

Per mangiar sano... basta una passeggiata in un bosco

E assaporare lamponi, mirtilli, more e gli altri frutti di bosco.

Se è il benessere ciò che si cerca, allora la propria alimentazione non può fare a meno dei frutti di bosco. Scoprite perché.



I **frutti di bosco**, oltre ad essere una vera delizia per il palato, sono un concentrato di sostanze preziose, come vitamine, antiossidanti e sali minerali. Piccoli e coloratissimi, crescono spontaneamente in ambienti boschivi o montani, ma oggi vengono anche coltivati in maniera semi-artigianale.

Con il termine "frutti di bosco" si fa riferimento a diverse bacche che crescono spontaneamente nel sottobosco, come **mirtilli, lamponi, more, ribes, fragoline di bosco e uva spina**. In Italia, diversamente da quanto avviene nei Paesi del Nord Europa, la loro coltivazione non è molto diffusa. Si concentra, infatti, in Trentino-Alto Adige, Friuli e Piemonte, poiché hanno bisogno di ambienti freschi anche d'estate (fruttificano dai 600 m di quota sulle

Alpi e dagli 800 m sugli Appennini) e non patiscono gli inverni rigidi e lunghi (sopravvivono senza danni fino a -10°C).

Varietà di frutti di bosco e proprietà

I frutti di bosco si trovano più facilmente in **estate**, nella loro stagione. Le specie più diffuse sono:

More: possono essere sia di rovo, di colore nero o a volte rosso, sia di gelso, di colore bianco o nero. Le more di rovo sono il frutto di un arbusto appartenente alla famiglia delle *Rosaceae* e crescono spontanee in tutta Europa. Le more da gelso sono simili a quelle da rovo, acidule e molto succose (meno saporite quelle del gelso bianco), ma è una varietà meno disponibile sul mercato. Il gelso, infatti, un albero originario dell'Asia, era coltivato soprattutto per allevare i bachi da seta ma oggi la produzione è stata sostituita dalle fibre artificiali. Le more sono ricche di vitamina C ed E, fibre e sali minerali come potassio, magnesio, fosforo, manganese e calcio. Sono anche leggermente lassative e **combattono la debolezza fisica**.

Lamponi: sono i frutti di un arbusto cespuglioso appartenente alla stessa famiglia delle more (*Rosaceae*). Il sapore del lampone, che è in assoluto il **frutto di bosco più coltivato**, è generalmente dolce-aromatico. I lamponi sono molto ricchi di vitamine C e B e di sali minerali quali zinco e ferro. Vantano un effetto diuretico, depurativo, astringente e rinfrescante. Inoltre, possono essere **consumati anche dai diabetici**.

Mirtilli: sono i frutti di un arbusto cespuglioso, appartenente alla famiglia delle *Ericaceae*, che cresce soprattutto nelle regioni settentrionali d'Europa e dell'America del Nord (detto anche "mirtillo gigante"). Le bacche possono essere di colore blu, nero e rosso e sono particolarmente ricche di **antocianine**, sostanze antiossidanti che hanno **un'azione protettiva sui capillari e la vista**. Il succo, inoltre, è particolarmente utile per prevenire le infezioni alle vie urinarie.

Ribes: è un cespuglio fruttifero appartenente alla famiglia delle *Saxifragaceae*. Sono coltivate tre varietà: bianco, rosso e nero. I primi due sono destinati perlopiù al consumo fresco e hanno un sapore più acidulo che dolce, mentre il ribes nero viene trasformato per via del sapore eccessivamente aromatico. Il ribes ha un elevato contenuto di vitamina C e possiede **proprietà antinfiammatorie e antiallergiche** (il ribes nero).

Fragoline di bosco: sono i frutti, profumatissimi, di una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Rosaceae*. Di colore rosso e dal sapore dolce, sono **ricche di vitamina C**, ma anche di sali minerali quali ferro, calcio, fosforo e iodio. I soggetti particolarmente sensibili devono però fare attenzione. Le fragole di bosco, infatti, stimolano l'organismo a rilasciare istamina e se consumate in dosi massicce potrebbero favorire episodi simil-allergici.

Uva spina: è un cespuglio appartenente alla stessa famiglia del ribes (*Saxifragaceae*). Si distinguono tre tipologie: a bacca verde, a bacca gialla e a bacca rossa. La polpa è leggermente acidula e croccante. L'uva spina è apprezzata per la ricchezza di **sali minerali** e la presenza della vitamina C.