

Mirtillo rosso *Vaccinium vitis-idaea* L.

Talvolta si ritrova anche con il nome di **bagole rosse** o **uva di monte** – *idaea* è riferito al monte Ida - ed è anch'essa pianta che si può incontrare a quote montane nel Centro-Nord, in tutto l'arco alpino ma sporadico o assente in diverse aree e più raro nell'Appennino Tosco-Emiliano, che costituisce il limite meridionale del suo areale italiano.

È del resto specie delle zone fredde e temperato-fredde dell'Eurasia, dell'Europa centro-settentrionale fino al circolo polare. Pianta perenne arbustiva di piccole dimensioni, alta fino a una trentina di centimetri, vegeta su terreni acidi di boschi di conifere e radure, più raro oltre la fascia forestale. I fusti sono eretti o ascendenti; le foglie ovali, picciolate e alterne, si presentano glabre, coriacee e lucide, di un verde più chiaro nella pagina inferiore. I fiori campanulati, in racemi terminali con pochi elementi, sono penduli, bianchi a volte screziati di rosso, presenti da fine primavera fino all'inizio dell'estate. I frutti sono bacche arrotondate, rosse a maturazione. La pianta, soprattutto prima della fioritura si può confondere con l'uva ursina, *Arctostaphylos uva-ursi*, che vediamo subito sotto. Alla pianta – giovani getti, foglie e frutti - sono attribuite diverse proprietà medicinali ed è nota soprattutto per i riconosciuti effetti benefici sulla funzionalità delle vie urinarie (cistite e tratto urinario in particolare), la regolarità del transito intestinale e per il drenaggio dei liquidi corporei. In genere viene utilizzata anche per le proprietà antinfiammatorie e diuretiche, astringenti e antisettiche, e per proprietà non dissimili a quelle del mirtillo nero, comprese quelle a vantaggio della retina e contro il mal di gola. La pianta è stata impiegata come antielmintica e per le capacità lenitive e ipoglicemicizzanti. Dagli steli e dalle foglie viene ricavato anche un colorante naturale giallo, mentre dai frutti uno color porpora. I frutti si possono consumare freschi sul posto e come snack – deve essere tenuto in conto che la polpa è amarognola, leggermente farinosa e piena di semi, e che a questo scopo è meglio raccogliere dopo una gelata – oppure, meglio, possono trovare impiego nella preparazione di marmellate e salse di accompagnamento lievemente asprigne, ottime con la cacciagione, molto apprezzate nei paesi nordici, a cominciare dalla Svezia, in cui accompagnano le tipiche polpette. Anche nei paesi mitteleuropei le bacche sono comunemente apprezzate: la *Linzer torte* è una famosa crostata con questo mirtillo, quasi un simbolo della città. La marmellata di mirtilli rossi, o *conserva de garnètole*, che ha un sapore leggermente amarognolo, è un prodotto tradizionale trentino, e un tempo accompagnava abitualmente le carni arrostiti, che nell'accostamento si esaltavano a vicenda. Ancora oggi, soprattutto nella Valle di Primiero, la *conserva de garnètole*, viene servita assieme a carne di cervo o anche con gli *strauli*, dolce tipico trentino nelle diverse varianti locali. I frutti hanno un effetto astringente e occorre tenerne conto nel consumo (erano usati come antidiarroici). Con le foglie si può preparare un tè, da usare però con moderazione, saltuariamente e a scopo terapeutico, per via del loro contenuto di arbutina.

