

APPROFONDIMENTO

Frutti di bosco, risorsa salutare

! Avvertenza ! Fai molta attenzione alle bacche che raccogli: varietà molto simili a quelle edibili possono essere tossiche e velenose.

Nutrirsi di bacche e radici è uno dei modi di dire per intendere una vita di privazioni e precaria: eppure a ben guardare il bosco è un forziere pieno di tesori selvatici. I “frutti di bosco” e i loro simili sono una categoria di piante che condividono lo stesso habitat, sviluppandosi in varie tipologie di ambiente, in particolare in condizione di clima umido e nei terreni acidi del sottobosco, meglio se parzialmente all’ombra. Dal punto di vista della scienza botanica, i frutti di bosco sono tutti quelli prodotti dall’ovario di un singolo fiore in cui lo strato esterno della parete ovarica si sviluppa in una porzione carnosa commestibile (detta pericarpo).

A rigore vi sarebbero ricompresi anche uva, cetrioli e melanzane, e anche per questo noi preferiamo identificarli con il luogo dove sono reperibili, ovvero nel sottobosco o nelle macchie di vegetazione selvatica, ai margini delle zone alberate, ma anche altrove a seconda dei casi, tra rovine di edifici e vicino ai fossi. Alcuni frutti di bosco possono poi essere anche coltivati, tanto che siamo abituati a trovarli sugli scaffali di supermercati e fruttivendoli.

La bellezza del bosco è anche nella molteplicità di colori, forme e sapori dei suoi frutti: abbiamo già riservato una scheda a more, mirtilli e gelso, come rappresentanti di questa categoria. Un ulteriore, parziale elenco può comprendere lamponi, fragoline di bosco, ribes, uva spina, rosa canina, sambuco, crespino, corniolo, sorbo degli uccellatori, ciavardello, prugnolo, oltre alle ciliegie selvatiche, amarene, marasche, visciole.

Ti sveliamo in anticipo che i nutrizionisti tengono in gran conto tutti i frutti di bosco per le loro proprietà. Ricchi di acqua, fibre, vitamine e sali minerali (in particolare di magnesio e potassio) sono benefici per l’organismo. Lamponi, mirtilli, fragoline di bosco, more, ribes e altri frutti sono anche ricchi di antiossidanti, oltre a possedere proprietà depurative e antinfiammatorie e a migliorare la salute del sistema cardiovascolare e immunitario. Ecco qualche notizia su questi “piccoli frutti”.

Non c'è lampone senza spina: i **lamponi** (*Rubus idaeus*), come le loro parenti more, fanno parte della famiglia delle Rosaceae: al sapore dolce e intenso abbinano la forma tipica del polidrupa (questo il nome scientifico di un frutto composto) e un colore acceso e inconfondibile. La leggenda vuole che la loro origine sia sul sacro Monte Ida, a Creta. Cresce in modo spontaneo nei boschi montuosi del nostro Paese ma ne esistono più di 200 specie, diffuse in tutto il mondo nei climi temperati. I lamponi vantano numerose proprietà, sono considerati vitaminizzanti, antiossidanti, ricostituenti, astringenti e possono essere usati anche come antinfiammatori. Oltre ai frutti, ideali in pasticceria o consumati da soli, le foglie possono diventare infusi o decotti. ► www.terranuova.it/Il-Mensile/Il-lampone-fra-storia-e-tradizione2

La **fragolina di bosco** (*Fragaria vesca*), parente selvatica della fragola, è un piccolo frutto che cresce sulle piccole piante erbacee che si sviluppano ben nascoste nel sottobosco, in boschi radi, nelle scarpate e nei prati fino a circa 1.600 metri slm. Profumate e graziose, le fragoline si possono raccogliere da fine primavera a inizio autunno. Il nome stesso delle fragole, *fragaria*, è connesso alla parola "fragranza", forse derivante dal sanscrito *ghra*. La fragolina di bosco matura ha un sapore intenso, perfetto da abbinare alle creme o alla panna. Le vengono attribuite proprietà depurative e diuretiche.

Il **ribes** è un frutto di bosco della famiglia delle Grossulariaceae, che si sviluppa su arbusti in grappoli di piccole bacche. In Italia cresce sulle Alpi fino ad un'altitudine di oltre 2.000 metri, nei boschi e nei pascoli montani. I frutti sono di colore differente a seconda che si tratti di ribes rosso (*Ribes rubrum*) che si distingue per la colorazione rossa accesa, ribes nero (*Ribes nigrum*) con una buccia blu scura (il *cassis* francese), mentre il ribes bianco (*Ribes sativum*) è caratterizzato da un colore giallo chiaro; l'uva spina (*Ribes uva-crispa*), infine, appartiene alla stessa categoria, somiglia all'uva bianca ma gli acini si presentano bianchi, rossi, gialli e addirittura verdi. I ribes, oltre a essere deliziosi, sono ricchi di vitamine e di oligoelementi, considerati utili per la loro azione antiossidante, depurativa e rinfrescante.

Il **sambuco nero** (*Sambucus nigra*) è un frutto molto diffuso in tutta la penisola, di cui si possono consumare sia i frutti sia le infiorescenze. Le sue bacche lucide di color violaceo scuro sono usate per preparare marmellate e gelatine, mentre i fiori servono invece in ricette tipiche, come il pane e le frittelle, e gli sciroppi dal sapore intenso usati ad esempio



nei cocktail. È diffuso in modo selvatico fino a 1.400 metri di quota, soprattutto negli ambienti cosiddetti ruderali (rive, strade, ferrovie...), nei boschi umidi e sulle rive dei corsi d'acqua. Anche il sambuco presenta proprietà erboristiche, riscontrabili sia nei frutti sia nei fiori.

Le **corniole** sono i frutti del corniolo (*Cornus mas*), un piccolo albero che cresce nei sottoboschi i cui piccoli frutti, dalla forma ovoidale, vanno consumati a piena maturazione, tra settembre e ottobre, quando sui rami presentano una colorazione rossa o sono appena caduti a terra. Salvo casi eccezionali, si possono reperire solo allo stato selvatico. Possono essere consumate fresche e utilizzate per preparare marmellate e liquori. Sono molto ricche di vitamina C.

Il **crepino** (*Berberis vulgaris*) è un arbusto spinoso con piccole bacche, rosse ed allungate, che cresce spontaneamente nei boschi e nei prati incolti fino a 2.500 metri e matura in luglio (ma i frutti diventano dolci ad autunno inoltrato). Il crepino contiene tra le numerose sostanze benefiche come la berberina, indicata per il controllo del colesterolo. Del crepino bacche, foglie e corteccia si usano per produrre estratti, sciroppi e tintura madre.

Parente stretto del ciliegio (*Prunus avium*), il **ciliegio acido** (*Prunus cerasus*) è un arbusto (a volte un vero e proprio albero) che vive nei boschi allo stato selvatico e produce piccole ciliegie dal sapore acido, dette amarene, marasche e visciole. Il *Prunus cerasus var. amarena* produce piccole ciliegie, amarognole e acide, le **amarene**; il *Prunus cerasus var. marasca* sviluppa le **marasche**, di dimensioni ridotte dal colore intenso; infine il *Prunus cerasus var. austera*, porta le cosiddette **visciole**, ciliegie dalle tonalità accese.

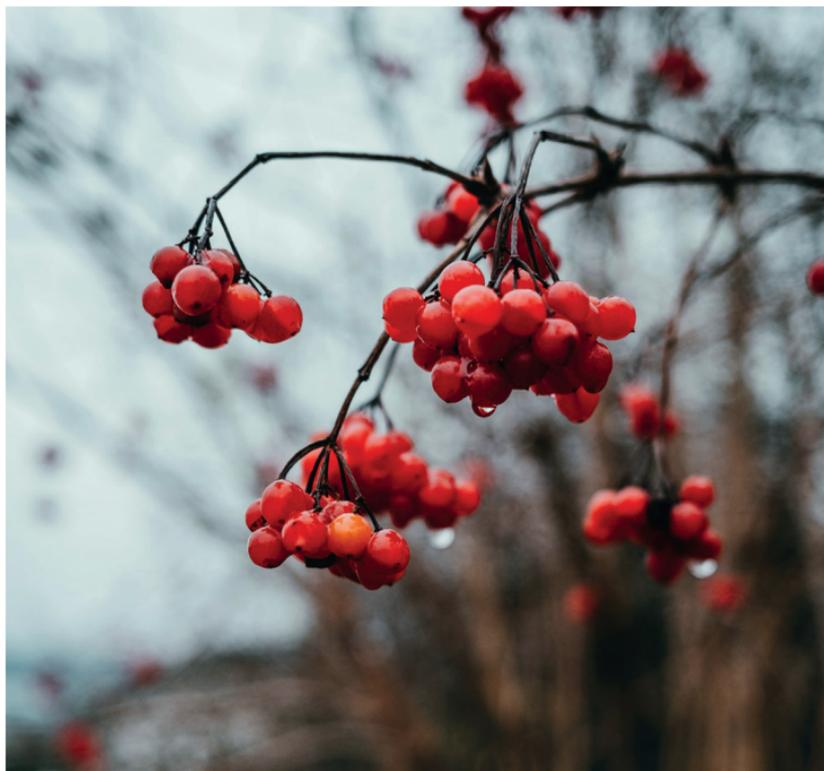
Ai margini dei boschi vive la **rosa canina** (*Rosa canina*), la specie di rosa spontanea più comune in Italia (detta anche rosa di macchia). Il suo "falso frutto" è rosso e ha altissimi livelli di vitamina C. I frutti freschi possono diventare confetture e sciroppi, o se ne può fare un liquore chiamato *gratacül*. Sono inoltre trattati in erboristeria per infusi e decotti.

Il poco conosciuto **pero corvino** (*Amelanchier ovalis*) è un cespuglio che a luglio porta a maturazione piccole bacche sferiche di color blu scuro, non troppo appetibili per la presenza di molti semi, ma utilizzate per preparare marmellate e confetture, oppure per aromatizzare liquori o grappe.

Non dimentichiamo il **prugnolo** (*Prunus spinosa*) arbusto che produce le prugne, frutti che possono essere usati per fare marmellate, confetture, salse, gelatine e sciroppi.

Infine il **sorbo degli uccellatori** (*Sorbus aucuparia*) è un albero -sempre della famiglia delle Rosacee-, molto amato dall'avifauna per i suoi frutti rosso acceso. È legato al mondo dei riti magici e della stregoneria: le "sorbole" (che sono anche un'esclamazione), vanno sempre consumate in preparati che ne prevedono la trasformazione e la cottura. Il **ciavardello** (*Sorbus torminalis*) è una specie di sorbo il cui fusto è usato in ebanisteria e liuteria.

I frutti di bosco si possono assaporare freschi, magari sul sentiero del ritorno da una passeggiata con raccolta, ma hanno uno straordinario numero di impieghi. Si possono abbinare a yogurt, panna, creme; possono essere trasformati in frullati e succhi di frutta, sciroppi, gelatine, confetture, *chutney* e altro ancora; si possono utilizzare in moltissime preparazioni di dolci come crostate, torte, semifreddi, gelati; e accompagnano superbamente alcune carni, in particolare la cacciagione.







Manna

La biblica manna - che nell'Esodo cadeva dal cielo per sfamare gli ebrei - è la linfa estratta dalla corteccia del *Fraxinus ornus* (orniello o frassino da manna). Il suo nome deriva dall'espressione di stupore "Mân Hu" che significa "che cos'è?". In Sicilia lo sanno bene.

La manna è la linfa estratta dalla corteccia di alcune specie di piante del genere *Fraxinus* (frassini), in particolare dal *Fraxinus ornus* (ovvero orniello, amolleo o frassino da manna) presente sostanzialmente in Sicilia, segnatamente nella zona delle Madonie. Il *Fraxinus ornus*, è un albero spesso ridotto a cespuglio che può raggiungere al massimo i 10 metri d'altezza. La sua coltivazione, in consociazione con l'ulivo, il mandorlo e il fico d'india, risale presumibilmente alla dominazione islamica (IX-XI secolo d.C.): il più antico documento che menziona la manna risale addirittura al 1080. La manna è un essudato zuccherino che si ottiene dalla solidificazione della linfa del frassino, che fuoriesce tra fine luglio e fine settembre dai tagli sulla corteccia praticati dal "mannaluòro" o "ntaccaluòru" con il suo cutieddu.

Perché la manna si indurisca ci deve essere un clima particolarmente mite, con elevate temperature estive e scarse escursioni termiche. Gli usi della manna? Molteplici, dalla gastronomia -pasticceria in particolare- alla farmacologia.

L'ultimo "ntaccaluòru"

La Sicilia nella seconda metà dell'800 era la maggiore produttrice di manna, che fino agli anni 50 costituiva la base dell'economia locale: i frassinicoltori locali coltivavano migliaia di ettari in tutta la Sicilia Nord occidentale, esportando migliaia di quintali di manna, lavorati dalle fabbriche di mannite italiane. Un patrimonio forestale ridotto oggi a 250 ettari, nei paesi di Pollina e Castelbuono (PA) tra 100 e 700 metri di quota, quasi sempre in terreni marginali e scoscesi poco redditizi per l'agricoltura. Oggi gli 'ntaccaluòri, ovvero i raccoglitori di manna madoniti, esistono ancora, ma sono soprattutto anziani e per pochi la manna è la principale fonte di reddito. Se il futuro della coltivazione del frassino da manna è incerto, andrebbe comunque preservato, non foss'altro che per l'importante valenza ambientale (sono una barriera contro il degrado del territorio delle Madonie) e storica (i frassineti sono un vero e proprio museo all'aperto). Durante l'estate, da luglio ad agosto, i frassinicoltori incidono la corteccia dei tronchi con il mannaruolo, per lasciar fuoriuscire la linfa azzurrina e resinosa dal sapore amaro (lagrima), che a contatto con l'aria ed esposta al sole torrido rapidamente si schiarisce e assume un sapore dolce, si condensa, forma "cannoli" e stalattiti di colore bianco e profumati. La manna è classificata in base alla modalità di raccolta: la manna cannolo è la più pregiata, perché priva di impurità, simile ad una stalattite si forma dal gocciolamento della linfa lungo la corteccia dell'albero. Dagli anni 80 la tecnica di raccolta è stata migliorata per qualità e quantità: il sistema messo a punto dal pollinita Giuseppe Onofrio Giambelluca prevede l'uso di fili di nylon lungo cui la linfa scorre e solidifica formando cannoli di lunghezza considerevole, che si raccolgono ogni due giorni. La manna rottame è invece la linfa che scorre lungo la

La manna dal cielo

Un Presidio Slow Food riunisce alcuni coltivatori di frassino da manna nei Comuni di Castelbuono e Pollina (PA) che si sono dati un disciplinare con l'obiettivo di migliorare la tecnica di raccolta e di garantire la manna naturale contro le contraffazioni. Solo la "manna eletta", quella purissima, è infatti la manna del Presidio. Leggere e spugnose, quasi insapori, le stalattiti di manna sono da secoli un dolcificante naturale a bassissimo contenuto di glucosio e fruttosio con proprietà depurative e leggermente lassative. Oggi la maggior parte della manna è destinata alla trasformazione: se ne estrae mannite che, confezionata in pani, è utilizzata dall'industria cosmetica oppure da quella farmaceutica. La manna pura, definita di varietà cannolo, la più pregiata, è commercializzata anche nelle erboristerie come depurativo e lassativo.

corteccia, si stacca con la rasula e si raccoglie nella scatola. La manna in sorte è infine formata dalla linfa che si accumula in grandi foglie di fico d'india. La produzione è messa ad asciugare (*stinnitura*) per le prime 24-36 ore all'ombra, per togliere e ripulire i cannoli e le stalattiti dalle impurità; poi in pieno sole sugli *stinnituri* per circa una settimana, fino a quando raggiunge il giusto tenore d'umidità. Infine, selezionata con cura, viene riposta in contenitori in legno e conservata in ambiente asciutto. La manna ha una composizione chimica complessa: in media contiene il 40-60% di mannitolo o mannite ($C_6H_{14}O_6$) e zuccheri particolari. Tra le virtù terapeutiche, è un leggero lassativo senza controindicazioni, ed è un fluidificante, emolliente e sedativo della tosse. Ma soprattutto è un dolcificante naturale a basso contenuto di glucosio e fruttosio, utilizzabile dai diabetici. Prodotto tipico siciliano, rientra nell'elenco dei Prodotti agroalimentari tradizionali (PAT) del ministero delle Politiche Agricole e Forestali. Il costo della manna raffinata è alto, circa 200 euro al chilo.



i INFORMAZIONI

- **Presidio Slow Food Manna delle Madonie**
- ▶ www.fondazioneSlowFood.com/it/presidi-slow-food/manna-delle-madonie
- **Consorzio Manna Madonita** Via San Paolo 16 - Castelbuono (PA)
- ☎ 0921 639967 ✉ info@consorziomanna.it ▶ www.consorziomanna.it
- **Giulio Gelardi** è frassinicoltore e massimo esperto di manna ☎ 329 8851889
- Un libro: "**Storia della manna**" di Giovanni Sole (Rubbettino)

La ricetta: la manna

La dolcezza del frassino

La manna è un prezioso dolcificante naturale a basso contenuto di glucosio e fruttosio, il che la rende particolarmente adatto per le persone che seguono una dieta. La manna dona un aroma particolare, ma non essendo a buon mercato non è adatto a preparazioni con grandi quantità di dolcificante. Si può usare, ad esempio, per creare una crema, del pane dolce o dei biscotti come in questo caso.

Ingredienti: 20 g di manna naturale in cannolo (Presidio Slow Food), 250 g di farina tipo 00, 3 cucchiari di olio extravergine d'oliva, lievito madre o secco, 2 uova, 250 ml latte intero.

Preparazione: In una ciotola capiente versa le farine, il lievito madre, le uova e l'olio evo. Aggiungi gradualmente il latte in cui sono stati scolti i cannoli di manna. Amalgama il tutto fino ad avere un blocco unico da trasferire su di una spianatoia, lavora energicamente fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Stendi l'impasto con un mattarello sulla spianatoia infarinata e forma una sfoglia dello spessore di 3-4 mm. Ricava dei biscotti con gli stampini della forma desiderata. Disponi i biscotti su una teglia foderata con carta forno.

Si possono spennellare con del bianco d'uovo e decorare con zuccherini colorati, frutta secca o cioccolato. Cuoci in forno a 220°C per 20-25 minuti o finché non saranno dorati e ben cotti.

La manna si può usare anche per fare le famose brioches siciliane con il tuppero: la ricetta si trova sul sito di Manna pura delle Madonie.

► www.ilfrassino.it/uso.php?s=5

Per ulteriori preparazioni: ► www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/manna