Dagli alberi più conosciuti

Abbiamo appena potuto verificare quante erbe spontanee possiamo portare in tavola dopo una bella passeggiata nei boschi e nei prati del Parco della Brughiera Briantea, ma la nostra attenzione durante la raccolta (e il nostro apprezzamento al momento del consumo!) può essere stimolata ulteriormente dall'aggiunta di frutti "selvatici": a volte sono buoni anche a essere consumati sul posto, soprattutto per provare quel piacere, senza prezzo ormai perché sempre più raro, di raccogliere il frutto e gustarlo subito dopo, ma sempre comunque utilizzabili in cucina per farne marmellate, liquori, sciroppi, dolci, ecc.

Mi pare quindi sia doverosa l'aggiunta in questa guida di una piccola rassegna dei frutti spontanei che alberi e arbusti ci possono regalare, il completamento di qualunque libro, piccolo o grande che sia, sulla flora spontanea della tradizione alimentare. Seppure le specie disponibili siano meno numerose di quelle erbacee, i frutti di alberi e arbusti dei nostri boschi non meritano del resto certo meno attenzione, adatti spesso come sono anche alla conservazione e quindi al consumo continuato o rimandato nel tempo.

Nelle prossime pagine si parla per lo più frutti di arbusti e di alberelli che si trovano qui e là, spesso seminascosti o sovrastati dalle piante che maggiormente caratterizzano il bosco - querce, carpini, betulle, pini, ecc. - ma non possono mancare ovviamente quelli che oramai, specie da chi li coltiva, vengono chiamati "piccoli frutti" – fragole, more, lamponi - e che qui crescono spontanei non meno che in altre parti del Bel Paese.

Introducono però questa sezione della guida alcuni tipici frutti autunnali che provengono da alberi conosciuti un po' da tutti, alberi che si possono incontrare facilmente anche lungo i sentieri, inselvatichiti o semispontanei che siano, e che conservano nella tradizione alimentare ancora un posto di rilievo: castagne, noci, nocciuole. Qualche ricetta è sempre utile anche per questi frutti, soprattutto per le castagne, anche se ovviamente anche i più semplici ricettari o manuali di cucina ne offrono di ottime.

Non possono poi non trovare posto fra gli alberi più conosciuti piante spontanee che non potevano essere collocate nella sezione delle piante erbacee, anche se in cucina non vengono utilizzate per i loro frutti, ossia l'onnipresente robinia, con i cui fiori si preparano deliziose frittelle, e il lauro, ampiamente usato in cucina per aromatizzare innumerevoli preparazioni, cibi o bevande che siano. Fra gli alberi ho aggiunto infine i gelsi nelle due specie di *Morus alba* e *Morus nigra*, (oggi) non coltivati eppure ancora popolari per i loro frutti eduli, anche se un tempo non molto lontano erano elementi essenziali di ogni scorcio o paesaggio della Brianza e oggi sono sparsi per i campi e intorno a vecchie cascine a testimoniare una società contadina che non c'è più. Il cartello davanti a questa pianta e che specifica che si tratta di un gelso, posizionato da non so chi e con quale reale intenzione - didascalica, disperata o ironica che sia – presso la Cascina Mordina, nel territorio di Mariano Comense, luogo simbolico del Parco della Brughiera Briantea, testimonia più di ogni altro possibile discorso la scomparsa di abitudini e tradizioni. Perdute per sempre nella loro forma storica, com'è del resto inevitabile che sia col trascorrere del tempo, di quelle tradizioni si possono però recuperare e attualizzare aspetti utili e specifici com'è quello, minore ma non troppo, dell'uso in cucina delle piante spontanee. L'utilizzo dei frutti del gelso può essere un esempio di questo uso rinnovato: a quello tradizionale lombardo di farne di quelli neri e maturi una sorta di macedonia mediante l'aggiunta di succo di limone, si possono ben affiancare quelli qui suggeriti, provenienti da tradizioni diverse.

Castagno

Castanea sativa – Fagaceae

Caratteristiche e habitat

La descrizione del castagno potrebbe essere del tutto inutile, tanto sono conosciuti la pianta e il frutto. Ai meno attenti forse può sfuggire in inverno, quando è spoglia, e forse anche quando fiorisce, ma certamente non quando fruttifica. È diffusa abitudine in zona di andare a far castagne sui primi rilievi e sulle Prealpi durante le settimane di ottobre, ma la pianta è presente ovunque, anche in pianura e nei pressi delle città. Nel Parco si incontra spesso, anche se non conviene soffermarsi sotto tutti gli alberi ma scegliere solo quelli che offrono un frutto di buona pezzatura. I ricci, che a maturazione si aprono in quattro valve, liberano i notissimi frutti, rivestiti di un pericarpo liscio e coriaceo e di un colore che varia dal marrone chiaro al bruno scuro. All'interno, rivestiti di una sottile pellicola dal sapore sgradevole, si trovano i due cotiledoni di polpa bianca che tutti apprezziamo perché saporita e nutriente. Com'è noto possiamo distinguere dalle castagne più comuni i marroni, qui reperibili solo in commercio, per lo più uno o due per riccio e assai più grandi delle altre, ma gusto e sostanza non cambia, anzi. Non è un caso – e non solo perché dalle castagne si ricava anche la tradizionale farina - che l'albero è chiamato anche "albero del pane". La pianta ha assicurato la sopravvivenza invernale delle popolazioni di montagna, soprattutto in Appennino, grazie ai molteplici usi alimentari che la necessità ha saputo inventare. Per questo le popolazioni montanare seguivano con molta attenzione la crescita e la maturazione delle piante e dei frutti. A un albero così familiare non potevano non essere legate molte tradizioni e anche un certo simbolismo: il castagno rappresenta la giustizia e quando viene usato nei blasoni ha il significato di virtù nascosta, di tenacia, di fede inalterabile. Oltre all'importante funzione alimentare le castagne sono usate nella cosmesi e possono svolgere funzioni terapeutiche, anche se sono sconsigliate ai diabetici e bisogna avere l'accortezza di masticarle molto bene per renderle più facilmente digeribili.

Uso alimentare

Con le castagne si fa di tutto o quasi. Se non fosse stato per la loro presenza spontanea nel Parco non valeva la pena di nominarli in questo libro tanto il loro utilizzo appare domestico. Le castagne vengono consumate fresche o secche, arrosto, lessate, affumicate come nei *firùn* cuneesi delle fiere o candite per i classici *marrons glacés*. Comune anche l'uso come contorno di pietanze o per il ripieno di un classico tacchino al forno, per torte, confetture, gelati. La farina di castagne secche sostituisce più che degnamente quella di frumento per pane, patate, pappe e dolci.

Nocciolo

Corylus Avellana – Corylaceae

Caratteristiche e habitat

Arbusto anch'esso molto noto e facilmente individuabile da tutti, almeno da quando spuntano i frutti e fino alla loro maturazione. Alto fino a quattro metri, con molti fusti diritti che partono dalla stessa base, ha foglie caduche, per fiori maschili i tipici amenti gialli pendenti e per frutti le ancor più note nocciole avviluppate in brattee fogliacee, in genere tonde, ma anche allungate nella specie *C. maxima*. Oltre ai frutti, per i quali è ampiamente coltivato da tempo immemore, è utile per il legno, molto elastico ancorché poco durevole, che fra l'altro dà un carbone molto pregiato. Comune nel Parco, anche se non molto frequente, è spesso presente ai margini delle città e anche nei cortili, come pianta vagamente ornamentale (più adatta senz'altro a questo scopo la varietà "Purpurea" della *C. maxima*). Corteccia e foglie, ricche di tannino, possono essere usate come astringenti. Nel Parco si incontrano esemplari che danno quasi sempre un frutto più piccolo di quello coltivato e per questo quasi nessuno si dedica alla loro raccolta, tuttavia il sapore di queste nocciole non è inferiore alle altre e intatto è il piacere di sgranocchiarle appena raccolte dall'albero quando sono ancora tenere.

Uso alimentare

I frutti vengono consumati fin dall'antichità e sono anche commercializzati da tempo immemore. Dove coltivato ha costituito per le popolazioni rurali un reddito significativo, mentre il consumo alimentare ha rappresentato una importante fonte di sostentamento. Com'è noto le nocciole sono infatti molto energetiche e possono sostituire validamente anche la carne, essendo ricche di proteine e di zuccheri. In cucina le nocciole si possono utilizzare per accompagnare alcune pietanze o nella preparazione di ripieni e di salse, ma l'uso più comune è quello che assomiglia all'utilizzo commerciale. Con le nocciole tostate, più buone e digeribili, anche a casa si possono preparare croccanti e dolci in quantità. Ottimi quelli preparati con vera e propria pasta di nocciole. Dove la pianta appartiene alla tradizione agricola gli usi e le ricette si sprecano, mentre l'utilizzo per farne gelati e torroni è del tutto comune non meno di quello che propone in mille modi l'abbinamento di nocciole e cioccolato. Anche per le nocciole, visto il loro diffusissimo uso, non mi pare utile proporre qui delle ricette, tanto facilmente possono essere rintracciate, mentre mi pare opportuno consigliare ai lettori di andare alla ricerca di ricette per dolci nei molti siti di Pro Loco, Comuni, Reti civiche, che hanno un legame con i luoghi di tradizionale coltivazione della pianta: Piemonte, Avellinese, Alto Lazio, Nebrodi in Sicilia. Vale la pena!

Noce

Juglans regia – Juglandaceae

Caratteristiche e habitat

Anche per il noce vale quanto detto per castagno e nocciolo, e non a caso le schede sono vicine in questa sezione dedicata agli alberi più conosciuti. Oltre a essere pianta coltivata che si trova facilmente vicino a case e giardini di città, il noce si può incontrare anche nel Parco perché è pianta che si inselvatichisce facilmente. È pianta d'alto fusto, alta anche fino a 30 m, con foglie caduche e chioma ampia, rami e tronco robusti, corteccia grigia. Il legno è molto usato e ricercato per la bella venatura e per essere molto compatto. Le foglie sono imparipennate, piuttosto lunghe, con foglioline ovate coriacee, lucide e glabre, che emanano un aroma forte e gradevole allo stropicciamento. I fiori sono piccoli e il frutto è la nota drupa esternamente ricoperta dal mallo, verde e coriaceo quando non è ancora maturo. Il nòcciolo interno, rugoso e legnoso, e i gherigli (seme) sono conosciuti da tutti. Le foglie ed il mallo, ricchi di tannini, possiedono proprietà astringenti e vermifughe. Sull'utilizzo delle varie parti della pianta a scopo terapeutico le opinioni sono però state sempre contrastanti, e più di un autore fa risalire il nome noce al latino *noxis*, nocivo. Comunque per l'elevato contenuto di vitamine e minerali, le noci sono variamente indicate in diverse patologie, anche se non sempre possono risultare digeribili. Anche il noce è ovviamente legato a un suo simbolismo: il frutto era considerato simbolo di natività e distribuito a piene mani alle nozze.

Uso alimentare

L'abitudine di cibarsi di pane e noci non appartiene solo al mondo contadino e neanche solo al passato. Le noci secche, gradevoli al gusto, sono molto caloriche e ricche di sostanze oleose e sono ampiamente consumate ed utilizzate nell'industria dolciaria. In cucina le noci entrano in molte preparazioni dolci e salate, sono la base di talune salse molto conosciute, e sono usate per conserve e liquori, il più famoso dei quali è il *nocino*, liquore digestivo molto apprezzato, che si prepara con i frutti ancora acerbi che la tradizione vuole siano raccolti il 24 giugno, giorno di S. Giovanni.

Ricette

Do solo quella del più semplice **sugo di noci**, ottimo per condire la pasta. È sufficiente macinare finissimamente 50 g di gherigli e 25 g di pinoli, aggiustare di sale e fare andare il tutto a fuoco basso in una padella con 30 g di burro, fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere, se si vuole, un cucchiaio di prezzemolo fresco.

Gelsi

Morus alba e Morus nigra - Moraceae

Caratteristiche e habitat

Albero dalla bella e folta chioma che ha caratterizzato per molto tempo il paesaggio della Brianza e oggi quasi sconosciuto alle nuove generazioni. La coltivazione del baco da seta - attività fondamentale per garantire un reddito da sopravvivenza a generazione di contadini - nei secoli scorsi ha riempito di gelsi le campagne di questa parte di Lombardia. Dopo lo sradicamento e l'abbandono delle coltivazioni restano nel territorio del Parco sempre meno alberi di gelso, sparsi qui e là, anche se qualcuno torna però a piantarlo in orti e giardini. Il gelso è albero di grande sviluppo, con foglie molto belle e caduche, molto adattabile a climi e ambienti diversi. Le "more" di gelso sono infruttescenze di forma cilindrica, biancastre o rosee nel *M. alba* e prima rosse e poi nere a maturazione nel *M. nigra*.

Uso alimentare

Il modo migliore di assaporare le more di gelso, che maturano a fine maggio-giugno, è di mangiarle così come sono ogni volta che incontrate un albero. Si possono ovviamente raccogliere e portare a casa per utilizzarle in cucina, ma sono facilmente deperibili e soffrono già alla sola pressione di una contro l'altra nel cestino da raccolta. Il gusto non è uniforme e dipende molto dal terreno e dall'esposizione al sole: quelle bianche possono essere comunque molto dolci anche prima della completa maturazione, mentre di quelle nere, che lasciano macchie molto colorate sulle mani, si colgono soprattutto gli esemplari molto maturi, quasi cadenti. Le more dei gelsi sono abbastanza duttili negli impieghi in cucina, anche se si utilizzano in preparazioni legate a tradizioni locali, come una famosa granita siciliana che però anche nell'Isola non si trova ovunque. Se ne ricavano di solito salse, gelatine, marmellate e sciroppi, ma le more dei gelsi vanno molto bene anche per succhi, sorbetti, torte e crostate, preparati al vino rosso o al rhum, o più semplicemente in macedonia con zucchero e succo di limone, come o insieme alle fragole e ad altri frutti. Entrano nel tipico *savor* romagnolo.

Ricette

Salsa di more di gelso Per una buona salsa serve una congrua quantità di more scure ben mature, mettiamo 500 gr di frutta, 1 bicchiere di aceto di vino rosso, 1 bicchiere di vino rosso asciutto di buon corpo. Il tutto si mette a bollire a fuoco lento, mescolando frequentemente con un cucchiaio di legno, perché la salsa non si attacchi al fondo; la cottura si protrarrà sino a quando la salsa risulterà raddensata ed amalgamata.

Non manca chi prima di proporla in tavola per accompagnare piatti a base di carni bianche e per insaporire pesci bolliti, cotti al vapore o al forno, ammorbidisce la salsa con una quantità ben soppesata (alcuni cucchiai) di panna da cucina.
Gelatina di more di Gelso Lavare bene le more, metterle a cuocere in una casseruola coperte di acqua fino a che saranno disfatte. Metterle a colare in un telo e strizzare bene tutto il succo. Pesarlo e metterlo in casseruola aggiungendo, per ogni mezzo chilo di succo, 350 grammi di zucchero, 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata e il succo di mezzo limone. Cuocere a fuoco medio finchè la gelatina si sarà addensata. Invasare bollente, chiudere il vasetto e rovesciarlo a testa in giù fino a quando la gelatina sarà completamente fredda.

Robinia

Robinia pseudoacacia - Fabaceae

Caratteristiche e habitat

Albero molto comune, talvolta con portamento arbustivo, anche se può superare i venti metri. La sua forte attività riproduttiva è una specie di incubo per coloro che considerano la pianta ancora infestante ed estranea all'habitat locale, nonostante costituisca ormai da tempo in pianura importanti boschi cedui. La specie in effetti è originaria dell'America del Nord, e con il suo imponente apparato radicale e la sua grande capacità di adattabilità e riproduzione ha preso facilmente il posto di specie autoctone come querce e castagni. Del resto della diffusione di questa specie sono stati apprezzati soprattutto i vantaggi, a cominciare dalla capacità di consolidare in fretta terreni vulnerabili e la sua resistenza agli incendi. La pianta è ben nota a tutti: ha spine sui rami più giovani e foglie imparipennate, lunghe fino a 30-35 cm con molte foglioline ovate, che di notte tendono a sovrapporsi, e fiori bianchi a grappoli molto profumati, non dissimili da quelli di molte leguminose. I frutti sono baccelli che si aprono spontaneamente a maturità. Il legno è molto duro e viene impiegato in vari usi. Tutta la pianta, ad eccezione dei fiori, è sostanzialmente tossica.

Uso alimentare

Oltre a permettere la produzione dell'ottimo miele di acacia i fiori vengono utilizzati in cucina, fritti in pastella, come nella ricetta qui sotto. Anche se commestibili si può consigliare di non eccedere.

Ricette

Alloro

Laurus nobilis - Lauraceae

Caratteristiche e habitat

L'alloro è un arbusto eretto sempreverde dalla folta chioma, che può superare anche i dieci metri di altezza, comune nel Parco anche se si incontra con maggiore frequenza a ridosso degli abitati e nei giardini. La pianta è inserita in questa sezione anche se l'uso più comune che se ne fa è l'utilizzo come aromatica. Le foglie lanceolate, lucide nella pagina superiore, sono fortemente aromatiche e ampiamente usate dalla notte dei tempi. I frutti sono ovali, neri a maturazione, con un unico seme. L'alloro non ha comunque solo proprietà aromatiche, ma anche diverse altre buone qualità terapeutiche: antisettiche, digestive, espettoranti. Per l'uso interno si usa comunemente l'infuso delle foglie, che si possono raccogliere durante tutto l'anno, mentre per uso esterno si utilizza la tintura oleosa dei frutti, da raccogliere a ottobre-novembre, quando sono maturi. È pianta dal forte valore simbolico, sacra ad Apollo e utilizzata nei tempi antichi per incoronare imperatori, atleti e poeti. Si accompagna ancora a stemmi e rappresentazioni.

Uso alimentare

L'utilizzo dell'alloro in cucina per aromatizzare pietanze e preparati è pressoché infinito, e qui si può solo fare accenno agli usi più comuni, a cominciare dalle marinate e dai classici accompagnamenti alle carni di maiale o ai piatti di pesce. Altro uso tradizionale è quello di aromatizzare con foglie fresche funghi, melanzane e quant'altro sott'olio. Molto utilizzato per stufati di carne, cacciagioni, acque di cottura.

Ricette

"Frutti dimenticati" e Piccoli frutti

"Frutti dimenticati" è un termine che avrei voluto in realtà evitare, perché fa oggi tanto moda e perché mi pare che non sia questo il contesto in cui indicare varietà di alberi da frutto un tempo "comuni", essenzialmente coltivate e magari rintracciabili ancora da qualche parte. Anche se la "riscoperta" va annotata a merito di una ricerca sempre più attenta alla ricostituzione di una più ampia varietà che, forse, un tempo caratterizzava il paniere della frutta quotidiana. A parte il titolo qui sopra, cercherò quindi di evitarne il più possibile l'uso, spiegando subito che fra i frutti spontanei che seguono mi pare possa essere indicato con questo appellativo solo il nespolo, che i contadini di un tempo lasciavano crescere vicino alle loro abitazioni perché era ritenuto l'ultimo frutto della stagione e buono proprio per l'inverno. Tutt'al più si può ascrivere alla categoria qualche melo o pero meno selvatico, mentre il termine non può valere per gli altri frutti arborei proposti nelle schede che seguono, considerati buoni sì e no per gli uccelli ad estranei a una tradizione mai esistita.

Per le piante del sottobosco il termine "piccoli frutti" mi pare invece decisamente più appropriato, anche se banalmente si appropria della caratteristica fisica che più li accomuna e in verità è da tempo entrato nel linguaggio corrente per essere ampiamente usato dagli agricoltori e dal mercato per indicare la coltivazione di lamponi, mirtilli, more, ecc. Prenderlo qui in prestito significa utilizzarlo per indicare la versione selvatica di alcuni di questi frutti coltivati ma potrebbe anche essere usato per gli altri, spontanei e utilizzabili ampiamente in cucina, come biancospini, prugnoli, sorbi, corniole, ecc., tutti frutti di modeste dimensioni, poco adatti al cesto da portare in tavola e invece quanto mai buoni per essere impiegati in vario modo per nuove e invitanti preparazioni. Per alcuni di questi piccoli frutti, anche se comuni, occorre ricordare che si tratta di flora protetta in Lombardia e che la raccolta, pur non essendo vietata, è limitata nella quantità giornaliera pro capite. Il lettore è quindi invitato a prendere nota di questi limiti nelle forme suggerite nell'introduzione.

Chiarito l'uso dei termini, si può dire che le tradizioni regionali e locali della penisola (e non solo italiche, perché diverse piante appartengono alla flora comune della fascia centrale europea), suggeriscono utilizzi dei nostri frutti assai diversificati e inaspettati. Se dolci, liquori, sciroppi e marmellate, sono di conoscenza e consumo comune, altri impieghi sono più lontani dalle nostre abitudini nazionali, per non dire di quelle brianzole, ancorché siano esse ormai aperte a ogni apporto esterno. Naturalmente vale il consiglio più volte dato ai lettori di sperimentare le varie preparazioni – prima, se si vogliono proporre ad amici e conoscenti - anche se le proposte gastronomiche delle prossime pagine mi sembrano possano essere tutte accolte senza particolari difficoltà.

Come sempre i lettori potranno trovare in Rete altre proposte, ma alcuni liquori qui consigliati sono veramente speciali, come quelli a base di prugnolo, sorbo, rosa canina, e del resto il prugnolo costituisce spesso l'aroma base per il successo in diversi *contests* alcolici europei. Le "originali" salse agrodolci che si possono ricavare da alcuni frutti non faranno parte della nostra consuetudine alimentare ma possono ben accompagnare le carni, bolliti o arrosti e meglio ancora selvaggina e cacciagione. Certe marmellate, oltre l'uso consueto, possono essere abbinate con grande successo ai formaggi, specie se vaccini freschi e burrosi o pecorini poco stagionati. Taluni usi sono scarsamente immaginabili eppure tradizionali: le corniole in salamoia sostituiscono in tutto e per tutto, ad esempio, le più tradizionali piccole olive, e perfino i boccioli del biancospino possono diventare succedanei dei capperi. Diverse anche le possibilità di ricavare ottime gelatine e, per chi vuole, anche delle insolite alternative al vino, sperimentate in regioni che non possono contare sull'uva. In quest'ultimo caso preferisco però decisamente una buona enoteca!

Biancospino

Crataegus oxyacantha e C. monogyna - Rosacee

Caratteristiche e habitat Caratteristiche e habitat

Arbusto o piccolo albero a foglie caduche che si incontra facilmente nel territorio del Parco. Alto anche fino a sei metri ma con maggiore frequenza di dimensioni assai più ridotte, ha rami con spine e chioma espansa e intricata. Le foglie picciolate hanno una lamina coriacea e profondamente incisa. I fiori compaiono in primavera e sono piccoli, bianchi o rosati, assai profumati, simili a molti tipici fiori delle Rosacee, riuniti in corimbi, con cinque petali e con un solo stilo nel *C. monogyna*. Belle le fioriture in aprile-maggio e così l'albero è stato spesso associato ai rituali primaverili. I frutti più o meno piccoli, ovali o globosi, rossi e lucidi e con un solo seme, sono molto conosciuti e maturano a cominciare dalla tarda estate, potendo rimanere sull'albero anche per l'intero autunno. Il Biancospino è pianta ricca di oli essenziali, di tannini e vitamine, ed ha buone proprietà terapeutiche. I frutti sono stati utilizzati a lungo come alimento e nel Medioevo, un po' in tutta Europa, anche per fare una specie di vino.

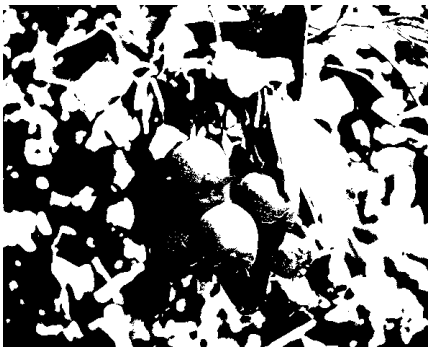
Uso alimentare

In cucina vengono utilizzati quasi esclusivamente i frutti, specie quelle degli esemplari che ne producono di più grossi, per produrre marmellate. Hanno consistenza farinosa e sapore un po' vago e non particolarmente gradevole se consumati freschi. Per questo vengono spesso utilizzati in cucina in associazione con altri frutti di bosco, ma a me personalmente non dispiacciono anche da soli, anzi. Si possono comunque utilizzare per fare gelatine e una bevanda fermentata, una specie di sidro, gradevole e anche un poco inebriante. In alcuni zone vengono utilizzati in cucina anche i fiori come ottimo succedaneo dei capperi, raccolti ancora in boccio quando sono ancora delle palline bianche.

Ricette

Corniolo

Cornus mas - Cornaceae



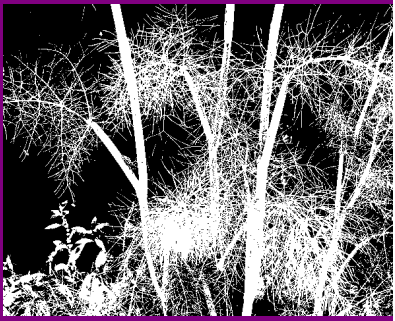
Caratteristiche e habitat Caratteristiche e habitat

Albero o arbusto abbastanza comune, a foglie caduche, alto anche fino a otto metri. Vegeta preferibilmente in ambienti ombreggiati con terreni fertili e profondi, nelle piccole vallette e sulle rive dei torrenti, nella boscaglia. Ha foglie opposte, ovali o ellittiche, acuminate e a margine intero, con nervature vistose. I fiori sono piccoli e gialli con alla base brattee anch'esse gialle, riuniti in infiorescenze a piccoli gruppi. Fioriscono prima della comparsa delle foglie, già a febbraio, dando colore alla natura intorno ancora spoglia. I frutti commestibili, che maturano fra agosto e settembre sono drupe di un paio di centimetri, a forma di oliva, pendule, lucide e di colore rosso laccato prima della completa maturazione. L'interno è carnoso e il sapore è un po' aspro. Il corniolo è pianta dalle tradizioni antiche: Persiani, Greci e Romani realizzavano con il suo legno i loro giavellotti, e da quest'albero furono tratte lance di episodi famosi. Per la sua durezza il legno di corniolo si usa ancora oggi per la fabbricazione di oggetti o ingranaggi a forte usura e per lavori al tornio. Tutta la pianta ha proprietà tintorie, mentre la corteccia e i frutti hanno proprietà astringenti, antidiarroiche, febbrifughe.

Uso alimentare

I frutti - le conosciute *corniole* - sono aciduli ma si possono consumare benissimo anche freschi, specialmente quando sono prossimi a cadere o sono caduti da poco, raccogliendoli da terra. In cucina oggi si usano i frutti quasi solamente per confezionare ottime marmellate e gelatine, mentre un tempo, nei periodi di ristrettezza, venivano cucinate in poca acqua e con un po' di zucchero, apprezzate per il profumo e il sapore reso così gradevole. Le corniole si possono però utilizzare anche in altri modi: raccolte non ancora mature si possono mettere in salamoia come le olive, si possono preparare salse per insaporire carni e accompagnare i pesci più grassi, si possono aggiungere al vino o all'acquavite per ricavarne bevande aromatizzate. Ancora, si conservano nello spirito o sciroppate nello zucchero, e in alcune zone di montagna si usa lasciare i frutti a macerare per 3-4 settimane in un buon aceto di vino, così da arricchirlo di sapori e aromi. E non dovendo buttare via niente si utilizzano anche le corniole macerate quale contorno di bolliti e arrosti.

Ricette



Sambuco

Sambucus nigra - Caprifoliacee

Caratteristiche e habitat

Il Sambuco è presente ovunque: non esiste il problema di non incontrarlo, anche se predilige i ruderi e i luoghi umidi e ombrosi. Anche a non vederlo durante la fioritura inebria l'aria con il suo intenso profumo. Pianta arbustiva, alta anche fino a quattro metri, dalla corteccia molto rugosa e giovani rami caratterizzati da un tenero midollo, ha foglie opposte a margine dentellato e infiorescenze a corimbo, con molti fiori fra il bianco e il giallastro. Fiorisce da maggio a giugno, mentre i frutti, piccole drupe nerastre e lucenti, maturano a settembre. Anche se la corteccia fresca e i frutti non completamente maturi sono molto tossici, il sambuco è pianta dalle molte buone proprietà, e per questo è quasi venerato in aree di cultura germanica, dove è considerato una sorta di rimedio universale, addirittura una vera "farmacia degli Dei" in Tirolo. Con i fiori del Sambuco si fa una gradevole tisana che serve come rimedio sintomatico popolare per il raffreddore e la tradizione vuole che il succo fresco abbia proprietà antinevralgiche. Ai fiori si attribuiscono proprietà lassative e antiemorroidali, mentre i frutti, anch'essi lassativi, sono usati tradizionalmente per combattere l'influenza, la tosse, l'asma e il reumatismo, oltre che come componenti aromatici in liquoreria. Si aggiungano anche proprietà sudorifere ed emollienti in genere. Nelle leggende germaniche il flauto magico era costituito da un ramoscello di sambuco svuotato e il riferimento musicale è connesso alla stessa parola sambuco (dal greco *sambykè*=strumento musicale a corda che ne utilizzava probabilmente il legno).
In montagna viene utilizzato anche un'altra specie di sambuco, *S. racemosa*, raramente presente anche nel Parco, dai frutti di colore rosso, cui si attribuiscono le stesse proprietà di quello nero. Eviterei proprio di utilizzarlo in cucina perché i semi sono molto tossici.

Uso alimentare

I piccoli frutti hanno polpa succosa ed aromatica e vanno raccolti (più facilmente con l'apposito pettine, come per i mirtilli) per essere utilizzati in cucina solo quando sono neri e molto maturi, mentre i fiori, utilizzabili anch'essi, quando invece non sono sbocciati del tutto, recidendo le infiorescenze alla base. I frutti ben maturi potrebbero anche essere mangiati freschi, ma la raccolta viene fatta essenzialmente per farne ottime marmellate, sciroppi e gelatine. I fiori freschi vengono fritti in pastella (*v. ricetta*), mentre quelli secchi vengono usati per aromatizzare vini bianchi dando loro sapore di moscato. Coi frutti si può produrre anche una sorta di vino rosso, ma l'utilizzo più comune della pianta in liquoreria è come componente della famosa sambuca romana a

base di anice. In area austriaca si prepara lo Schwarzer Holunder, un'acquavite di sambuco nero. In alcune località vengono infine mangiati anche i giovani getti terminali privi delle foglie, lessati a lungo e preparati come i turioni degli asparagi.

Ricette

Ingredienti:Fiori di sambuco,uova,farina,olio per friggere, sale Preparate uno sbattuto, un pò denso, di uova, sale e acqua. Immergete le ombrelle con fiori non schiusi nelle uova e poi nella farina. Friggete in olio bollente.

Prugnolo

Prunus spinosa – Rosacee

Caratteristiche e habitat

Arbusto spinoso a foglie caduche e assai longevo, alto anche fino a tre metri ma solitamente più modesto, frequente nel Parco ai margini dei sentieri o in altri luoghi soleggiati. Ha foglie piccole, finemente dentate, glabre sulla pagina superiore. Fiorisce precocemente e presenta i tipici fiori delle Rosacee, di colore bianco-avorio ma piccoli e molto numerosi. Il frutto è una drupa rotonda, di colore blu-viola a completa maturazione, che persiste sui rami fino al tardo autunno. È pianta ricca di tannini e di vitamina C e corteccia, fiori e frutti hanno buone proprietà terapeutiche: astringenti, diuretiche e lassative.

Uso alimentare

In cucina si utilizzano i frutti, raccolti in tardo autunno, dopo le prime gelate, così da ridurre al minimo l'asprezza e il sapore astringente. Le drupe, che si possono anche conservare per limitati periodi di tempo, presentano dei grossi nòccioli (in rapporto alla dimensione del frutto) e relativamente poca polpa, così che di questo limite occorre tenere conto nella raccolta e nei dosaggi. Nella maggior parte delle tradizioni locali i frutti servono ad aromatizzare grappe casalinghe; ma il migliore risultato si produce però preparando ottimi liquori, energetici e digestivi, oggi peraltro molto di moda. I frutti sono utili anche per preparare in modi diversi dell'ottimo sciroppo e delle gustose gelatine e marmellate, anche se queste ultime conservano l'astringenza del sapore del frutto. Le marmellate, specie se non ricchissime di zucchero, oltre che consumate in modo tradizionale, possono essere abbinate a carni bollite e formaggi freschi (buone per questo anche le salse).

Ricette

Sorbi

Sorbus aucuparia - Rosaceae

Caratteristiche e habitat

Del genere *Sorbus* sono presenti nel Parco alcune specie di interesse alimentare. Si tratta però di presenze molto limitate, rare nel caso del Sorbo domestico, pianta più frequentemente centro-meridionale ancorché sia quella con i frutti più buoni e più utilizzati nelle diverse tradizioni locali. Si tratta comunque di piante rustiche e adattabili a vari ambienti.

Con maggiore frequenza si incontra il Sorbo degli Uccellatori, *Sorbus aucuparia*, così detto per il fatto che un tempo veniva utilizzato per la cattura degli uccelli, attirati dai frutti. In diversi paesi viene considerato un albero di grande valore decorativo, per le sue belle foglie imperipennate, i suoi grappoli di fiori bianchi e per le bacche arancio-rosse che maturano a fine settembre.

Il Sorbo montano o farinaccio, *Sorbus aria*, è anch'esso un bell'albero, a volte arbustivo, con foglie semplici, lucenti nella pagina superiore, spesso piantato nei viali e nei parchi come pianta ornamentale. Ha grandi foglie, alterne e ovate con apice acuto e margine irregolarmente dentato. Fiorisce in aprile-maggio – fiori bianchi riuniti in vistosi corimbi - e in settembre-ottobre porta a maturazione i rossi frutti. Come quelli di tutti i sorbi, i frutti possiedono un'energica azione astringente, e un tempo venivano mangiati in piccola quantità come antidiarroici o utilizzati a questo scopo sotto forma di sciroppo.

Il sorbo domestico, *Sorbus domestica,* è albero di maggiori dimensioni, utile oltre che per il legno ricercato anche per i frutti (i frutti sono in realtà gli acheni all'interno dei falsi frutti polposi, ricettacoli a forma di pera che cambiano di colore man mano che maturano). Nella maggior parte delle tradizioni i frutti sono raccolti acerbi intorno a settembre e consumati come frutta invernale, man mano che maturano a uno a uno dopo essere stati messi nella paglia, un po' come le nespole. La polpa delle sorbe era particolarmente apprezzata per le proprietà diuretiche, rinfrescanti e il notevole potere astringente.

Uso alimentare

I frutti del Sorbo degli uccellatori sono aciduli e poco saporiti, realmente commestibili solo dopo cottura. Nelle regioni scandinave se ne ricavano comunque marmellate e gelatine. Le bacche aggiunte a grappe e liquori servono a dar loro un aroma particolare e dopo fermentazione e distillazione si ottiene un'acquavite simile al Kirsch.

Il Farinaccio non è molto apprezzato avendo la polpa insipida e farinosa, ma in area germanica si preparano marmellate con l'aggiunta di altri frutti, in particolare mele.

I frutti del Sorbo domestico, raro in zona, si possono però trovare anche presso banchi e negozi specializzati o che ripropongono i c. d. “frutti dimenticati”. Che siano raccolti o acquistati, sono molto buoni da mangiare (con parsimonia per via della loro particolare proprietà) man mano che maturano. Per maturazione si intende però che il loro sapore da aspro e astringente divenga gradevole e dolce e i vivaci colori della buccia scialbi o marrone, senza perdere peraltro il particolare profumo. Le sorbe sono più frequentemente consumate fresche, oggi come un tempo, ma sono ed erano destinate anche alla preparazione delle marmellate: ben mature e sbucciate, mescolate a sciroppo di zucchero vanigliato, insaporite con scorza di limone e poi bollite. Dalle sorbe si ricavava a volte anche una sorta di vino leggero o di sidro e altre bevande alcoliche e distillati. Più semplicemente i frutti venivano abbinati al miele o conservate sotto grappa. Se ne faceva anche salse di accompagnamento a varie pietanze. L’attuale gastronomia di ricerca tende a riutilizzare le sorbe come soufflé o come salsa per accompagnare pollame arrosto.

Ricette

Rovi

Rubus fruticosus - Rosaceae

Caratteristiche e habitat

Ogni descrizione sarebbe superflua tanto la pianta e i frutti sono conosciuti da tutti. Si può però annotare che le specie che di solito utilizziamo, senza coglierne magari le differenze, sono diverse anche se con piccole differenze. In effetti *Rubus fruticosus* è nome collettivo (raggruppa centinaia di piccole specie) e la specie più comune e con i frutti più appetibili è il *Rubus ulmifolius*, comune nei boschetti e nelle siepi, nelle macchie e negli incolti, con fiori bianchi o rosati e con le drupe, nerastre a maturazione, ben note a tutti. Oltre a offrirci le tipiche more le piante hanno anche diversi principi attivi e buone proprietà aromatizzanti e terapeutiche: foglie e frutti sono astringenti, antinfiammatori, diuretici, ma altri utilizzi un tempo tradizionali sono caduti in disuso.
Comune è anche il *Rubus caesius*, che ha fiori riuniti in corimbi con pochi elementi, drupe bluastre, pruinose, meno appetite delle altre perché più rade, ma non meno buone.

Uso alimentare

La raccolta dei frutti è difficoltosa per le impenetrabili barriere che i rovi costituiscono, ma fortunatamente la pianta cresce infestante ovunque e di more se ne trovano in abbondanza. I frutti, ovviamente e come capita di frequente, vengono mangiati ben maturi e freschi, ma è uso comune farne marmellate, oppure sciroppi, succhi, gelatine, salse, liquori o conserve sotto grappa. In alcune località con le more si produceva perfino una specie di vino, mentre in altre, per fermentazione, una bevanda acidula di modesta gradazione, che poi distillata forniva un'ottima acquavite. I giovani germogli si possono utilizzare come le erbe, ossia per minestre, zuppe, risotti, frittate, o anche solo per essere lessati e conditi con olio, sale e un aceto delicato come quello di mele. Con le foglie del rovo comune si prepara un gradevole tè. In cucina vengono usate anche le radici, quelle più grosse e turgide, che dopo una lunga ebollizione diventano morbide, una specie di poltiglia, e vengono mangiate con aromi e un buon condimento.

Ricette

Marmellata di more – Cuocere le more in pochissima acqua fino a quando si vede che cedono parte del succo. Passare poi a setaccio il composto ottenuto per separare la polpa dai semi fastidiosi. Unire lo zucchero (7-800 g per un chilo di frutti, secondo il gusto), una scorza di limone e qualche cucchiaino del succo, procedendo come per tutte le marmellate.

Fragola

Fragaria vesca - Rosaceae

Caratteristiche e habitat

La piantina è nota a tutti ed è molto comune nel Parco, in alcune zone anche abbondante, per cui alla fine di maggio-giugno si può fare anche un buon raccolto (ricordandosi dei limiti). Quasi inutile la descrizione di questa rosacea erbacea. Difficile confondere le fragole, frutti penduli, con quelli che in zona vengono comunemente chiamati "fragole matte", che sono i frutti della *Duchesnea indica* (nota anche come *Potentilla i.* o *Fragaria i.*), ma che sono altra cosa, diritti sullo stelo e di un rosso vivo. Per la raccolta si può invece utilizzare anche la specie *Fragaria viridis*, con caratteristiche simili alle fragole buone. Oltre ai frutti anche le altre parti della fragola hanno qualità terapeutiche: aperitive, depurative, diuretiche, astringenti, antinfiammatorie. Il rizoma ha qualità che possono essere sfruttate dai gottosi, dagli artritici, dai reumatici e non solo, mentre le foglie hanno proprietà analoghe alle radici e in più sono considerate antidiarroiche, antiemorragiche e cicatrizzanti.
Si ricorda che il Lombardia la raccolta delle fragoline, come del resto quella di altri frutti del sottobosco, è sottoposta a limitazioni quantitative quotidiane.

Uso alimentare

In cucina si utilizzano i frutti, che comunque si apprezzano anche freschi al momento della raccolta. È ormai comune anche l'abitudine di surgelare le fragoline. Con esse è possibile preparare gelatine, liquori e marmellate, ma si preparano anche salsine per accompagnare gelati o panne cotte e si guarniscono torte e quant'altro. In cucina si utilizzano anche le tenere foglioline raccolte nel giusto periodo: si tratta di un gusto spesso nuovo e gradevole. Con esse si possono preparare minestre e brodi di base per risotti. Con le foglie seccate all'ombra si può anche preparare un delicato e ottimo tè.

Ricette

Lampone

Rubus idaeus - Rosaceae

Caratteristiche e habitat

Oggi è ampiamente coltivato in molte varietà ma il piccolo arbusto cespuglioso è presente nel Parco, anche se è meno comune che in altre zone lombarde. Ama posizioni poco soleggiate, radure o margini dei boschi e dei prati e terreni pietrosi, ma è comunque una pianta adattabile ad habitat assai diversi tra loro. Ha fiori bianchi e poco appariscenti, che compaiono a giugno e a luglio e sono subito seguiti dai frutti, questi ultimi composti da tante piccole drupe come le more e dal caratteristico colore rosso. I lamponi contengono zuccheri naturali e sono indicati anche per i diabetici, molta vitamina C e quindi sono apprezzati come ricostituente vitaminico, ma hanno anche funzione digestiva e diuretica e vengono usati anche in cosmesi Nella medicina popolare il lampone veniva usato come lassativo, rinfrescante e distensivo del sistema nervoso.

Uso alimentare

I frutti selvatici, dal sapore dolce-acidulo molto aromatico e gradevole, sono molto più gustosi di quelli coltivati. A maturità si staccano facilmente, ma non bisogna raccoglierli troppo maturi, quando assumono un colore quasi violaceo, perché altrimenti si sfaldano in tante piccole palline. Come le more, i lamponi possono essere consumati freschi oppure impiegati per preparare marmellate, gelatine, sciroppi, gelati, o essere conservati sotto grappa e addirittura colorare il vino. In area austriaca vengono utilizzati per un ottimo liquore.

Ricette

Nespolo

Mespilus germanica - Rosaceae

Caratteristiche e habitat

Albero non comune ma presente nel Parco, di piccolo sviluppo, selvatico o magari inselvatichito, di crescita lenta e difficile anche se poi si adatta a qualunque ambiente. Parzialmente spinoso, ha belle foglie lanceolate e quasi prive di picciolo, e fiorisce a maggio-giugno. Pianta apparentemente di scarsa importanza ma apprezzata nei secoli. Il frutto è poco invitante, ma nella tradizione la maturazione delle nespole avveniva come le sorbe, nella paglia, a poco a poco in inverno, e aveva in più il forte valore simbolico di ultimo frutto dell'annata. È pianta comunemente ricercata più dagli uccelli e dagli animali selvatici che dagli uomini, snobbata forse perché sconosciuta a molti, ma nei tempi di ristrettezza ha contribuito alla sopravvivenza della gente contadina e forse per questo era spesso presente ai margini dell'aia accanto ad altri frutti tradizionali. I frutti contengono del resto tannini, acidi organici, mucillagini e utili sostanze molli.

Uso alimentare

I bruni frutti rotondeggianti sono in realtà falsi frutti. Sono carnosi, con residui floreali nella parte più alta, tutt'altro che buoni al momento della raccolta autunnale, perché duri e astringenti. In realtà sarebbe meglio lasciarli sugli alberi a maturare al gelo, ma si rischierebbe di fare felici solo i merli. Proverbialmente sono gli ultimi frutti a maturare, con gli incipienti rigori invernali. In ogni caso la maturazione giunge quando si ha quasi l'impressione che il frutto stia marcendo perché buccia e polpa hanno un colore ormai bruno, e allora va consumato in fretta. Il consumo naturale avviene per selezione, man mano che maturano. Per mangiare il frutto occorre avere la pazienza di eliminare tutti i residui floreali, il lobi e la buccia, oltre che i fastidiosi noccioli. Nonostante queste operazioni e l'attesa, i frutti piacciono molto a chi li gusta (e non solo a me). Tuttavia una certa tradizione vuole anche le nespole bollite nel vino nuovo dolce e, dopo che sono diventate cotte e rigonfie, messe a macerare in un vino rosso corposo e forte. Da esse si ricava anche una marmellata, bollendo le nespole non ancora completamente mature fino ad un giusto intenerimento, poi setacciandole e accompagnandole con lo zucchero come per tutte le marmellate, ma in rapporto 1/1. Si possono preparare anche gelatine, e soprattutto la purea di nespole, che qualcuno usa in paste dolci ripiene, cotte al forno o in olio e poi spolverizzate di zucchero o miele. Dai noccioli infine si ottiene un omonimo vino medicinale.

Rosa canina

Rosa canina – Rosaceae

Caratteristiche e habitat

Comune e diffusa ovunque nel Parco, si rinviene con facilità nelle siepi, radure e macchie, lungo i sentieri, ai margini degli incolti. La Rosa Canina, il cui nome deriva dall'abitudine di un tempo di utilizzare la radice per curare la rabbia trasmessa dai cani idrofobi, è conosciuta da tutti ed è caratterizzata dalla bella fioritura primaverile. È pianta dalle molte proprietà terapeutiche: diuretiche, vitaminizzanti, antinfiammatorie, astringenti, protettrici vasali, oftalmiche, toniche, rimineralizzanti. A questi scopi vengono utilizzati sia le foglie che i fiori e i frutti, cinorroidi di un bel rosso vivo che colorano qui e là l'autunno. Vengono perfino utilizzate delle specie di "galle" che a volte si formano sui rami, cespuglietti particolari, molto belli e colorati prima e marroni a maturazione, formati come ogni galla in seguito alla puntura di insetti. La parte erboristicamente più interessante di questa pianta è tuttavia data dai frutti, che nella polpa esterna contengono molta vitamina C, assai più dei limoni, e polifenoli, e sono quindi indicate per le malattie da raffreddamento, nel deperimento organico e negli stati anemici. I fiori sono lassativi e antisettici.

Uso alimentare

I frutti della rosa canina – in realtà falsi frutti, chiamati anche comunemente "coccole" – vengono solitamente utilizzati per ottenere conserve e marmellate. Si raccolgono a settembre ma più opportunamente nel tardo autunno e si privano degli acheni e della peluria. In cucina, a scopo ornamentale, si usano in quanto commestibili anche i petali, un po' come quelli delle rose presenti nei giardini. Con i frutti si aromatizzano vini, grappe e liquori.

Ricette

Liquore di Coccole di Rosa canina - **Ingredienti**: 50 gr. di Coccole di rosa canina, una scorza di arancia o limone, 250 gr. di zucchero, un litro di buona grappa. **Preparazione**: Mettere a macerare per circa un mese in un vaso di vetro a chiusura ermetica e in un litro di grappa le coccole liberate della peluria e dei semi. Trascorso il tempo frullare il tutto e lasciare riposare per almeno 24 ore, poi filtrare e imbottigliare. Lasciare ancora un poco a riposo prima di offrire il liquore. Oltre che buono, esso ha anche la proprietà di aumentare le difese dell'organismo.

Meli cotogni e selvatici

Cydonia oblonga e Malus sylvestris - Rosaceae

Caratteristiche e habitat

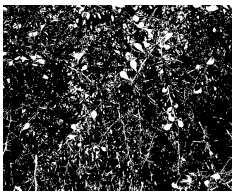
I meli selvatici si incontrano qui e là nel Parco, anche in mezzo alle latifoglie di pianura. La pianta si può considerare come l'antenato di tutti i meli coltivati ed è spesso usata come portainnesto. Alberi con chioma irregolare e di buon sviluppo, rami spinosi all'apice, foglie coriacee, alterne, ovate e col margine seghettato, i meli selvatici si mettono in evidenza in primavera per le classiche fioriture delle Rosaceae, avendo fiori grandi, bianco-rosati e riuniti in ombrelle. I frutti hanno forme diverse ma in genere sono rotondi, carnosi, di alcuni centimetri di diametro, con buccia giallo-verdastra o rossastra, ed hanno un sapore asprigno, buono solamente a maturazione avanzata in autunno. Un tempo era un frutto presente in casa e più apprezzato, non fosse altro che per la sua economicità, oltre che per la facile conservazione e la varietà dei tipi.
Il melo cotogno, presente anch'esso qui e là e per lo più inselvatichito, appartiene al genere *Cydonia* ed è cosa assai diversa anche se il nome comune potrebbe generare confusione. L'albero raggiunge vari metri di altezza ed è molto ramificato. I caratteristici frutti, destinati da sempre ad un caratteristico consumo invernale, sono di lenta maturazione e si distinguono secondo il tipo e la forma, tant'è che in quelle più allungate prendono il nome di *pero cotogno*. Molto profumati, contengono molto tannino, causa della loro tipica astringenza, e anche molta vitamina C e pectina.

Uso alimentare

I pomini del melo selvatico sono piccoli, irregolarmente sferici e spesso sgraziati e il loro sapore non è privo di acidità, anche se ad autunno inoltrato possono essere talvolta molto buoni. Si mangiano in questo caso al naturale, ma più frequentemente se ne fa un uso in cucina: si possono consumare cotti e zuccherati, a scopo terapeutico quale blando lassativo, oppure come dolce o più frequentemente impiegati per farne marmellate o purea, salsa per carni, frittelline o produrre sidro ed acquaviti. I più buoni vengono proposti al forno o anche nelle torte e nel più classico strudel. Naturalmente anche per queste piccole mele, se buone, valgono anche tutti gli altri usi, pressoché infiniti, delle altre mele. La mela cotogna è invece un frutto che si può mangiare solo dopo una adeguata cottura. Va raccolto verde in autunno - anche perché facilmente deperibile - per essere lasciato a maturare un poco in luogo temperato. Un tempo a questo scopo si aggiungeva nella paglia alle sorbe e alle nespole.

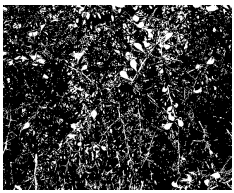
Altri frutti della tradizione

Alchechengi (*Physalis alchechengi - Solanacee)*



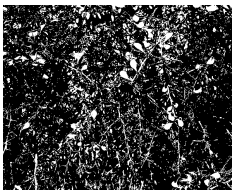
Caratteristiche e habitat: pianta erbacea presente qui e là nel Parco nelle siepi e nei boschi, ma sempre più rara da incontrarsi. Piantata a volte in orti e giardini per i frutti vistosi e colorati. Ha rizoma sottile e strisciante che produce fusti eretti semplici, alti fino a 60 cm. circa. Le foglie, lungamente picciolate, sono ovali o romboidali, acute alle estremità e con superficie non sempre uguale, da glabra a lievemente pelosa. I fiori, inseriti solitari all'ascella delle foglie, hanno un lungo peduncolo arcuato e sono verdi. Poi, saldati, formano un calice e una corolla tubulari che alla progressiva maturazione del frutto formano un involucro rigonfio che a maturità assume un bel colore rosso vivo. Il frutto nascosto è una bacca rosso-arancio con numerosi piccoli semi. La pianta ha proprietà terapeutiche ma va usata sotto stretto controllo perché contiene alcaloidi tossici.
Uso alimentare: in cucina si utilizzano solo i frutti, non tossici, usati nel modo ormai classico in cui siamo abituati a vederli, ossia ricoperti di cioccolato.

Azzeruolo *(Crataegus azarolus – Rosaceae)*



Caratteristiche e habitat: albero o arbusto di modeste dimensioni, presente nel Parco. La pianta, abbastanza rustica e adattabile, presenta a volte sensibili differenze tra un albero e l'altro dovute ad incroci spontanei. In alcuni paesi viene anche coltivata. Porta frutti appiattiti, per lo più rossi, ma esistono varietà gialle e bianche. Ha rami principali molto irregolari, ricchi di nodi e di numerosi rametti spinosi secondari di diverso aspetto nell'Az. rosso. In questo le foglie sono intere, ovali e seghettate. I fiori, piccoli e bianchi, sono riuniti in affollati corimbi che si sviluppano all'apice dei rametti annuali.
Uso alimentare: si consumano i frutti freschi, per la polpa che è tenera, giallastra o verde chiaro e ha sapore leggermente acidulo, comunque dolce e gradevole. Ovviamente dai frutti se ne possono ricavare marmellate, da soli o insieme ad altre varietà.

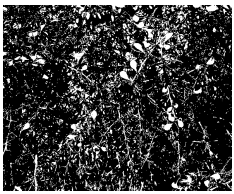
Ciliegio canino *(Prunus mahaleb – Rosaceae)*



Caratteristiche e habitat: albero o arbusto molto ramificato, con chioma folta e allargata fin dal basso, esteticamente bello, non frequentissimo ma presente nel Parco, specie nelle boscaglie e tra le siepi. L'albero viene

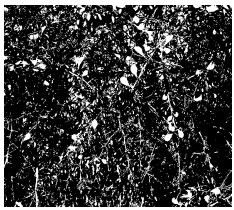
spesso usato come portainnesto per le varietà di ciliegio coltivate. Fiorisce da aprile a maggio portando in grappoli i classici fiori bianchi dal profumo mielato. Tutta la pianta odora di mandorle amare. I frutti, che maturano in estate, sono grandi come piselli e contengono acidi organici, fruttosio e vitamina C.
Uso alimentare: i frutti generalmente non si consumano freschi avendo un sapore amaro-agrodolce poco gradevole dal sapore. Vengono però utilizzati per colorare vini e bevande e nel passato se ne ricavava anche una specie di Kirsch.

Ciliegio selvatico (*Prunus avium – Rosaceae*)



Caratteristiche e habitat: presente qui e là nel Parco ma presente anche vicino ai luoghi abitati, dove dà frutti più modesti delle varietà coltivate e comunque apprezzabili. I ben noti fiori bianchi e vistosi appaiono in aprile e sono riuniti nei caratteristici mazzetti. I frutti maturano in estate, quando assumono un colore quasi nero, e hanno un sapore dolce aromatico. Tradizione (ancora seguita in diverse località) vuole che il 4 di dicembre, giorno di S. Barbara, si mettano rametti di ciliegio in acqua: se fioriscono a Natale, l'anno che verrà sarà un anno fortunato.
Uso alimentare: i frutti si mangiano freschi ma si prestano molto bene per preparare sciroppi, marmellate e liquori come il ben noto Kirsch. Si possono anche conservare sotto grappa.

Ciliegio susino (*Prunus cerasifera – Rosaceae*)



Caratteristiche e habitat: albero presente un po' dappertutto nel Parco, anche vicino agli abitati. Chiamato anche comunemente mirabolano o amolo (nella tradizione veneta), dà frutti dolci, aciduli intorno al nocciolo. Pianta antica, a volte coltivata, ha una bella chioma e soprattutto una bella fioritura, dal bianco al rosa a seconda delle varietà. I frutti, gialli o rossi, maturano a fine giugno-inizio luglio.
Uso alimentare: i frutti si possono benissimo consumare freschi oppure possono essere usati in cucina per succhi, sciroppi, composte e marmellate, sia da soli che in combinazione con altra frutta.

Crespino (*Berberis vulgaris – Berberidaceae*)

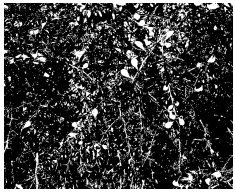
Caratteristiche e habitat: arbusto alto fino a tre metri molto ramificato e con rami spinosi, non comune ma presente nel Parco in zone aride. Ha foglie ellittiche brevemente picciolate, glabre, lucide e coriacee, rossastre

da giovani, in fascetti sui rami nuovi, e fiori gialli raggruppati su racemi penduli ascellari. Il frutto è una bacca ellissoidale rossa e lucida, lungamente persistente sulla pianta anche dopo la caduta delle foglie. La pianta ha diverse proprietà terapeutiche.

Uso alimentare: in autunno si possono raccogliere i frutti maturi da utilizzare freschi, essicati o per preparare marmellate e sciroppi dal sapore leggermente acidulo.

Grappa al crespino: in un vaso di vetro chiaro a tenuta si possono immergere due etti circa di bacche ben mature in un litro di buona grappa. Si lascia al sole per tre settimane e poi si filtra in bottiglia, lasciando poi riposare al fresco e al buio per circa sei mesi.

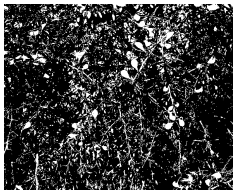
Lauroceraso (Prunus laurocerasus – Rosaceae)



Caratteristiche e habitat: notissimo arbusto sempreverde alto anche fino a otto metri, dalle foglie scure e lucide che emanano un forte odore di mandorle amare. Usato ovunque per siepi, cinte e chiusure, si rinviene inselvatichito qui e là anche nel Parco. I fiori biancastri sono riuniti in racemi eretti ed emanano un profumo fortemente dolciastro. I frutti sono scuri e piriformi. Foglie e semi contengono concentrazioni di acido cianidrico.

Uso alimentare: i frutti possono essere mangiati in piccole quantità e usati con prudenza in cucina per guarnire.

Melograno (Punica granatum – Punicaeae)

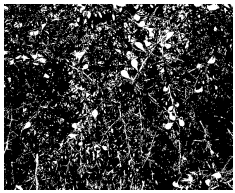


Caratteristiche e habitat: ancorché raro se inselvatichito perché predilige aree riparate e perché tipico delle regioni mediterranee, è un albero presente nel territorio del Parco, più frequente però vicino alle città e nei giardini, coltivato magari a scopo ornamentale per il bel portamento e i bei fiori. Sono assai noti i frutti tondeggianti, soprattutto quelli più grossi provenienti da coltivazioni. Ricoperti da una spessa buccia pergamenata giallastra con sfumature rosate, sgradevole al gusto perché fortemente tannica, e suddivisi all'interno in molte logge, si fanno apprezzare per i semi, duri ma ricoperti da una polpa succosa e di un bel colore rosso vivo, dal sapore acidulo. Un tempo veniva considerato vera e propria pianta medicinale. È frutto antico, a cui sono stati attribuiti nei tempi andati valori simbolici importanti come la fecondità.

Uso alimentare: i semi si possono ovviamente apprezzare freschi, ma con essi il frutto entra in cucina per i molti abbinamenti sperimentati da diversi chef creativi. La cucina medievale lo usava comunque abitualmente nei ripieni oppure ricavandone un succo che si univa a salse e

sughi o al posto dell'aceto. In tempi più recenti l'uso in cucina era diventato eccezionale, appannaggio di case di alto livello per un qualche uso al posto del limone e con certi pesci.

Uva spina (*Ribes uva crispa - Saxifragaceae*)



Caratteristiche e habitat: arbusto a foglie caduche, molto ramificato e provvisto di spine robuste, non frequente ma presente nel Parco. Ha foglie alterne, seghettate o crenate, sui rami principali e riunite in rosette sui rami corti. I fiori sono verdastri, provvisti di un doppio involucro fiorifero, mentre il frutto è una bacca molliccia, verde anch'essa, ma anche gialla o rosso-bruna. La pianta ha buone proprietà terapeutiche - diuretiche, lassative, depurative e rimineralizzanti - per la presenza nelle bacche di vitamina C, pectina, zuccheri, mucillagini, tannini e sali minerali

Uso alimentare: in cucina le bacche vengono apprezzate come frutta, ma soprattutto per ricavarne bibite, sciroppi, marmellate o gelatine. I frutti ancora aspri possono costituire un ottimo condimento nei piatti a base di pesce.

Salsa di uva spina: mettere insieme in un pentolino 500 g di uva spina, 125 g di zucchero di canna e 10 cl di acqua. Fare cuocere facendo restringere e poi passare al setaccio. Accompagnare con la salsa cacciagione o pesce di gusto marcato.

Bibliografia

Indice delle ricette

Indice

Retro di copertina