



Ribes Nigrum

Foto di F. Mearcili

## Piccoli frutti e... frutti dimenticati

# Valorizzazione di prodotti salutistici e nuove risorse per le aree montane <sup>(1)</sup>

\* Michele Melegari

Con questa relazione si intende fornire un contributo alla conoscenza e alla valorizzazione di alcune risorse che possono costituire un fattore di sviluppo per il nostro Appennino, oltre che un beneficio per la nostra salute.

Si illustreranno brevemente le principali caratteristiche e proprietà di alcuni frutti tipici di queste aree montane, con particolare riferimento al mirtillo nero spontaneo, e cenni ad altri piccoli frutti coltivabili, e alla riscoperta di alcuni "frutti antichi"

### 1) Il mirtillo nero spontaneo

Si può considerare senza ombra di dubbio "il Re dei piccoli frutti" (in tempi passati era in uso aggiungere "...o il piccolo frutto dei Re..."), anche se vi sono numerose altre specie di frutti, sia spontanei che coltivabili, meritevoli di attenzione. Essi appartengono a diversi generi botanici; i più noti (escludendo la fragola, che occupa un ruolo a parte) sono i seguenti:

Il *Vaccinium myrtillus* L. (mirtillo nero spontaneo) (Fig.1) è veramente un prodotto prezioso, sotto diversi punti di vista, molto diffuso allo stato spontaneo nelle zone dell'alto appennino modenese. Va sottolineato innanzitutto il fatto che (oltre che ottimo alimento) esso tutt'ora rappresenta uno dei pochi esempi di vera e propria "pianta medicinale" (!) spontanea, largamente utilizzata

(1) Conferenza tenuta a Riolunato (Modena) il 7-8-2004, nella Seduta della Accademia Scientifica, Letteraria e Artistica del Frignano "Lo Scoltenna"

DENOMINAZIONE BOTANICA	NOME COMUNE
- <i>Ribes nigrum</i>	- ribes nero
- <i>R. rubrum</i>	- ribes rosso
- <i>R. grossularia</i>	- uva spina
- <i>Rubus idaeus</i>	- lampona
- <i>R. fruticosus</i> (= <i>R. ulmifolius</i> )	- rovo, mora
- <i>Vaccinium myrtillus</i>	- mirtillo nero spontaneo
- <i>V. uliginosum</i> (= <i>V. gaultherioides</i> )	- mirtillo blu, falso mirtillo
- <i>V. vitis-idaea</i>	- mirtillo rosso
- <i>V. oxycoccus</i>	- mirtillo di palude
- <i>V. macrocarpon</i>	- mirtillo rosso americano
- <i>V. microcarpon</i>	- mirtillo minore
- <i>V. corimbosum</i>	- mirtillo gigante americano
- <i>V. angustifolium</i>	- mirtillo nano
- <i>Aronia melanocarpa</i>	- aronia

in campo fitoterapico, della quale, a nostra conoscenza, non viene fatta la coltivazione, in quanto non risulterebbe conveniente, come produttività e come qualità!

Le proprietà del mirtillo nero sono attribuibili soprattutto al contenuto in antociani, responsabili della ben nota "attività antiossidante", che si manifesta, più specificatamente, come attività capillaroprotettiva, anti-edematosa, antiinfiammatoria e antiflogistica.

Il mirtillo nero si può utilizzare in vari modi e forme:

1) Allo stato fresco: è un ottimo "alimento funzionale"!

Infatti, se assunto con regolarità, contribuisce al mantenimento di buone condizioni di salute e alla prevenzione di diverse patologie; ad esempio, fra le proprietà più note, vi è quella di favorire la capacità visiva notturna, di prevenire i disturbi della circolazione periferica etc...

2) Sotto forma di "prodotto nutraceutico", quale il succo concentrato di mirtillo nero, oppure altri preparati, diffusi nel mercato salutistico

3) Come materia prima dalla quale l'industria farmaceutica ricava una vera e propria "fito-medicina": si tratta dell' "Estratto secco di mirtillo nero" (iscritto



Mirtillo nero spontaneo



Aronia



Corbezzolo



Giuggiola

alla nostra Farmacopea e in altre), standardizzato e titolato in antociani; è presente in molte specialità medicinali usate in oftalmologia, nel trattamento di varie patologie della retina e per la cura di altre affezioni del microcircolo. Per la valorizzazione del mirtillo

dell'Alto Appennino modenese, il nostro Gruppo di ricerca ha condotto nel corso degli ultimi decenni approfondite ricerche, tutt'ora in atto, volte alla conoscenza della produttività, quali e quantitativa, dei vasti vaccinieti di vetta, e, in particolare, delle proprietà fitochimiche e saluti-

stiche di questo frutto spontaneo, che in area appenninica ha trovato le migliori condizioni di crescita. Più di recente, su iniziativa della Camera di Commercio di Modena, e sulla base delle sperimentazioni sopracitate, si è concretizzato un importante passo

avanti a difesa del mirtillo nero dei nostri monti; nell'ambito di un marchio collettivo (legge Marchi del R.D. 929/42 modificato dal D. Lgs. 480/92), denominato "Tradizione e Sapori di Modena", è già in funzione il Regolamento e il Disciplinare al "Mirtillo nero dell'Appennino modenese". La zona di produzione è rappresentata esclusivamente dalle località comprese nei territori dei comuni di Fanano, Sestola, Montecreto, Riolunato, Pievepelago, Lama Mocogno, Fiumalbo e Frassinoro appartenenti alla provincia di Modena, e nei territori dei comuni limitrofi, situati nell'alto Appennino, delle province di Reggio Emilia, Bologna, Pistoia e Lucca. La qualità del prodotto viene accertata da organi ufficiali preposti al controllo, e deve essere conforme a parametri ben definiti. Si riporta uno stralcio, tratto dal: "Disciplinare del Mirtillo nero dell'Appennino modenese" "....In considerazione delle proprietà e dei requisiti riportati in precedenza, si possono individuare e definire le caratteristiche del Mirtillo nero dell'Appennino modenese da immettere nel commercio, secondo la seguente scheda di qualità:..."

**2) Piccoli frutti coltivabili**  
Anche altri "piccoli frutti" (che peraltro risultano facilmente coltivabili) possiedono apprezzabili proprietà salutistiche, seppure meno accentuate rispetto al mirtillo nero; la produzione, la commercializzazione e l'utilizzazione di questi prodotti ha avuto

una notevole espansione, anche nelle nostre zone, nel corso di questi ultimi anni. Contengono in effetti, in linea di massima, le stesse classi di principi attivi del mirtillo nero, ma in % minore. Si possono semplicemente citare: ribes (nero, rosso, bianco), mora, lampone, uva spina, mirtillo gigante americano (non lo si confonda con il mirtillo nero spontaneo !!). Su di un "nuovo piccolo (ma grande...) frutto", ancora poco conosciuto in Italia, è utile richiamare l'attenzione.

**Aronia melanocarpa Elliot** (aronia) (fig.2)  
Si presenta come un arbusto perenne, alto anche 3-4 m, diffuso allo stato naturale in Canada e in alcune parti degli Stati Uniti (dove è definito "chokeberry", bacca amara!). È stato introdotto da tempo in Europa orientale, dove è coltivato su larga scala. I frutticini (bacche, botanicamente pomi) sono tondeggianti, di colore blu scuro, raccolti in infrutescenze; sono ricchi di componenti attivi (polifenoli, soprattutto antociani, e vitamina C). Hanno un aroma particolare, simile a quello del sorbo (Sorbus spp.)  
È utilizzato in America e nell'Est europeo per preparare bevande,

SCHEDA DI QUALITÀ	
Caratteristica	Valore di riferimento
diámetro delle bacche	4-5 mm (min.)
peso delle bacche	0,20-0,25 g (min.)
pruina	prevalentemente uniforme
consistenza	buona
appassimento	assente
ammuffimento	assente
colore	nero-bluastro
antocianine (s.f.)	300 mg/100 g (min.)
I.D.	1,1 (max.)
zuccheri	11% (min.)
presenza di falso mirtillo	5-10% (max.)
presenza di altri mirtilli e altre specie	scarsamente presenti-assenti

prodotti erboristici e fitoterapici, e per estrarre coloranti naturali, e da qualche anno inizia a diffondersi anche nel nostro paese, grazie alle ottime caratteristiche di adattabilità, di resistenza, di produttività (fino a oltre 5 ton/ha) e facilità di raccolta; in considerazione di quanto sopra, è senz'altro un frutto che potrà incontrare largo consenso.

**3) Frutti dimenticati** (frutti antichi, frutti della nonna...) .....corbezzolo, giuggiola, mela cotogna, mela di S.Giovanni, mela rosa, melograno, mora di gelso, pera volpina, prugnola, sorbo, .... Chi (specialmente se anagraficamente ha superato varie unità di ...anta) non ricorda alcuni di questi nomi, e altri ancora, e il loro ruolo, accanto alle case di campagna delle famiglie di un tempo?  
Per questi prodotti il discorso è un po' diverso da quello dei piccoli frutti, sotto il profilo più strettamente economico-produt-

tivo, ma tuttavia non è trascurabile, in quanto riguarda, in primo luogo, il recupero di valori culturali e di antiche tradizioni, consolidati in passato nelle campagne e in montagna, valori e ricordi che si stavano perdendo, e che per fortuna vengono ora rivissuti in diverse zone del nostro paese. Non vanno inoltre sottovalutati altri aspetti legati alla valorizzazione dei frutti dimenticati, quali il mantenimento della biodiversità delle specie (considerato che alcune stavano scomparendo), e le proprietà di tipo nutrizionale e salutistico, che riguardano un corretto stile di vita e di alimentazione, volto al mantenimento di un buon stato di salute (non solo fisica). Il rilancio di queste specie potrà pure avere favorevoli riflessi applicativi (come si sta già verificando in provincie non lontane dalla nostra!), quali lo sviluppo di nuove forme di (agri)turismo, di fiere del settore, di una gastronomia di qualità etc! Va pertanto molto apprezzato il progetto "Frutti antichi", promosso di recente dal comune di Montefiorino e dalla Comunità Montana Appennino Modena Ovest, e attuato dall'Ente CIPA di Modena, articolato in diverse fasi: - un corso di formazione professionale per futuri operatori - una approfondita ricerca sul territorio, con raccolta di dati e di testimonianze - la messa a dimora di molti frutti nell'area dell'ex-vivaio della Forestale a Montefiorino, a scopo di salvaguardia, sperimentazione e diffusione - la pubblicazione di un testo-catalogo comprendente la illustrazione delle caratteristiche e gli utilizzi dei più importanti frutti riscoperti.

Per una proficua opera di recupero e valorizzazione di questi prodotti, è infatti importante che l'interesse dal punto di vista "agro-culturale" sia preceduto da uno di tipo "culturale". La loro riscoperta è fondamentale non solo perché è giusto salvare ogni pianta dall'estinzione, ma anche perché essi sono in grado di farci rivivere, grazie alla

descrizione di cose anche apparentemente banali, come possono essere state in passato le abitudini alimentari o salutistiche, quella che era la vita quotidiana dei nostri nonni e di coloro che c'erano prima di loro: in pratica la nostra storia, le nostre tradizioni, la nostra cultura popolare.

A titolo di esempio, si riportano la descrizione e alcuni cenni su due "antichi" frutti, di recente riscoperti e rilanciati.

**Corbezzolo (*Arbutus unedo* L.) (fig.3)**

Il frutto è una bacca carnosa, con molti tubercoli sulla superficie esterna, di colore rosso scarlatto, diametro 1-2 cm, con polpa gialliccia; compare in autunno ed è maturo in gennaio. È conosciuto da tempi antichissimi: "unedo" (= unum tantum edo) in quanto commestibile ma non gradevolissimo (lascia "semini" in bocca)! In verità, se ben maturo è piacevole. Pianta ornamentale molto decorativa (in autunno-inverno presenta foglie-fiori-frutti vistosamente colorati), è interessante per le proprietà: foglie e radici (TM = Tintura Madre): diuretiche, depurative, antinfiammatorie, antisettiche delle vie urinarie (arbutoside, tannini); frutti: astringenti intestinali (zuccheri, pectine, amidi, flavonoidi) Altri utilizzi: per confetture, gelatine, sciroppi, succhi, acquavite... Miele di corbezzoli: risulta abbastanza amaro, ma è molto pregiato, utile per affezioni bronchiali!

**Giuggiola (*Zizyphus sativa* Gaer.) (fig.4)**

Arbusto/alberello di 2-5 m, e oltre; introdotto in Europa da tempi antichissimi, ora ne esistono numerose varietà. Frutto: drupa ovale o sferica, colore rossastro o bruno, a polpa bianca, all'interno ha un nocciolo allungato-appuntito, con due semi. Il sapore è acidulo, ma dolce a maturazione (in autunno): molto apprezzato e prelibato se il frutto è appassito!

Il "brodo di giuggiole" è antico

preparato con (presunto) effetto sedativo-ipnotico (contiene adenosina).

Il frutto si usa a scopo alimentare: - eliminando i semi e lasciando essiccare al sole-gelatina ("pasta di giuggiole")-per marmellate, sciroppi, dolci, canditi etc- Contenuti attivi: saponine triterpeniche, alcaloidi, glicosidi flavonoidici (fra cui quercetin-3-glucoside), polisaccaridi

Proprietà: ipnotica (?), anticonvulsivante (?) e normalizzante della pressione

\* *Facoltà di Farmacia - Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia*

#### Bibliografia essenziale

- A.A.V.V., (a) "I frutti dimenticati: storia e tradizione popolare" - (b) "Indagine agronomico-culturale e di mercato sui frutti dimenticati" - (c) "La gastronomia dei frutti dimenticati" - ECAP/ Società di Area, Ravenna, 1997
- A.A.V.V. Atti del Conv. "La coltivazione dei piccoli frutti nelle aree protette", ott.1998, Rotonda (PZ)
- A.A.V.V. Atti del Conv., "Sviluppo di produzioni vegetali di nicchia ad alto valore aggiunto nel Lazio", genn.2001, Reg.Lazio/Arsial, Caprarola (VT)
- S.Benvenuti, F.Pellati, A.Rotundo, E.Marone, M.Melegari, "Aronia melanocarpa Elliot: un "piccolo frutto" di interesse nutrizionale e farmaceutico", *Erboristeria Domani*, 255, 56; 2002
- Ciesielska, E.Malusà, "La coltivazione dei piccoli frutti", Calderini-Edagricole, Bologna, 2000
- CIPA Modena/Comune di Montefiorino, Ricerca su "Frutti antichi a Montefiorino", 2003-2004
- R.D'Aulerio, Tesi di D.U. in Tecniche Erboristiche, "Valorizzazione dei frutti dimenticati: dall'uso tradizionale all'attuale ruolo di alimenti funzionali" - Relatori: M.Plessi, M.Melegari - a.a.1999-2000, Università di Modena e Reggio Emilia
- M.Melegari, F.Minghelli, A.Bianchi, A.Albasini et al., "Studi poliemali sulla caratterizzazione del *Vaccinium myrtillus* L. (mirtillo nero) dell'Appennino modenese", *Atti Sc.Nat.Mat.Modena*, 113, 123-138; 1982
- M.Melegari, A.Albasini, "Caratteristiche qualitative dei prodotti dei vaccini modenesi, con particolare riferimento al mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus* L.)", *Atti Sc.Nat.Mat.Modena*, 119, 31-41; 1988
- M.Melegari, S.Benvenuti, "Caratterizzazione fitochimica, proprietà biologiche e nuove prospettive di utilizzo di ribes, lamponi, mirtillo", *Frutticoltura*, 12, 33; 1998
- Rotundo, G.Boninus, S.Benvenuti, G.Vampa, M.Melegari, et al., "Quality and yield of Ribes and Rubus cultivars grown in Southern Italy hilly locations", *Phytother. Res.*, 12, 135; 1998