



Prendere le more in tutte le situazioni ed in tutte le posizioni possibili è un piccolo piacere al quale non si può rinunciare.

Ovviamente non si parla di donne (il piacere sarebbe ben più grande) ma degli apprezzati frutti di bosco di colore nero che devi conquistare uno ad uno combattendo con le spine dei rovi, che ti lasciano graffi come compagne gelose o tradite o appassionate. L'incontro con la mora può avvenire ovunque, magari in posti dove, a prima vista, non sembra esserci niente di piacevole da cogliere o di meritevole d'attenzione, come nel caso dello "stradone" di Lavinio, per chi è pratico del litorale anziato. Eppure proprio là sono stati colte le centinaia di more che hanno allietato la memorabile "serata spagnola" nel villaggio di Gino ed Anna Maria, allestito come un vero e proprio borgo della Catalogna, con paella organizzata da una vera spagnola di razza, musica dal vivo, sangria a fiumi e bagno notturno in mare. Come non siamo morti nelle scure acque prospicienti il Miramare è un mistero ancora irrisolto. Anche a Ponza non ce le siamo fatte mai mancare le more, ne sanno qualcosa Sonia e Claudio!!!!!!

Ma cos'è una mora? Essa appartiene alla famiglia dei lamponi, ed è normalmente di colore nero compatto, anche se non mancano leggere variazioni cromatiche. È un frutto delicato. Per conservarlo più a lungo e attenuare il cambiamento di colore, si può aggiungere un po' di zucchero. Sono ottime al naturale con il gelato, con la panna montata o lo yogurt. Si possono confezionare ottime marmellate, gelatine, sciroppi, vino e acquavite (ratafià).

Possiede proprietà astringenti e perciò sono considerate eccellenti per gengive e tonsille. Le

more ben mature, profumate e succulente sono leggermente lassative, ma sono anche molto ricche di vitamine e perciò combattono le costipazioni. Gli sciroppi sono efficaci per lottare contro le angine e le affezioni della bocca; inoltre il decotto di more è valido come lozione per il viso. Sono ottime anche congelate, gustate nei mesi invernali in macedonia. "Chi mangia le more , muore, chi non le mangia , gli si schianta il cuore"; Proverbio toscano di un paio di secoli fa.....

Che cosa c'è in questo frutto per ogni 100 gr di prodotto? 52 calorie, - 0.7 gr di proteine, - 0.4 gr di lipidi, - 12.8 gr di glucidi,- 32 mg di calcio,- 0.6 mg di ferro,- 6.5 er (equivalente in retinolo) di vitamina A,- 21 mg di vitamina C

Visto che parliamo di frutti di bosco, vediamo quali sono.

Il **lampone** è di solito di color rosso o rosso- aranciato, ma può essere anche nero, giallo e ambrato. Dolce con profumo delizioso, poco acidulo, più delicato della fragola. È un rovo frequente nella media ed alta montagna. Deliziosi al naturale, i lamponi sono serviti spesso con il gelato e la panna. Si possono aggiungere a torte, flan e bavaresi. Sono anche utilizzati per aromatizzare aceto e distillati. I lamponi sono disponibili freschi da giugno a novembre, si conservano molto bene anche nel congelatore di casa per essere utilizzati successivamente. Il lampone ha buone virtù toniche, diuretiche ed è consentito nelle diete dei diabetici e raccomandato ai reumatici. Dalle sue foglie si ricavano tisane leggermente lassative. È consigliato anche a persone anemiche, fragili e pallide.

Il **ribes** è un frutto a grappolo con bacche tonde di vari colori, bianco, aranciato, rosso, nero. Ha un sapore asprigno. Il suo consumo avviene allo stato fresco in macedonia oppure nella preparazione di torte, budini e dolci. Si sposa bene con le pere, le prugne, i lamponi e l'ananas. Se ne fanno sciroppi e vini. Il succo di ribes è un eccellente aromatizzatore per l'aceto. Ottimo per preparazioni di gelatine e marmellate quando è acerbo. Il ribes nero assomiglia al mirtillo. Chiamato anche Cassis, è ricercato per fare liquori e gelatine. 250 ml di ribes nero hanno un contenuto in vitamina C pari a 3 arance piccole. Inoltre la vitamina C risulta essere molto stabile, cioè non si degrada nelle varie preparazioni di sciroppi, creme, liquori (cassis francese con il ribes nero), marmellate. Le deliziose bevande di ribes sono efficaci contro la fatica, lo stress, le malattie del fegato, l'artrite, ecc.. La tisana di foglie di ribes, raccolte tenere, è molto diuretica e le stesse hanno potere calmante se sfregate sulle punture di insetti.

L'**uva spina** è coltivata soprattutto in Francia ed Inghilterra è una specie di ribes, dal sapore più

aspro. A differenza del ribes, il frutto è più grande e singolo (non è a grappolo). Con l'uva spina, si fanno torte, sorbetti, sciroppi e gelatine. Si consuma crudo con una spolverata di zucchero. È molto usato nel pudding, nel chutney e nelle macedonie di frutta. Usato in cucina come guarnizione di piatti di carne e pesce. È un frutto ricco di pectina e acido citrico.

Del **mirtillo** esiste la versione gigante (blueberry) coltivata in zone montane piemontesi e trentine. I mirtilli sono un complemento ideale alle macedonie di frutta, si aggiungono a crêpes, ai cereali, si mangiano ricoperti di panna montata, di Grand Marnier, oppure spruzzati con succo di arancia. Ottimo per confezionare deliziose marmellate o gelatine. Dai mirtilli si estrae un buonissimo succo. Nei mirtilli sono presenti sostanze chiamate antocianosidi che pare svolgono un'azione protettiva, come quelli che irrorano la retina. Le bacche sono di colore azzurro- violetto, vellutate, piacevolissime, raccolte da giugno ad ottobre. Sono ricche di vitamina A e C e di sali minerali, sono un gradevole e salubre dessert. I mirtilli sono estremamente preziosi contro i disturbi circolatori ed aumentano l'acutezza visiva soprattutto di notte. Possiede virtù astringenti.