

Conoscere le erbe Marzo 2018

EGK Newsletter

Abete rosso

Abete rosso – *Picea abies* / Pinacee = Pinaceae
Altre denominazioni: peccio, pezzo, pigella, albero di Natale

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in
cucina

 Ricetta





Cenni storici

In un vecchio libro di erbe aromatiche si legge: «nel bosco invernale innevato gli abeti rossi hanno le sembianze di eleganti signore ammantate in soffici pellicce bianche». È difficile immaginarsi una descrizione più calzante per gli abeti rossi (o pecci) appena dopo una nevicata.

Il genere *Picea* deriva dal greco «peuch» o «pissa», che non significa altro che pece. Il nome è dovuto alla resina che fuoriesce dalle lesioni inferte al tronco della pianta.

In passato si riteneva che malattie come la gotta o i reumatismi potessero essere confinati nel fusto dell'abete rosso. A questo scopo il malato non doveva far altro che mettere alcune gocce di sangue o alcuni capelli in una fessura del tronco, recitando un'apposita formula magica.

L'abete rosso è dunque un albero con una lunga tradizione e una simbologia complessa, che è stato rappresentato sia come portafortuna, sia come albero della morte, visto che molte bare vengono prodotte con il suo legno.



Botanica e cultura

L'abete rosso fa parte della grande famiglia delle conifere, che viene suddivisa in tre generi. Gli abeti in senso stretto e i pecci (abete rosso) vengono spesso confusi fra loro, o addirittura non vengono distinti gli uni dagli altri. Gli alberi della specie *Picea abies* formano i boschi più belli di molte regioni dell'Europa centrale e settentrionale, dalla pianura fino a un'altezza di 1800 metri. A causa della loro ampia diffusione li si può incontrare con diversissime forme di crescita: alti e slanciati oppure con grandi chiome ampiamente allargate. L'abete rosso ha un apparato radicale superficiale e, nonostante l'enorme sviluppo delle radici, in caso di intense bufere può essere strappato dal terreno con l'intero pane radicale. Da noi l'abete rosso può crescere fino a un'altezza di 45 metri.

La sua longevità gli consente di raggiungere un'età di 500 anni, anche se il ciclo di accrescimento per lo sfruttamento forestale è all'incirca di soli 80-100 anni. In Europa è una delle essenze legnose più importanti per l'ottenimento di legno da opera facilmente lavorabile per l'industria edile, ma anche per la produzione di carta e come materiale combustibile. Nel 2008, è stato trovato in Svezia, sotto un peccio, del vecchio legno radicale che ha potuto essere fatto risalire a più di 7000 anni prima. Particolarmente singolare è il fatto che queste vecchie radici erano geneticamente identiche all'albero che vi era cresciuto sopra. Desideriamo infine menzionare che l'abete rosso o peccio è stato dichiarato albero dell'anno 2017 dai nostri vicini settentrionali tedeschi.



Impiego nella medicina naturale

Pauline Felder, suora dell'ordine francescano (1925-2007), è una delle più famose naturopate svizzere del più recente passato. In diversi scritti e libri ha descritto le esperienze da lei raccolte e messe in pratica, tra cui anche quelle con l'abete rosso. Per esempio, per calmare la bronchite raccomanda: «Far cuocere per 20 minuti rametti freschi di peccio in una pentola piena d'acqua, togliere la pentola dal fuoco e, stando seduti di fronte con un asciugamano sul capo, respirarne i vapori».

Ponete nella vostra stanza un giovane peccio piantato in un vaso: il semplice profumo che ne scaturisce eserciterà effetti benefici. Il bagno di peccio è particolarmente indicato in caso di raffreddamenti invernali o per rafforzare i nervi. Le parti attive sono gli aghi, la resina fresca, le gemme raccolte in primavera e anche le pigne verdi.

Impiego in cucina

Il prodotto più famoso è lo sciroppo di punte d'abete.

A questo proposito facciamo presente che in natura i giovani germogli dell'abete rosso sono protetti, e per la loro raccolta è necessaria un'autorizzazione.



Ricetta

Parfait di frutti di bosco con sciroppo di germogli d'abete Per 6-8 persone

- 500 g di frutti di bosco misti congelati
- 3-4 cucchiaini di sciroppo di germogli d'abete
- 3 cucchiaini di mezza panna acida
- 1 dl di panna intera
- 1 dl di panna intera per la guarnitura

Scegliere 6-8 bei frutti e metterli da parte in una coppetta. Aggiungere in un contenitore il resto dei frutti, lo sciroppo di germogli d'abete e la mezza panna acida. Omogeneizzare con il frullatore a immersione.

Montare 1 dl di panna, poi incorporarla accuratamente con la spatola da cucina nella massa dei frutti di bosco.

Rivestire una piccola forma con una pellicola trasparente. Versare il parfait nella forma e lasciarlo in congelatore almeno 3 ore.

Montare 1 dl di panna.
Tagliare il parfait in tranci, distribuirli nei piattini e guarnire con un po' di panna e un frutto di bosco.