

Hippophae rhamnoides* L.*Famiglia:** Elaeagnaceae

Etimologia: considerata la provenienza dal greco - *hippos*, cavallo, e *phao*, risplendo - l'interpretazione più avvalorata suole fare riferimento all'uso che si faceva della "gomma" dell'albero in veterinaria per curare la vista dei cavalli. *Rhamnoides* fa riferimento a *rhamnós*, la spinalba.

Nomi comuni in Italiano: Si usa comunemente il termine olivello spinoso (anche olivella). Diversi i termini dialettali locali.

L'olivello spinoso

L'olivello spinoso è un alberello a foglie decidue dal portamento arbustivo, diffuso in alcune aree del Centronord, dalla collina fino alla bassa montagna in ambienti diversi, più frequente intorno alle ghiaie fluviali e lungo le scarpate, dove spesso viene anche impiantato per il loro consolidamento. Presenta foglie decisamente lanceolate, con la pagina inferiore biancastra. I fiori, che sbocciano all'inizio della primavera sono piccoli e poco vistosi, di colore verde-giallastro, portati sessualmente su piante diverse.

I frutti sono decisamente più appariscenti – ormai noti a molti, almeno da quando l'olivello è entrato nel novero dei frutti "riscoperti" – dato che si presentano come drupe ovali di 6-8 millimetri di diametro e di un vivo arancione, portate numerose all'apice e lungo i rami più piccoli, tanto che ormai la pianta viene usata anche con funzioni ornamentali.

**L'uso dell'olivello spinoso**

La pianta è nota per gli impieghi terapeutici e quelli alimentari, entrambi diventati quasi "di moda" negli ultimi tempi, dopo essere rimasti relegati in ambiti ristretti quanto a letteratura e aree di utilizzo.

Hippophae rhamnoides

In fitoterapia si utilizzano i frutti, l'olio e l'olio di olivello, che si ricava dalle foglie e dai rami. Le drupe arancioni hanno una polpa molto ricca di vitamina C, A ed E, flavonoidi e altri composti bio-attivi, utilizzati anche dall'industria farmaceutica. Hanno notevoli proprietà contro la stanchezza, contro le malattie cardiache e come regolatrici del transito intestinale, anche un po' astringenti. I frutti hanno anche proprietà anticancerogene, antinfiammatorie e vengono impiegati contro le malattie da raffreddamento. Cosa insolita per un frutto, sono anche ricchi di acidi grassi essenziali. L'olio estratto dai rami e foglie si usa anche come vermifugo. Le preparazioni alimentari ottenute con i frutti, a cominciare dallo sciroppo e dai succhi, tornano utili contro inappetenza e malattie da raffreddamento.

L'olivello spinoso in cucina

Si consumano i frutti, raccolti all'inizio dell'autunno, prima delle gelate. L'utilizzo dell'olivello spinoso appartiene a tradizioni prettamente locali, anche se negli ultimi anni le proposte di uso alimentare e gastronomico si sono enormemente moltiplicate sia in Rete che nella più classica editoria di cucina. Il



loro utilizzo è tradizionale in alcune aree della Toscana e del Friuli.

In questa ultima regione, in Carnia in particolare, alcune preparazioni sono state elette come tipiche nelle liste ufficiali, a cominciare dallo sciroppo (*Sirop di pomulis di glorie*) e passando per creme e marmellate – da sole o con le mele, comunque con poco zucchero per esaltare il sapore della frutta – che naturalmente trovano poi ulteriori utilizzi gastronomici in cucina [103].

La polpa acidula dei frutti variamente trasformata ha un sapore grato e se ne possono ricavare anche salse per carni e pesci, come si fa in Francia ma anche nel nostro Friuli (specie coi bolliti).