare per un paio di giorni - è invece una preparazione tipica del nostro Alto Adige.

Meno noto è l'uso delle radici, che possono essere preparate come quelle dei rovi, cotte a lungo per ricavarne una specie di purea da condire con olio di oliva.