

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](#).



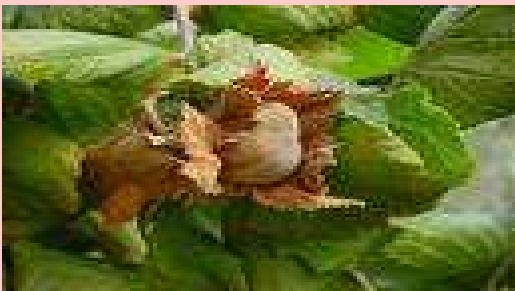
**Sambucus nigra:** comprende specie arbustive di medio-grandi dimensioni, talvolta in forma di piccolo albero, comunissimo lungo le siepi campestri, nei boschi planiziari e submontani e presso i casolari di campagna, nonché alla periferia delle città, dove rappresenta un relitto della vegetazione spontanea. 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

