

Mille corbezzoli per mille garibaldini



FRUTTI ANTICHI e DIMENTICATI

Nespolo comune - *Mespilus germanica* L.

Generalità

Il Nespolo (*Mespilus germanica* L.) è originario, secondo recenti studi, dell'areale caucasico, ma anche con primi nuclei di diffusione in Iran, in Turchia fino alla Grecia. Oggi è diffuso in tutta Europa come pianta spontanea nei boschi di latifoglie o come rinselvaticata negli incolti. Appartiene alla Famiglia delle Rosacee. Molto resistente al freddo invernale, si spinge fino ai mille metri di quota. La sua diffusione fu favorita moltissimo dai romani e prese a tal punto piede in Germania che al momento di classificarla Linneo, sospettandone una sua origine in quest'area, lo chiamò *Mespilus germanica*.



Albero di modeste dimensioni, raggiunge al massimo i cinque metri d'altezza, ma solitamente ha uno sviluppo ben più modesto.

Il portamento è irregolare, con una certa tendenza dei rami a ricadere nei soggetti invecchiati. Nei soggetti selvatici i giovani rami possono essere spinosi. La corteccia dei rami da marrone scuro diventa chiara e poi, come sul tronco, grigia. Le foglie, grandi, hanno margine intero e sono dentellate solo all'apice. Hanno forma ovale, picciolo molto corto, e sono più frequenti nella parte distale dei rami. Inizialmente opache per la presenza di una leggera peluria che resta solo sulla pagina inferiore, divengono in autunno di uno splendido colore ramato.



I fiori, a maggio, si aprono al vertice dei rametti fruttiferi, sono grandi e isolati, di colore bianco con cinque petali e portano entrambe i sessi. Pianta autofertile, il Nespolo ha un'elevata percentuale di allegagione. Il frutto, la nespola, è un falso frutto dato dall'ingrossamento del ricettacolo attorno ai frutti veri e propri. Di forma riconoscibilissima, tondeggiante, con un'ampia depressione apicale, coronata da residui del calice, ha un corto peduncolo e una resistente buccia che per grana, colore e consistenza ricorda il cuoio. Si semi sono in numero di cinque, duri e legnosi.

Immagini: Frutti e fiore di Nespolo comune - Frutti di Nespolo comune

Portinnesti

Le piante nate da seme crescono molto lentamente e fruttificano al sesto o al settimo anno di vita. La germinabilità del seme lascia spesso a desiderare ed è consigliabile impiegare i semi di nespole non lasciate ammezzire, ma giunte a maturazione completa sul ramo. L'impiego di piante innestate riduce i tempi d'attesa per la fruttificazione. I nespole possono essere innestati su piante diverse: pero, biancospino, sorbo, cotogno, azzeruolo. Il più rustico e indifferente al tipo di terreno è il biancospino, mentre il cotogno teme i terreni calcarei. Pero e sorbo daranno piante di maggiori dimensioni. I nespole coltivati danno frutti di pezzatura maggiore e tasso di tannino più basso rispetto a quelli spontanei.

Produzioni

Per l'alto contenuto in tannini i frutti non possono essere consumati alla raccolta. Necessitano di ammezzimento, una fermentazione di maturazione ottenuta deponendo i frutti all'interno di cassette di legno, ricoperte di paglia e poste in un locale fresco. I frutti devono essere consumati a mano a mano che sono pronti perché il processo di fermentazione non si arresta e i frutti possono rapidamente degradarsi. In seguito all'ammezzimento la polpa diventa bruna, molle, zuccherina, di consistenza pastosa, leggermente acidulo e gradevole. Vengono consumati per dessert. Con la trasformazione si ottengono: marmellate, gelatine, salse e varie preparazioni culinarie. Vengono usati inoltre per la produzione di bevande alcoliche, quali brandy, liquori, schnaps. I frutti immaturi sono stati anche utilizzati per chiarificare vino e sidro. Rustica, resistente e molto bella, è apprezzata come pianta ornamentale.

Con il tannino della corteccia, delle foglie e dei frutti immaturi si effettua la concia delle pelli. Il legno, di color bruno-giallognolo, è molto duro e viene utilizzato per lavori al tornio; fornisce inoltre un ottimo carbone.



Sorbo domestico - *Sorbus domestica* L.

“Tenera e dolce come una sorba matura...”

Sono in pochi a conoscerla, eppure un tempo la sorba era molto comune tra pastori e contadini.

Marmellate, liquori, maschere di bellezza: dalle sue bacche si ricavano tanti prodotti. Persino piccoli portafortuna...

Viaggiando attraverso i secoli e ripercorrendone la storia veniamo a sapere che **già i Romani apprezzavano la tenerezza e la dolcezza della sorba**, soprattutto nella preparazione di liquori. **Ce ne parla Virgilio nelle “Georgiche”** dov'è illustrata l'usanza di far fermentare questo frutto col grano, ottenendo la **“cerevesia”**, una bevanda alcolica simile al sidro.

Nelle leggende popolari la sorba matura è considerata un portafortuna. Tutto merito delle sue intense e brillanti sfumature rosse che si credeva avessero la magica virtù di allontanare povertà e miseria. E ancora oggi i boschi di sorbo sono ritenuti propizi per la caccia, perché riserva di abbondante selvaggina.

Ma lasciamo da parte le tradizioni per sapere di più su questo frutto, noto fin dall'antichità e riscoperto di recente. Il sorbo (nome scientifico: *Sorbus Domestica*) è un albero delle rosacee. Originario dell'Europa Meridionale e dell'Asia, cresce spontaneamente in Italia, nella zona di Talamone, in tutto l'Argentario e nelle macchie della Maremma e della Sardegna. I suoi fiori, di colore bianco, riuniti in corimbi, sbocciano sui rami in maggio. **All'inizio dell'autunno sono sostituiti da pomi di forma tondeggiante o piriforme, le sorbe, commestibili solo quando sono molto mature.** Ne esistono diverse varietà: c'è la **“sorba-mela”** rossa, grossa, meno aspra delle altre; abbiamo poi quella **“a pera”** o **“a zucchetta”**, di colore bianco o rosso pallido, impiegata prevalentemente nella concia delle pelli.

Quali sono le principali proprietà della sorba?

Ricca di sostanze pectiche e tanniche, acidi organici (specialmente acido sorbico, malico, citrico e tartarico) e sorbitolo (o sorbite), la sorba è ottima per preparare marmellate e, previa fermentazione, bevande alcoliche. Gradevoli i suoi decotti nella stagione invernale. Con la polpa dei frutti maturi si possono ottenere, invece, ottime maschere detergenti, tonificanti e riequilibranti, adatte sia a pelli precocemente invecchiate per attenuare le piccole rughe comparse, sia a pelli irritabili per lenire le parti infiammate. Se i corbezzoli sono ancora acerbi e non c'è modo di farli maturare o essiccare, non buttateli via: potreste sempre utilizzarli come astringenti intestinali. Un ultimo suggerimento, infine. State attenti a non consumare le bacche di sorba quando non sono perfettamente mature; in questo caso, infatti, gli zuccheri possono trasformarsi in alcool, provocando una certa euforia in chi ne fa uso.

LIQUORE DI SORBE (SORBOLINO)

300 g di sorbe, 300 g di zucchero, 0,3 l di acqua, 0,3 l di alcool

Le sorbe mature sono tagliate in quattro parti e messe a macerare in alcool. Dopo tre settimane, si prepara uno sciroppo con acqua e zucchero. Una volta raffreddato lo si unisce al resto, puntando a ottenere una gradazione di 40° circa. Il composto deve essere fatto maturare per una settimana, poi si filtra con carta apposta e si fa riposare per un paio di mesi.

*...<< ed è ragion, che tra i lazzi sorbi si disconvien fruttare al dolce fico.>>
(Dante, Inferno XV,65-65)*

Corbezzolo - *Arbutus unedo* L.

Generalità

Il Corbezzolo (*Arbutus unedo* L.) è originario del bacino del Mediterraneo e costa atlantica fino all'Irlanda. Appartiene alla Famiglia delle Ericaceae. Si dimostra una delle specie mediterranee meglio adatte agli incendi. Infatti sui terreni acidi l'incendio ripetuto favorisce il corbezzolo, capace di emettere rapidamente da terra nuovi turioni dopo il passaggio del fuoco, imponendosi sulle altre specie. Alberello sempreverde alto 5-6 m (a volte fino a 10 m), con portamento spesso arbustivo. Il tronco presenta una scorza sottile, finemente e regolarmente desquamata in lunghe e strette placche verticali di colore bruno-rossastro.

Le foglie persistenti, alterne, coriacee, con breve picciolo, hanno una lamina obovato-ellittica. I fiori sono posti in racemi ramificati di colore bianco crema o rosato, provvisti di corolla lanceolata con 5 denti brevi; il calice ha denti triangolari. Fiorisce da ottobre a dicembre e fruttifica nell'autunno seguente. Il frutto è una bacca globosa di 1-2 cm, rosso scura a maturità, edule, con superficie ricoperta di granulazioni; polpa carnosa con molti semi.



Varietà e portinnesti

Probabilmente sarebbe possibile selezionare qualità con frutti più saporiti, come è stato fatto per il colore dei fiori; ne esiste infatti una varietà rubbia decisamente con fiori rosei ed anche frutti più colorati.

Proprietà

Habitat: Nelle zone pianeggianti con clima mite.

Parti usate: Frutti, foglie, corteccia e radici.

Conservazione: i frutti si consumano freschi, la corteccia e le radici devono essere essiccate al sole.

Uso: Decotti ed infusi delle radici e delle foglie per uso interno, marmellata dei frutti.

Note: Dalla fermentazione dei frutti si ricava il "Vino di corbezzolo", consumato soprattutto in Sardegna e in Corsica.



Crostatine con corbezzoli

g 500 Pasta frolla
 l 0,5 Crema pasticciera
 g 200 Marmellata di corbezzoli
 g 200 Corbezzoli
 g 50 Zucchero

Stendere con un mattarello la pasta frolla e foderare una tortiera tonda unta con margarina spray.

Bucherellare il fondo della tortiera e spalmare un leggero strato di crema pasticciera. Disporre a raggiera i corbezzoli tagliati a metà. Spolverare la superficie con zucchero e cuocere in forno a 180 per 15 minuti circa. A cottura, ritirare e sformare. Gelatinare la superficie della crostata con la marmellata resa fluida. Riporre il tutto in frigorifero.

Prof. Paolo Miccolis

Azzeruolo - *Crataegus azarolus* L.

Quelli gialli, sono stati raccolti già in agosto, ma ora, dalla seconda decade di settembre in poi, tocca a quelli rossi e bianchi.

Sono gli **azzeruoli** e sono i frutti di una pianta rustica che pur non avendo problemi di clima o di terreno, nel nostro paese non è particolarmente diffusa, se non in Liguria, Piemonte, Toscana, Emilia Romagna e Sicilia.

Ultime regioni, dov'è ancora possibile trovare chi coltiva questa **pomacea minore** appartenente alla famiglia delle rosacee, che oltre a gratificare la vista con il suo portamento ornamentale, produce, appunto, gli azzeruoli.



Piccoli frutti somiglianti alle mele, poco più grandi di ciliegie, dal gradevole gusto dolce-acidulo che sono una vera prelibatezza per preparare confetture, marmellate, gelatine, insalate e macedonie di frutta.

Consumati freschi, invece, oltre a possedere un succoso piacere aromatico per il palato, funzionano egregiamente come diuretici, rinfrescanti e come antianemici.

Non ultima infine, la loro proprietà di apportare all'organismo una quantità di **provotamina A** tale da essere apprezzata per diversi problemi oftalmici.

Ma, non volendo rubare il mestiere a **Tekecareblog** e tornando alla “*Crataegus azarolus*”, classificazione data da **Linneo** all’azzeruolo, c’è da dire che il progressivo abbandono della coltivazione di questa pianta, oltre a privarci di un’altra specie del complesso mosaico che costituisce la biodiversità, sta influenzando negativamente anche sull’alimentazione dell’avifauna. Sempre più costretta, quest’ultima, a girovagare per campagne caratterizzate da monoculture intensive o a trovarsi a frequentare le discariche o le adiacenze dei cassonetti cittadini.

Tecnica colturale

E’ una pianta che si riproduce facilmente sia per seme che per talea. La riproduzione per seme va effettuata verso la fine dell’inverno in un miscuglio di sabbia e torba. Il terriccio va mantenuto sempre umido e i contenitori vanno collocati in luoghi riparati e luminosi. La moltiplicazione per talea va fatta in inverno. Le nuove piantine di corbezzoli vanno trapiantate in piena terra dopo circa due anni.

Produzioni

Raro l’utilizzo allo stato fresco. La trasformazione prevede: marmellate, gelatine, sciroppi, succhi, creme, salse e canditi. Se fermentati danno il vino di corbezzole e distillati con proprietà digestive. Dai frutti, foglie e fiori si estraggono principi attivi con proprietà astringenti, antisettiche, antinfiammatorie, antireumatiche. La corteccia contiene tannini utilizzati industrialmente, per la produzione di coloranti e per la concia delle pelli. Data la rapidità di accrescimento, trova impiego nei rimboschimenti per scopi ambientali, protettivi e antierosivi. Viene utilizzato nel settore florovivaistico per scopo ornamentale. Poiché i fiori appaiono in autunno-inizio inverno, allorché i frutti dell’anno precedente sono maturi, il valore ornamentale della pianta e’ molto incrementato da tale particolarità.

Giuggiolo – *Zizyphus jujuba* mill

Generalità

Il Giuggiolo (*Zizyphus vulgaris* L.) appartiene alla Famiglia delle Rhamnaceae. E’ originaria dell’Asia dove e’ molto coltivata. In Italia e’ presente fin dal tempo dei Romani. Albero alto 6-7 metri, dall’aspetto piuttosto contorto, con rami irregolari e spinosi (ogni nodo presenta una coppia di piccole spine);

la corteccia delle branche è rugosa, di colore rosso bruno. Le foglie, caduche, piccole, alterne, di forma ovata, sono lucenti e coriacee, presentano stipole spinose e pagina ondulata. I fiori piccoli e verdastri appaiono in giugno. I frutti assomigliano a grosse olive, sono rosso marrone scuro a maturità la polpa e’ soda, compatta, di sapore gradevolmente acidulo, di colore verde tenue. Ha un accrescimento molto lento, così come la messa a frutto. E’ in grado di adattarsi a vari tipi di terreno, resiste a situazioni di forte aridità grazie ad un apparato radicale molto sviluppato in profondità; predilige suoli leggeri, non umidi, neutri o sub-alcalini. Vive in zone con clima temperato con minime invernali non inferiori a 10° C e con estati lunghe e calde. La pianta può subire danni da gelate precoci nel periodo autunnale, per cui in ambienti settentrionali la coltivazione è possibile solo sotto particolari microclimi come in prossimità dei laghi o in colline ben esposte.



Varietà

In Italia non esistono cultivar selezionate, ma solamente dei tipi indicati genericamente:

- a frutto lungo;
- a frutto tondo.

Entrambe sono dotati di buone caratteristiche organolettiche e di buona produttività.

Tecnica colturale

Attualmente e' scarsamente diffuso in orti, case di campagna, quasi sempre allo stato sporadico, in rari casi si e' rinselvaticato. Predilige terreni sabbiosi o sassosi o calcarei a reazione neutra o basica, rifugge i terreni umidi e non soffre troppo le basse temperature invernali. Diffusa nel centro-nord Italia.

Produzioni

Consumo fresco. Marmellate, sciroppi, confetture, gelatine, canditi, dolci, bevande alcoliche e liquorose (brodo di giuggiole). In Asia sono consumati anche secchi (datteri cinesi). Conservazione in salamoia, in alcol e aceto.

Proprietà medicinali (effetto lenitivo ed antinfiammatorio), è utilizzato per la preparazione di decotti espettoranti ed emollienti.

Cosmesi: maschere emollienti ed idratanti per pelli secche. I semi contengono composti organici con proprietà sedative.

E' utilizzato per rimboschimenti. Integratore alimentare per gli animali al pascolo in alcuni periodi dell'anno. Il legno, di colore rosso è molto duro e viene utilizzato in ebanisteria.

Pianta ornamentale.

Melograno - Punica granatum L.

Generalità

Il Melograno (*Punica granatum* L.) appartiene alla Famiglia delle Punicaceae, genere *Punica*, specie *P. granatum* (per la produzione di frutti).

E' una specie originaria dell'Asia Occidentale. Il frutto è una bacca carnosa, denominata balausta, con buccia spessa, complesso, incluso nel tallo, con varie cavità polispermali separate da membrane. L'interno contiene molti semi carnosì, di forma prismatica, con testa polposa e tegumento legnoso, molto succosi. Il frutto maturo è giallo-verde, con aree rossastre che occasionalmente occupano l'intera superficie del frutto.



Varietà e portainnesti

La variabilità genetica è elevata per la maggior parte dei caratteri, sebbene le differenze tra determinate cultivar possono essere piccole. Il melograno può essere classificato in base all'acidità dei suoi frutti: acido, agro-dolce o dolce. Alcune cultivar producono semi duri, tanto da rendere i frutti non eduli e soltanto alcune varietà sono classificate a seme soffice e quindi risultano di interesse commerciale. In Italia si conoscono le cultivar: Dente di Cavallo, Neirana, Profeta Partanna, Selinunte, Ragana e Racalmuto, tutte agro-dolci o dolci, adatte per il consumo fresco.

Tecnica colturale

Si presta a tutti i sistemi di moltiplicazione, comunque la più facile e' quella per talea. Non teme l'eccesso di

umidità, ma vegeta anche su terreni molto secchi.

Produzioni

I frutti di melograno hanno proprietà astringenti e diuretiche; vengono generalmente consumati freschi e sono molto spesso usati per preparare bibite ghiacciate ("sherbet", "sorbet", "granatina"); in alcuni Paesi i frutti sono usati per la decorazione di macedonie servite in apposite coppe. I frutti, inoltre, possono essere utilizzati nell'industria conserviera per la produzione di succhi, marmellate, sciroppi e sciroppati. L'epidermide del frutto risulta costituita per oltre il 30% da tannini da cui è possibile ricavare un colorante giallo impiegato nell'artigianato degli arazzi nei Paesi Arabi. Dalle radici è possibile ricavare coloranti utilizzati nella cosmesi. Interessante è anche l'impiego del melograno come pianta medicinale; la corteccia contiene alcaloidi, i fiori ed i frutti tannini e mucillaggini. La corteccia è un potente tenifugo, è velenosa e da usare con cautela; i fiori si usano in infuso contro la dissenteria. Il tegumento dei semi è astringente e diuretico.

La pianta è di grande effetto ornamentale specialmente gli esemplari con branche e tronchi contorti. Tanto il *P. granatum*, con frutti eduli, quanto il *P. nana*, a taglia ridotta e con frutti non commestibili, vengono utilizzati in parchi e giardini come piante singole o a gruppi, e soprattutto per realizzare siepi e bordure.



Cocktail ideato e foto del Prof. Pasquale Simone

Lady Channel

6/10 Succo di melagrana fresca
4/10 Bourbon whiskey (o distillato a piacere)
Colmare con la gassosa

Preparazione fatta direttamente nel bicchiere da long drink con ghiaccio a cubetti, succo e distillato; miscelare bene e colmare con la gassosa.



Cantico dei cantici (V poema – Bibbia)

*"Come un nastro di porpora le tue labbra e la tua bocca è soffusa di grazia;
come spicchio di melagrana la tua gota attraverso il tuo velo."*



Prodotti a base di Melograno per mantenere e fortificare la loro salute

Doccia cremosa al Melograno: il un buon trattamento della pelle inizia dalla doccia, un momento...

Crema mani Melograno per un'azione rigenerante: la crema viene ben assorbita ed è preziosa per il...

Olio trattante al Melograno per un'azione rigenerante: questo prezioso olio, dal profumo sensuale...

Cotogno - *Cydonia oblonga* Mill.

Generalità

Originario dell'Asia Minore e della zona caucasica, il Cotogno è diffuso principalmente nell'areale occidentale del Mediterraneo ed in Cina; in Italia si è verificata una evidente contrazione della produzione a partire dagli anni '60 fino ad oggi, momento in cui se ne trovano pochissimi. Come il melo e il pero anche il Cotogno (*Cydonia oblonga* Mill.) appartiene alla



Famiglia delle Rosaceae e Sottofamiglia delle Pomoideae. Si distinguono due tipologie di cotogno in base alla forma del frutto: maliformi e piriformi, di cui la prima è più apprezzata. Frutti di dimensioni variabili, a volta asimmetrici, dal maliforme al piriforme. L'epicarpo è fittamente ricoperto di peluria che scompare a maturazione incipiente, di colore giallo oro intenso. La polpa è facilmente ossidabile e spesso ricca di sclereidi, poco dolce ed astringente. Semi: generalmente numerosi, poligonali, spesso agglutinati tra loro da un evidente straterello di mucillagine. Per la biologia fiorale abbiamo gemme miste e pertanto la produzione è sui rami dell'anno, inoltre la fioritura è tardiva (aprile-maggio). Molte cv sono autoincompatibili, impollinazione entomofila; poca è la produzione partenocarpica. Limiti pedoclimatici: è molto sensibile al calcare, alla siccità; le gelate tardive possono danneggiare la produzione, sebbene sia resistente al freddo, a causa della tardiva maturazione. La specie attualmente è più nota come portinnesto del pero.

Varietà e portinnesti

Il panorama varietale si riferisce alla forma del frutto: maliformi: (Del Portogallo, Mollesca, Champion, Ronda, Maliforme Tencara) e piriformi (Di Bazine, Gigante di Vrania, Lescovatz, Di Smirne).



Caratteristiche delle principali cultivar:

- Champion (frutti maliformi, medio piccoli, con albero produttivo e di media vigoria);
- Del Portogallo (frutti maliformi, medio piccoli, con costolature pronunciate, albero produttivo e di media vigoria);
- Maliforme Tencara (frutti maliformi regolari, alberi vigorosi e produttivi);
- De Berecski (frutti piriformi, di medie dimensioni, con albero di media vigoria e poco produttivo);
- Di Smirne (frutti piriformi, con estroflessione mammellare all'apice, produttività e vigoria medie);
- Gigante di Vrania (frutti piriformi, di dimensioni elevate, alberi vigorosi e produttivi);
- Lescovatz (frutti piriformi, di media dimensione,

albero di vigore elevato e di buona produttività).

I portinnesti sono gli stessi impiegati per il pero: EM A, EM C, BA 29. La propagazione avviene: per seme, margotta di ceppaia per l'ottenimento di portainnesti, l'innesto per la parte epigea, a gemma dormiente od a triangolo.

Tecnica colturale

Dato l'apparato radicale superficiale le lavorazioni dovranno tenerne conto. Le forme di allevamento sono la palmetta libera, con sesto 3 x 4 m, oppure forme in volume come vaso e globo, con sestri più ampi. L'irrigazione è fondamentale per la produzione in presenza di terreni ineriti o zone siccitose, altrimenti fortemente ridotta. La concimazione si riferisce a criteri generali; per una produzione media di 60 t si considerano N (54-66 kg/ha) P2O5 (23-27 kg/ha) K2O (129-141 kg/ha) CaO (7-14 kg/ha) MgO (8-13kg/ha). Potatura: dovranno essere eliminati rami che hanno già prodotto, succhioni e polloni, mentre si devono

lasciare i rami di un anno e non si devono spuntare i rami posti orizzontalmente (in caso contrario andrebbe persa la produzione). Se si vuole più vigore si eseguono speronature.

Produzioni

La produzione media è di 60 t/ha con possibilità di arrivare fino alle 80 t/ha. La raccolta si esegue nel periodo di maturazione, in settembre-ottobre ed è facilitata dalla grossa pezzatura dei frutti. La maggior parte del prodotto è conferito all'industria che preferisce il tipo maliforme; molto scarsa è la conservazione che ricorre a trattamenti pre-raccolta. Non si presta ad essere consumato allo stato fresco a causa della polpa troppo dura e astringente, quindi, solo una minima parte è collocata sul mercato del fresco. Essendo ricca di pectine può essere impiegata come addensante nella preparazione di marmellate con frutta povera di questa sostanza.

Gode di proprietà tonico-astringenti e anti-infiammatorie dell'apparato digerente.

Avversità

Come tutte le pomacee può essere colpita dal Colpo di fuoco batterico (*Erwinia Amilovora*); importante malattia per il cotogno è la *Monilia* che colpisce prevalentemente i fiori. Tra gli insetti si ricordano la *Carpocapsa*, sui frutti, e la *Tignola orientale*, sui germogli.

IL PRUGNOLO (*Prunus spinosa* L.)

Il *Prunus Spinosa* (Prugnolo) è un grande arbusto che a volte può assumere anche la forma di alberello. Cresce spontaneo in tutt'Italia, nei boschi, nelle siepi e sulle scarpate ed è anche coltivato come pianta ornamentale nei giardini naturalistici.

Del Prugnolo si usano sia i frutti, simili a piccole prugne (da qui il suo nome), per preparare liquori e marmellate, sia i fiori e le foglie, in fototerapia e per gustose tisane, sia il legno, duro e resistente, per fabbricare attrezzi e bastoni; le sue foglie vengono anche fumate, mescolate al tabacco.



DESCRIZIONE

Il Prugnolo è un arbusto dai rami marroni (quelli vecchi) e grigiastri (quelli giovani) spinosi, foglie lanceolate con margine seghettato e fiori bianchi con cinque petali che sbocciano all'inizio della primavera. Il frutto è una drupa blu - nerastra.

Questo arbusto spinoso forma delle macchie impenetrabili quanto sono fitte, tali da fornire protezione agli uccelli che vi ci costruiscono il nido.



TEMPO BALSAMICO Fiori: Marzo – Aprile
Frutti: Novembre – Dicembre
Corteccia: Autunno – Inverno

PROPRIETA'

In erboristeria del prugnolo si usano i fiori, le foglie e la corteccia, che posseggono proprietà digestive, lassative, febbrifughe, antinfiammatorie. In particolare, i fiori sono degli ottimi lassativi, i più innocui fra tutti i lassativi esistenti, e sono anche degli ottimi purificanti; la corteccia, invece, è astringente e contiene tannini e una sostanza amara, mentre le foglie si possono usare per una efficace tisana depurativa.

I frutti, infine, contengono vitamine B e C, acidi organici, sali minerali e tannini.

MODALITA' D'IMPIEGO

Infuso lassativo: 30 gr di fiori - 1 litro d'acqua

Bere una tazza a digiuno per alcuni giorni

Decotto astringente: 40 gr di corteccia - 1 litro d'acqua

Bere tre tazze al giorno

IN CUCINA

I fiori di Prugnolo si usano per adornare insalate crude e per aromatizzare vini e liquori; i frutti si possono mangiare al naturale o usare per preparare marmellate, gelatine, succhi, sciroppi, bevande, liquori.

IL PRUGNOLO

5 gr di alcol
20 drupe di prugnolo
3 chiodi di garofano
acqua distillata
zucchero

Lavate e lasciate asciugare per un giorno le drupe di prugnolo su un foglio di carta assorbente, poi mettetele in un vaso e cospargetele con due cucchiaini di zucchero. Dopo due giorni di macerazione unite l'alcol e i chiodi di garofano e lasciate in macerazione per 15 giorni in un luogo caldo. Poi portate il vaso in cantina e lasciatelo lì per un mese e mezzo, dopo di che filtrate e aggiungete l'acqua distillata. Consumate il liquore dopo sei mesi di stagionatura.

Carrubo - *Ceratonia siliqua* L.

Generalità

Il Carrubo è una pianta originaria del bacino meridionale del Mediterraneo. Diffuso nell'Italia meridionale, specie in Sicilia e Sardegna. Gli esemplari più a nord si trovano sul promontorio dell'Argentario (Toscana).

Albero robusto, alto 7-10 m, dal portamento espanso tabulare.

Tronco più o meno difforme, con corteccia liscia, bruno-rossa. Foglie alterne, persistenti, composte da 2-5 paia di segmenti ovali, rotonde o smarginate all'apice. I fiori, in prevalenza unisessuali, tendono a ripartirsi su piante separate in base al sesso, determinando nella specie un comportamento essenzialmente dioico. Molto piccoli e di colore verde-rossastro (privi di corolla, calice con 5 sepali presto caduchi), sono riuniti in grappoli cilindrici eretti, quelli maschili con 5 stami, quelli femminili con uno stamma sessile.

Il frutto (carruba) è una camara allungata e appiattita, di circa 2x10-15 cm, nerastra a maturità, con epicarpo crostoso, mesocarpo carnoso, dolce e una fila di piccoli semi lenticolari, bruni, di consistenza lapidea. La crescita del carrubo è lenta, la sua longevità molto alta, fino a 500 anni. Caratterizza l'aspetto più caldo della macchia mediterranea, dove si accompagna a olivastro, palma nana, filirea maggiore, lentisco, mirto e altre specie arbustive ed erbacee.



Produzioni

La produzione di frutti per albero è molto grande. La polpa dolce di questo frutto, noto sin dalla più remota antichità, è abbastanza nutriente per cui certi popoli ne fecero, un tempo, una parte importante del loro vitto.

La polpa fresca è assai gradevole e ha un'azione leggermente lassativa; secca, al contrario, è astringente. Dalla fermentazione si può ricavare alcol, mentre i semi forniscono appretti e gomme d'impiego industriale. Inoltre con le carrube si preparano mangimi per gli animali; dalla scorza e dalle foglie si possono estrarre tannini. Da ultimo non va trascurato il valore ornamentale della pianta, molto indicata nell'abbellimento dei paesi costieri.



Ricetta (dessert con farina di carrubo)

Perastro - *Pyrus amygdaliformis* Vill.

Famiglia Rosaceae

Nome Sardo

Pirastu (Villacidro - Sard. merid. - Iglesiente), Piroi (Campidano), Piringinu (Sard. merid.), Pirastru (Sard. centr. - Gallura - Logudoro), Pireddu (Gallura), Pirasthu (Sassarese).



Specie indigena.

E' una pianta diffusa in tutto il territorio della Sardegna e si adatta a qualsiasi tipo di terreno, anche rocciosi e poveri e la troviamo dalle coste fino ai 1500 metri. Costituisce un ottimo portainnesto per le varietà di pero coltivato, infatti, questa è l'utilità più diffusa che si ricava dal perastro. I suoi frutti, piccole pere eduli, costituiscono un ottimo alimento per la fauna selvatica e gli animali di allevamento, particolarmente appetibili a cervi e cinghiali. Il legno è molto duro, compatto e resistente.

Notizie generali

E' una pianta diffusa in tutto il territorio della Sardegna e si adatta a qualsiasi tipo di terreno, anche rocciosi e poveri e la troviamo dalle coste fino ai 1500 metri. Costituisce un ottimo portainnesto per le varietà di pero coltivato, infatti, questa è l'utilità più diffusa che si ricava dal perastro. I suoi frutti, piccole pere eduli, costituiscono un ottimo alimento per la fauna selvatica e gli animali di allevamento, particolarmente appetibili a cervi e cinghiali. Il legno è molto duro, compatto e resistente.

In Sardegna è presente anche la specie *Pyrus pyraeaster* Burgstd., che troviamo nelle zone interne dell'Isola, particolarmente nel Gennargentu e nel Goceano.

In varie parti della Sardegna, vegetano esemplari maestosi considerati dei veri e propri monumenti vegetali, naturali e paesaggistici.

Portamento

Arbusto a foglia caduca, alto 3-4 metri, talvolta albero fino a 6 metri, a rami espansi e spinescenti da giovani, fusto molto ramificato, chioma irregolare, colore verde-scuro. I rami giovani sono ricoperti da una peluria.



Corteccia

Grigio-nerastra, a placche quadrangolari con profonde fessure longitudinali e trasversali.



Foglie

Alterne, picciolate, pelose da giovani, strette e lanceolate, margine intero, colore verde-scuro nella pagina superiore e più chiare e pelose in quella inferiore, lunghe 3-8 cm e larghe 1-2 cm.

Fiori

Appaiono prima della fogliazione a gruppi di 8-15, sono ermafroditi, di colore bianco, lungo peduncolo.

Fioritura: marzo-aprile



Fiore



Fiore

Frutti

Piccole pere, 1,5-3 cm con peduncolo più lungo del frutto, di colore verde scuro da immature, poi giallo-bruno e marrone scuro a maturità.



Perastro