Prunus spinosa

Carta d'identità

***Prunus spinosa* L.**

Famiglia: Rosaceae

Etimologia: Il nome scientifico si rifà al latino di uso comune, *prunus*, cui è stato aggiunto l'aggettivo *spinosus*, provvisto di spine.

Nomi comuni in italiano: Il nome comune prùgnolo (prùgnola il frutto) è pressoché accettato ovunque, anche se vengono utilizzati con frequenza anche i termini pruno selvatico, pruno o prugno spinoso. Molteplici i nomi dialettali.

Diffusione e protezione: la specie è presente in tutta Italia. La pianta non è inserita nell'elenco di quelle officinali e non è soggetta a protezione.

Il prugnolo

E' una specie rustica - presente in tutta la Penisola e anche nel resto d'Europa, comprese le regioni settentrionali - che si adatta anche a terreni poveri, dal piano alla media montagna. Si trova per lo più ai margini dei boschi, negli incolti e lungo le strade, in cespugli e siepi naturali.

Arbusto spontaneo dalla corteccia scura e dalle foglie caduche, contorto, fitto di rami, alto anche fino a tre metri, adatto a formare macchie difficilmente penetrabili per via delle spine legnose, ma anche isolato. Presenta foglie alterne, glabre sulla pagina superiore, di un verde scialbo, piccole e finemente dentate, che compaiono dopo la fioritura. Fiorisce precocemente presentando i tipici fiori delle rosacee, di colore bianco-avorio, ma piccoli e molto numerosi.

I frutti, per lo più scarsi nel numero, sono piccole drupe di colore blu-viola ricoperte di pruina, quasi nere a completa maturazione e con un grosso nocciolo, persistenti sui rami fino al tardo autunno e all'inizio dell'inverno.

È pianta ricca di sostanze tanniche, responsabili del tipico sapore dei frutti, di vitamina C e di altre sostanze utili, di cui sono particolarmente ricchi i piccoli frutti, comunemente noti come prùgnole. Foglie e semi contengono composti a base di cianuro come quasi tutte le specie di questo genere.

Il nome scientifico si rifà al latino di uso comune, *prunus*, cui è stato aggiunto l'aggettivo *spinosus*, provvisto di spine, confermando il nome antico e medievale della pianta. Il nome comune prùgnolo (prùgnola il frutto) è pressoché accettato ovunque, anche se vengono utilizzati con frequenza anche i termini pruno selvatico, pruno o prugno spinoso. Molteplici i nomi dialettali, vista la diffusione e l'uso frequente della pianta.

Prunus spinosa

L'uso del prugnolo

Del prugnolo sono noti gli usi alimentari e quelli terapeutici. Viene utilizzato anche il legno, pur disponibile in dimensioni e quantità ridotte, per la sua durezza e resistenza. Alla corteccia e ai fiori essiccati, alle foglie e ai frutti freschi vengono attribuite rispettivamente proprietà diuretiche, lassative e astringenti - così riportavano diversi testi già qualche secolo fa - oltre che antinfiammatorie e antispasmodiche. Nella farmacopea popolare parti della pianta venivano utilizzate per combattere la febbre e il raffreddore e anche il mal di gola mediante gargarismi. Ai frutti sono attribuite inoltre proprietà aperitive, eupeptiche e tonificanti. È segnalato l'uso di usare il liquido di cottura delle prugnole come tampone contro l'emorragia nasale.

In cucina

A scopo alimentare i frutti molto maturi si possono consumare anche appena raccolti, risultando però meno sgradevoli quando il frutto è morbido ancorché non appassito, di solito alle nostre latitudini non prima di novembre, dopo le prime gelate. Essi vengono tuttavia usati al meglio per preparare degli ottimi liquori, molto di moda ancora oggi in diverse regioni europee. I frutti vengono anche usati per insaporire grappe, specie se casalinghe, vini bianchi usati come alimento medicinale e gin. Diverse sono le tecniche di preparazione dei liquori, i liquidi di base usati (alcol puro, grappa, acquavite, ecc,) oltre lo zucchero e gli additivi naturali (cannella, chiodi di garofano, ecc.) utilizzati per aromatizzare ulteriormente i frutti, di solito tenuti a macerare per un tempo variabile a seconda del risultato che si vuole ottenere. Dai frutti si ricavano tuttavia anche buone marmellate, salse e gelatine, buone anche per accompagnare carni lessate, cacciagione e formaggi, freschi o anche stagionati, per le quali va tenuto conto che la parte di polpa di ogni frutto è decisamente scarsa in rapporto al nocciolo e che i procedimenti richiedono molto tempo e pazienza.

Alcune tradizioni regionali, come quella romagnola per i liquori, conservano una maggiore abitudine nell'uso delle prugnole. L'uso è segnalato nel Salento, in Toscana e nel Lazio. Dai frutti tenuti nello zucchero si ottengono anche ottimi sciroppi, buoni per preparare bibite o accompagnare gelati. Fuori dall'Italia è segnalato l'utilizzo delle foglie come tè nonostante la possibile tossicità e l'utilizzo dei frutti secchi in aggiunta ai tè preparati con varie erbe. In Francia i frutti non ancora maturi sono usati come sostituti delle olive in salamoia, un po' come le corniole. Anche i fiori, commestibili, possono essere usati come canditi.

Prunus spinosa

Ricette con il prugnolo

Marmellata di prugnolo

Prugnoli, 1 mela, zucchero

Cuocere i prugnoli coperti di acqua finché saranno disfatti. Passarli al setaccio.
Pesare la polpa ottenuta e cuocerla con l'equivalente peso di di zucchero e una mela sbucciata e tagliata a pezzetti.
Cuocere finché la marmellata avrà raggiunto la giusta consistenza.
Invasare bollente.

Salsa di prugnoli

1 Kg di prugnoli, 1/2 Kg di zucchero semolato, 1 l di vino (possibilmente Albana dolce), cannella, chiodi di garofano, sale q.b., 2 limoni non trattati

Bollire i prugnoli per circa un quarto d'ora nel vino unitamente allo zucchero.
Lasciare raffreddare, eliminare i noccioli e passare la polpa.
Rimettere sul fuoco, aggiungendo la cannella, i chiodi di garofano le scorze di limone private della parte bianca ed un pizzico di sale.
Far addensare la salsa e travasarla in vasetti, sterilizzandoli con 15-20 minuti di bollitura.

Sciroppo di prugnoli 1

Prugnoli, zucchero q.b.

Porre i prugnoli lavati ed asciugati, in un vaso a chiusura ermetica con zucchero.
Riporre in luogo caldo ed asciutto e scuotere il vaso di tanto in tanto, fino a completo scioglimento dello zucchero. Dopo tre mesi, filtrare e imbottigliare.
Lo sciroppo di prugnole è ottimo come bibita dissetante allungato con acqua e per aromatizzare la granita, i dolci e i gelati.

Sciroppo di prugnoli 2

Mezzo chilo di prugnoli, mezzo chilo di zucchero e un bicchiere d'acqua.

Bollire per una quindicina di minuti i prugnoli, lo zucchero e l'acqua.
Filtrare il liquido ottenuto con un panno.
Lo sciroppo di prugnoli è ottimo allungato con acqua come aperitivo e a cucchiaiate liscio come efficace antidiarroico.