

Frutti di bosco, delizie dell'estate

Sebbene siano facilmente reperibili nei supermercati, è più salutare il farli da te con una bella passeggiata all'aria aperta

PROFUMATI, COLORATI, SUCCOSI e invitanti. Sono i frutti che il bosco offre, oggi come ieri, quando erano un alimento comune. A lungo dimenticati, stanno riconquistando terreno, grazie anche alla scoperta delle loro virtù terapeutiche e dietetiche. I frutti di bosco, infatti, sono ricchi di vitamine A, B1, B2 e C e contengono sali minerali, in particolare potassio, essenziali per una corretta alimentazione. Dunque, fanno bene, e sono buoni. Questo, poi, è il periodo giusto per mangiarli freschi. Si ha l'occasione per fare una bella passeggiata nei boschi e raccogliere, con le dovute accortezze, questi deliziosi frutti da gustare da soli, al naturale a fine pasto, o aromatizzati con succo di limone e miele, in macedonia, nei gelati, o come ingredienti per dolci. Ma possono anche essere utilizzati per la preparazione di marmellate o salse oppure conservati sotto grappa. Buoni e dissetanti, succhi e sciroppi. Ce n'è davvero per tutti i gusti.

Le specie da raccogliere in Friuli

Cosa si può raccogliere in Friuli? Nella tabella a lato, sono illustrate le specie più diffuse. Ma si trova anche il ribes, un frutto che contiene una buona quantità di vitamina C, costituito da piccole bacche unite in grappoli di colore rosso, bianco e nero, dal sapore dolce e acidulo, che matura fra giugno e agosto. Tra le varietà principali anche l'uva spina. E poi, segnala il botanico Alberto Candolini, ci sono i frutti della rosa canina, che vive al margine dei boschi. Ricchi di vitamina C, possono essere utilizzati per marmellate e sciroppi dal profumo particolare. Si possono raccogliere da settembre, meglio dopo i primi freddi che li rende più dolci. «Per bevande dissetanti, si possono utilizzare i frutti del corniolo - spiega Candolini - e, nella preparazione di marmellate, le bacche dell'olivello spinoso, dall'alto contenuto vitaminico, che si raccolgono in ottobre e novembre».

Andar per frutti di bosco. Qualche itinerario

I frutti di bosco si trovano in tutto il Friuli, ma sono più abbondanti in Carnia, nelle montagne con molti pascoli. Più frequenti, anche se dipende dalle specie, nei versanti esposti a nord. «La zona di Malga Pramiosio è ideale per la raccolta di mirtilli», afferma Candolini. Per fare una scorpacciata di lamponi, vale la pena percorrere il sentiero che conduce al rifugio Grauzaria, in Val Aupa. I piani calcarei del Montasio si prestano bene per la raccolta delle more rosse. Per le more di rovo non c'è che l'imbarazzo della scelta: crescono dappertutto, in particolare nel tarcentino e nell'alta Val Torre. Una uscita con Candolini è prevista per domenica 16 agosto. Informazioni e prenotazioni al 348.2941996.

Norme di comportamento

In primo luogo, le proprietà private vanno rispettate. «I frutti di bosco si raccolgono al margine dei boschi, nei pascoli alpini, sul bordo delle strade, dei sentieri». Mai all'interno di parchi e aree protette. Il quantitativo? «Al massimo un chilogrammo al giorno, per ogni specie».

Attenzione ai bambini, a quello che raccolgono. I più piccoli, infatti, non sono in grado di distinguere i frutti commestibili da quelli velenosi, soprattutto se si assomigliano. E ancora, «la raccolta va fatta senza devastare le piante». Vietati i rastrellini. «I frutti si raccolgono, con moderazione, con le mani». Prima di consumarli, «è bene lavarli con acqua e bicarbonato».

I PIU' COMUNI IN FRIULI

Fragolina di bosco



È uno dei frutti selvatici più conosciuti. Le piante di *Fragaria vesca* crescono nelle radure, nei boschi e nei luoghi erbosi. Producono, da giugno ad agosto, piccoli frutti, dal sapore leggermente acidulo e profumatissimi. Si possono consumare freschi o sotto forma di gelatine, sciroppi e marmellate. L'ingestione dei frutti, talvolta, può provocare fenomeni allergici in soggetti predisposti. Le foglie essiccate sono utilizzate per preparare un infuso, simile al tè, con proprietà diuretiche e astringenti.

Lampone



La pianta deve il nome scientifico al rosso dei suoi frutti («rubeo») e al fatto di essere stato abbondante sul monte Ida in Grecia, così che Dioscoride (uno dei primi naturalisti della storia) la chiamò appunto «rovo del monte Ida» (*Rubus idaeus*). L'arbusto si trova nei boschi ombrosi, ai margini di questi e delle strade, nei luoghi dirupati e ricchi di sostanze azotate. Può raggiungere i due metri di altezza. Fruttifica essenzialmente in agosto. I lamponi si mangiano freschi, ma sono ottimi anche in marmellate, gelatine e sciroppi. Per la loro naturale bontà, sono molto usati in farmacia per mascherare i gusti sgradevoli dei medicinali. Sono diuretici e lassativi, grazie soprattutto ai semi. Contengono ferro e vitamina C che ne agevola l'assimilazione.

Mora rossa



Il rovo erbaiolo (*Rubus saxatilis*, «rascjelut» in friulano) cresce in ambienti abbastanza luminosi: ghiaie, boschi di conifere, luoghi erbosi e secchi. La pianta è affine al lampone, ma molto più piccola, cresce in zone più elevate. È facilmente distinguibile per i fusti erbacei striscianti a livello del suolo e il frutto, formato da poche drupe rosso-lucide e conosciuto come mora rossa. Fiorisce da maggio a giugno e i frutti maturano da luglio a settembre. Possono essere mangiati al naturale, con zucchero e panna, utilizzati come guarnizioni di dolci o per la preparazione di marmellate e sciroppi.

Mora



Il rovo (*Rubus fruticosus*) cresce spontaneamente in campagna e nei boschi. I frutti - in friulano, «moris di baraç» - maturano nei mesi estivi e vanno mangiati appena colti, perché sono difficili da conservare. La raccolta nel mese di agosto è particolarmente abbondante. Si possono preparare marmellate, ottimi sciroppi (con proprietà astringenti) o guarnire dolci. Il succo ottenuto spremendo le more si può lasciar fermentare, come il mosto di uva, ottenendo un leggero e gradevole vinello. Le more, rosse e nere, sono ricche di vitamina C e acidi organici. Contengono fibra, potassio, manganese, vitamine C ed E, utili per cuore e arterie grazie all'azione antiossidante svolta, che difende dai radicali liberi, coinvolti nello sviluppo di malattie cardiovascolari e dei tumori.

Mirtillo



Ricchi di acidi organici, i mirtilli sono un saporito protettivo dell'apparato digerente, contengono buone quantità di zuccheri semplici, tannini, vitamina A, C e, in quantità minore, vitamina B. Rinfrescanti e calmanti per lo stomaco irritato, sono astringenti, antidiarroici e antisettici. Proteggono la vista e la pelle arrossata, stimolano la circolazione periferica. Il mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus*) è diffusissimo allo stato spontaneo, per lo più ad altitudini superiori a 1000 metri. Molto frequente nei boschi di latifoglie e aghifoglie, preferisce i suoli acidi. Sulle nostre montagne c'è anche il mirtillo rosso (*Vaccinium vitis-idaea*), che si differenzia da quello nero in primo luogo per il colore dei frutti e per il loro sapore acidulo. Utilizzati per marmellate, hanno ottime proprietà aperitive.