

# i piccoli frutti e tecniche di coltivazione frutti di Bosco



alfonso paltrinieri

## I piccoli frutti

spesso dimenticati, o troppo trascurati, i piccoli frutti, tra questi in particolare i frutti di bosco, non trovano il posto che meriterebbero nei nostri frutteti, orti o giardini. In genere hanno piccole piante che si possono coltivare, senza problemi, anche in contenitore - per un terrazzo pieno di delizie; oppure si potrebbero collocare a dimora *nell'angolino* che abbiamo lasciato incolto, dove non abbiamo ancora deciso quale pianta sia la più indicata.



durante l'anno, possiamo provare la gioia di gustare more, mirtilli e ribes, che sempre più facilmente troviamo in commercio.

perchè non considerare l'eventualità di preparare un angolo di orto, terrazzo o di frutteto per queste piante?

In questo modo ci prepareremo ad avere il nostro primo raccolto già il prossimo anno, per stupire ed allietare grandi e piccini.





i frutti di bosco sono ottimi se consumati crudi, con yoghurt, gelato ma sono anche ingredienti fondamentali per le confetture più buone; non dimentichiamo però che queste piante trovano posto anche in erboristeria, ed alcune pure nell'industria farmaceutica...

## **I frutti dimenticati**

oltre ai frutti di bosco "*classici*" ed ai loro ibridi, ci sono molte piante che producono bacche commestibili, un tempo consumate dai nostri progenitori, sia in Europa, sia in altri continenti.

Alcune di queste piante trovano ancora posto nei nostri giardini. spesso vengono prodotti in grande quantità, ma generalmente solo gli animali si cibano dei loro frutti. Ne ricordiamo alcuni:

**Amelanchier:** anche detto *Pero corvino*, dopo una bella fioritura in bianco, produce piccole mele, scure a maturazione, dal sapore dolce e consistenza leggermente farinosa.



**Crataegus o *Biancospino*:** produce piccole bacche rossastre, utilizzate per preparare prevalentemente marmellate, ma anche per liquori e bevande dal gusto asprigno e formidabili medicinali quali rimedio per la pressione arteriosa, l'insonnia, l'ipertensione e l'agitazione.



--



**Arbutus unedo o Corbezzolo:** da tempo immemore consumato nella nostra penisola, i Romani lo chiamavano *unum edo*, ovvero ne mangio uno solo. Per lungo tempo le credenze popolari attribuivano questo nome ad una ipotetica tossicità dei frutti, che si diceva potessero essere consumati soltanto in piccole quantità. In effetti i frutti del corbezzolo non sono tossici, ma i Romani non li trovavano sufficientemente gustosi da mangiarne più di uno. I corbezzoli sono molto gustosi e dolci, anche se un po' pesanti da digerire... Vengono utilizzati crudi, a piena maturazione, oppure per preparare marmellate e gelatine.



**Cornus mas o *Corniolo***: parente del più noto Sanguinello (*Cornus sanguinea*), anche il *Cornus mas* produce piccoli frutti rossi simili a ciliege, dal sapore aspro e acidulo, che si possono utilizzare anche per confetture e salse.



**Cotoneaster:** come la *Pyracantha* produce piccoli frutti rossi o arancioni, commestibili, dal sapore dolciastro; venivano consumati un tempo a guisa di piccolo dolce, quando le tavole non erano imbandite di leccornie, come accade invece ai giorni nostri.



**Mespilus germanica o Nespolo:** molto resistente al freddo invernale, si spinge fino ai mille metri di quota. 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, e' 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. Ricordiamo poi l'*Eriobotrya japonica*, o Nespolo giapponese



**Phytolacca o fitolacca:** pianta infestante esotica i cui frutti scuri vengono utilizzati dall'industria per produrre coloranti alimentari. Con essi si possono preparare marmellate e gelatine.



**Rosa canina:** ancora oggi molto utilizzate per preparare tisane vitaminizzanti ed astringenti; le nostre nonne confezionavano un'ottima marmellata di Rose canine, dal sapore asprigno, molto profumata.



# I MELI DA FIORE

I **Meli da fiore** (*Malus floribunda*) sono piante straordinarie: la fioritura primaverile è unica e spettacolare, elegante il fogliame estivo; meravigliosi i colori autunnali sia delle foglie che dei frutti che diventano punto focale in un giardino invernale quando sugli scuri rami rimangono solamente i piccoli frutti colorati. La fioritura è copiosa e profumata mentre il frutto ha un sapore acidulo, non necessariamente gradevole al palato umano ma che, essendo ricco di pectina, può essere utilizzato per composte o marmellate.





Il **Prugnolo** o *Prunus spinosa*, è arbusto alto tra i 2.5 e i 5 metri. arbusto o alberello folto, con foglie ovate, verde scuro. I fiori, numerosissimi, profumatissimi e di color bianco-neve, producono frutti tondi di colore blu compaiono. I fiori compaiono in marzo o all'inizio di aprile e ricoprono completamente le branche ancora prive di foglie. La maturazione dei frutti tra settembre e ottobre. È un arbusto comune, adatto per formare siepi anche difensive. Utilizzato per produrre liquori, la corteccia si usava per tingere di rosso la lana; ha proprietà purgative e diuretiche.

## La Giuggiola

è il frutto commestibile del Giuggiolo (*Ziziphus jujuba*). E' pianta classica dei climi miti, pur sopportando anche temperature rigide (non è stata tra le piante danneggiate dalle ultime gelate in pianura). Ultimamente infatti viene anche coltivata nel nostro areale. Viene utilizzata anche per scopi difensivi poiché dotata di spine. Predilige terreni drenati. Il frutto è di color verde poi bruno, di buon sapore, acidulo e croccante se non completamente maturo mentre simile alla mela cotta in maturazione avanzata. Simile ad una grossa oliva, al suo interno



ospita un seme.



Oltre a queste particolarità appena citate, più tradizionalmente sono utilizzate alcune piante da frutto di taglia modesta che producono piccoli frutti davvero gustosi quali:

fragola  
lampone  
mirtillo  
mora  
ribes  
uva spina

## Fragola o Fragraria

La **Fragola** è una pianta erbacea perenne, sempreverde, di altezza che raggiunge al massimo 25 cm. Possiede foglioline ovali dentate ed una bella fioritura bianca. Produce un frutto rosso commestibile dal sapore gradevole. Il frutto ha dimensioni diverse a seconda della specie. Resistente al freddo, è pianta che predilige la mezz'ombra ma che si adatta. Vuole terreni fertili, umidi e ben drenati. Può produrre più volte nell'anno. Adatta alla coltivazione in vaso. Il frutto è ottimo fresco, in macedonie o per confetture.



**Il Lampono:** appartenente alla famiglia delle Rosacee, il Lampono riesce bene in tutti i tipi di terreno e di clima; inoltre sopporta anche l'ombreggiatura. Durante la fase vegetativa richiede frequenti innaffiature per produrre frutti succosi. La pianta necessita di supporti su cui essere fissata. Le varietà non rifioventi si potano dopo la raccolta estiva di luglio, eliminando i rami secchi e raccorciando quelli vigorosi vegetanti. Quelli rifioventi si potano a fine autunno eliminando i rami secchi e vecchi per poi raccorciare quelli che hanno prodotto appena sotto la parte che ha fruttificato



Il **Mirtillo** o Vaccinium è pianta spogliante dal bel viraggio autunnale. Ha fiori decorativi I frutti della piante coltivate sono grosse bacche violacee, gustosi sia freschi che in confetture. Prediligono terreni acidi sia nelle specie spontanee che in quelle americane coltivate. Rifugge inoltre i terreni aridi ed il forte caldo. Adatto alla mezz'ombra. Per ottenere una buona fruttificazione è utile piantare assieme più piante. Distanza di impianto almeno pari ml. 1,5. In natura la zona dove crescono i Mirtilli è tradizionalmente anche ospitale per alcune specie di funghi commestibili.



IL MIRTILLO



## LA MORA o ROVO



La **Mora** o Rubus è presente in varie specie. E' pianta vigorosa, dai rami arcuati che necessita di strutture di sostegno per potersi sviluppare. Fogliame persistente in alcune varietà. Frutti di dimensione e sapore diversa a seconda delle varietà, come pure diverso può essere per forma il fogliame. Può diventare un elegante rampicante adatto a muri, pergole, staccionate...Frutti dolci a piena maturazione in estate. Alcune specie sono spinose, altre sono prive di spine. Adatta a produrre confetture e preparati per pasticcerie.

# IL RIBES

Il Ribes può essere di colore rosso, giallo o nero ed è un arbusto perenne alto 1-2 m, deciduo, inerme, con foglie semplici. I fiori, generalmente autofertili, sono formati da 5 sepali. I frutti sono bacche traslucide, **di colore variabile** di forma sferica (con diametro inferiore al centimetro), a polpa dolce-acidula caratteristica, acquosa, con numerosi semi piccolissimi.

La maturazione delle bacche delle singole infiorescenze è contemporanea, ma il loro diametro generalmente decresce da quelle basali a quelle apicali.

I grappolini possono essere compatti o più o meno radi e allungati a seconda della cultivar,

# IL RIBES

Il **Ribes** è un frutto con ottime proprietà antinfiammatorie, in particolare dell'apparato urinario; un cucchiaino di succo di ribes, assunto di primo mattino, si rivela invece utile per contrastare la fragilità dei vasi capillari.

Ha proprietà diuretiche e depurative dell'organismo. Il suo succo, in particolare quello del Ribes nero, ha proprietà astringenti e viene impiegato per contrastare i casi di diarrea.

La buona presenza di vitamina A e C conferiscono al ribes proprietà antiossidanti (tipiche di tutti i frutti di bosco), che si rivelano utili nel contrastare l'effetto dei radicali liberi. E' antireumatico



# L'Uva spina

L'uva spina (*Ribes -Uva crispa*) è un arbusto spinoso a rami intricati, alto 50-150 cm. Il frutto è una grossa bacca sferica od oblunga (più grossa di quella degli altri *Ribes*, di diametro da 10 a 25 mm), leggermente tomentosa.

Il colore del frutto varia da verde pallido, giallastro, rosato o violetto, a seconda della cultivar.

La buccia è trasparente e lascia intravedere i semi e la vascolarizzazione della polpa. In genere i frutti sono singoli od in numero di due. Il sapore non è sempre gradito; è dolciastro e profumato, carente di acidità a piena maturazione.

# L'Uva spina



# ALTRI PICCOLI FRUTTI



Il Sorbus domestica o Sorbo: di questa specie esistono due varietà: una con frutti piriformi (simili a piccole pere), e l'altra con frutti rotondi (simili a piccole mele). I frutti, chiamati sorbe o sorbole, sono ricchi di [vitamina C](#) e hanno sapore acidulo per il rilevante contenuto di [acido malico](#). Venivano in passato usati a scopo alimentare, ma oggi non vengono quasi più consumati. Poiché le sorbe maturano nell'autunno avanzato, con concreto rischio di danneggiamento dei pomi per l'esposizione alle intemperie e la caduta, si preferisce, come per le [nespole](#), coglierle in anticipo e farle maturare, o "ammezzire" in luogo chiuso; i pomi diventano scuri, morbidi e saporiti. Il frutto maturo ha un contenuto di zuccheri di circa il 20%, e viene consumato al naturale o utilizzato per la preparazione di [marmellate](#).



**Sambucus nigra:** comprende specie arbustive di medio-grandi dimensioni, talvolta in forma di piccolo albero, comunissimo lungo le siepi campestri, nei boschi planiziari e submontani e presso i casolari di campagna, nonché alla periferia delle città, dove rappresenta un relitto della vegetazione spontanea. Le foglie sono opposte, imparipennate, di solito con 5 foglioline ovato-lanceolate ed appuntite, seghettate ai margini.

I fiori sbocciano in primavera-estate, sono piccoli, odorosi, biancastri, a 5 lobi petaliformi, riuniti numerosissimi in infiorescenze ombrelliformi molto ampie. I frutti sono piccole bacche globose nero-violacee (*S. nigra*) o rosse (*S. racemosa*) che contengono un succo di colore viola-porporino scuro che viene impiegato per colorare vini e come esca per la pesca dei cavedani.



## Il Nocciolo o *Corylus avellana*

Arbusto deciduo di altezza non superiore ai 6 metri, è caratterizzato anche da forme decorative dal fogliame porpora o altre dai rami contorti. E' pianta rustica, resistente al freddo, di grande bellezza. Prospera al sole ma resiste anche in posizioni ombreggiate. I suoi frutti, le famose nocciole, maturano ad inizio autunno e durano diversi mesi. Utilizzati per produrre dolci, salse ma anche ottime mangiate secche, sono ricche di elementi utili per l'organismo umano anche se decisamente caloriche. Prospera in terreni fertili e ben drenati



## **Il Morus o Gelso**

**Il Gelso (*Morus* L.)** è un genere di piante della famiglia delle Moracee originario dell'Asia, ma anche diffuso naturalmente in diverse parti del Globo. Può essere presente come albero di media grandezza o arbusto.

Le foglie sono caduche, alterne, di forma ovale o a base cordata con margine dentato. Le principali specie conosciute e rinvenibili in Italia sono il Gelso bianco (*Morus alba*) e il Gelso nero (*Morus nigra*). Utilizzato per l'alimentazione del baco da seta .

# Il Morus o Gelso

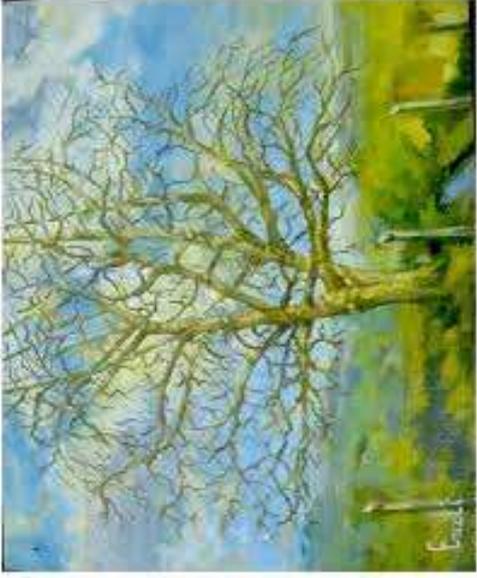


## **Lo Juglan regia o Noce**

Il Noce è un albero vigoroso e caratterizzato da un tronco solido, alto, dritto e con un portamento maestoso e presenta radici robuste inizialmente fittonanti e a maturità espanse e molto superficiali.

Può raggiungere i 30 metri di altezza.

Le foglie sono caduche, composte ed alterne. È una pianta monoica in cui i fiori maschili sono riuniti in amenti penduli, lunghi 10–15 cm. I fiori unisessuali femminili si schiudono dopo quelli maschili Il frutto è una drupa, composta dall'esocarpo (mallo) carnoso, fibroso, annerisce a maturità e libera l'endocarpo legnoso, cioè la noce vera e propria, costituita da due valve che racchiudono il gheriglio ricco in grassi .



Il **Ginepro** è un arbusto sempreverde a crescita lenta, di altezza variabile a seconda delle specie. Anche il portamento può essere diverso a seconda delle caratteristiche delle specie ornamentali. Ha foglie aromatiche, aghiformi da giovani poi squamate, vive in posizioni soleggiate su terreno ben drenato. I frutti sono bacche rotonde ornamentali, scure a maturazione, in alcuni casi commestibili, dal forte e caratteristico sapore che le rende preziose in cucina e per la preparazione di liquori.



Il Ginepro o Juniperus 37

## LA COLTIVAZIONE INTENSIVA



La coltivazione intensiva di questi piccoli frutti oggi è diventata fonte di reddito interessante, specialmente nelle aree collinari dove difficile diventa il sostentamento delle popolazioni locali. La coltivazione diventa relativamente facile, produttiva e non necessita, tra l'altro, di intensi trattamenti fitosanitari. La posizione soleggiata e la mezz'ombra diventano solitamente le posizioni più idonee con terreni drenati, fertili e possibilmente ricchi di sostanza organica. Vista l'importanza collettiva che rivesta la gestione delle zone collinari e montuose per il benessere vallivo, la coltivazione dei piccoli frutti, unitamente ad altre produzioni artigianali ed agricole potrebbe fattivamente contribuire a frenare lo spopolamento di queste zone,

**la coltivazione dei piccoli frutti rappresenta un mercato in continua crescita, che richiede investimento tutto sommato anche contenuto, la disponibilità di un appezzamento di terreno di dimensioni ridotte, poche attrezzature e non impegnative, disponibilità di un magazzino senza particolari requisiti. Rappresenta una possibilità di coltivare con un impegno anche part-time. La crescita della domanda dei frutti di queste piante va di pari passo con i molteplici usi che se ne possono fare: dal consumo fresco, alle diverse trasformazioni ad uso alimentare o a quello farmaceutico, senza escludere la surgelazione per la grande distribuzione. Inoltre, la tecnica di coltivazione non richiede competenze sofisticate e difficili da acquisire. Si può partire anche con piccoli impianti per poi crescere nel tempo.**

## Come mettere a dimora i piccoli frutti

**piante a radici nude** : immergere in una poltiglia d'acqua e di terra le piante vendute a radici nude. pota al 2/3 per una buona ramificazione (forma a vaso).

**piante in vaso** : le piante a piccoli frutti venduti in vaso devono essere messe a dimora come qualsiasi arbusto in contenitore:

- immergi in acqua il vaso;
- realizzare una buca larga 2/3 volte il diam. del vaso;
- drenare il fondo, poi letame terriccio o terra buona;
- tolto il pane di terra, interra poco in profondità;
- riempire con terriccio e comprimere;
- annaffiare abbondantemente;

alcune immagini sulle  
tecniche di coltivazione  
da reddito







...E PER CONCLUDERE, ALCUNI  
IMAAGINI DAL GIARDINO DI CASA...