

Conoscere le erbe Maggio 2018

EGK Newsletter

Aronia nera

Aronia nera = *Aronia melanocarpa* // Rosaceae = Rosaceae
Altre denominazioni: aronia melanocarpa

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in
cucina

 Ricetta





Cenni storici

Erbe aromatiche, piante officinali e odorose, arbusti, alberi, bacche e frutta: le vecchie specie vegetali ora riscoperte non solo sono fonte di piacere a tavola ed elementi della terapia dolce, ma si propongono anche come testimoni di storie avvincenti di tempi assai remoti. Talvolta queste informazioni di base possono effettivamente farci anche sorridere.

«La natura, questa vecchia e generosa signora, offre ogni anno una ricca collezione di frutti e bacche selvatici. Queste bacche ammiccano con colori sgargianti dal sottobosco o brillano tra gli alti rami al sole splendente». (Robert Quinche, droghiere ed erborista 1906 - 1993)

Per gli indiani nativi del Nordamerica le bacche essiccate di aronia, impastate con carne essiccata e grasso, costituivano un alimento energetico completo, quasi alla stregua delle odierne barrette energetiche. La marcia trionfale dell'aronia in Europa è iniziata in Germania, dopo che fu introdotta dal biologo e frutticoltore russo Iwan Mitschurin, che ne scoprì le eccellenti proprietà come frutto commerciale. Questo biologo coltivò varietà resistenti al gelo, che si dimostrarono adatte alla variabilità del clima continentale europeo. Grazie alla capacità di sopportare basse temperature (fino a -25 gradi), questi arbusti furono coltivati successivamente in tutt'Europa, fino alle fredde regioni settentrionali scandinave.



Botanica e cultura

L'aronia è un genere di piante della famiglia delle rosacee. Le tre specie conosciute provengono originariamente dalle regioni orientali del Nordamerica, dove crescono come arbusto fino a un'altezza di uno o due metri. Questa pianta preferisce i luoghi esposti al sole o semiombreggiati.

Le due specie coltivate più di frequente per via dei frutti sono l'aronia rossa (*Aronia arbutifolia*) e l'aronia nera (*Aronia melanocarpa*). Il nome «melanocarpa» rispecchia la similitudine dei suoi fiori e frutti con quelli del melo. I frutti dell'arbusto di aronia sono tuttavia di gran lunga più piccoli di quelli della pianta di mele.

L'aronia è molto frugale, e prospera addirittura su suoli pietrosi e aridi. In un angolo dedicato ai frutti selvatici, l'aronia non può assolutamente mancare.

Gli appassionati di piante che non dispongono di un giardino possono coltivare molto bene l'aronia anche in vaso: sul balcone o sulla terrazza di casa. Se viene tenuta in vaso, l'aronia deve essere di tanto in tanto bagnata e nutrita con un fertilizzante organico o con compost. Le bucce di banane tritate finemente rappresentano per l'aronia un concime ideale.

Questa pianta è ampiamente resistente ai parassiti e agli attacchi fungini, per cui non è necessario l'uso di fitofarmaci. Un occasionale taglio di ringiovanimento con accorciamento dei getti principali e rimozione dei getti laterali più deboli esercita un effetto positivo sulla pianta, migliorando la qualità dei frutti.

A maggio e giugno sbocciano i fiori, che sono disposti similmente a un'ombrella e hanno una grande capacità di attrazione per api e bombi. In agosto si sviluppano i frutti, neri e simili ai mirtilli, anche se non proprio adatti al consumo diretto dalla pianta. Prima dell'inverno, quando le foglie si colorano di rosso generando un magnifico quadro autunnale, è possibile scorgere ancora gli ultimi frutti neri pendere dai rami.



Impiego nella medicina naturale

Oltre alle vitamine C e K e ai preziosi minerali, le bacche contengono anche antocianidina e altri fitocomposti secondari, particolarmente apprezzati in medicina per la loro elevata efficacia nel neutralizzare i radicali liberi. I tannini contenuti nelle bacche aiutano tra l'altro a mitigare le affezioni gastrointestinali e i disturbi epatici e biliari. Il succo di aronia è un importante componente delle bevande rivitalizzanti. Inoltre, con l'assunzione di aronia è possibile alleviare gli effetti collaterali delle chemioterapie. Su questo punto si raccomanda di rivolgersi a un naturopata qualificato o al medico di famiglia.

Impiego in cucina

L'aronia è un superfood, e non solo per uccelli e ogni sorta di insetti. Chi desidera raccoglierne le bacche deve però letteralmente «giocare di anticipo» sugli animali. I frutti dell'aronia sono adatti per essere consumati crudi, ma possono essere usati anche per produrre succhi, tisane, salse, confetture, gelatine e yogurt.



Ricetta

Dolce alle bacche di aronia Per una forma lunga 26-28 cm

- 50 g di bacche di aronia essiccate
- 50 ml di acqua
- 150 g di burro morbido
- 180 g di zucchero
- 1 cucchiaino di zucchero vanigliato
- 4 uova
- 1 limone biologico (succo e scorza)
- 200 g di farina bianca
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

Rivestire la forma per dolci con carta da forno. Preriscaldare il forno a 180 °C.

Lasciar rinvenire le bacche di aronia in acqua.

Mescolare bene il burro, lo zucchero e lo zucchero vanigliato. Aggiungere le uova una dopo l'altra, mescolando fino a ottenere una massa leggera e cremosa.

Amalgamare nell'impasto la farina, il lievito per dolci e il sale. Aggiungere e incorporare la scorza e il succo di limone.

Versare l'impasto nella forma per dolci. Cuocere in forno a 180 °C per 50 minuti.

Estrarre il dolce dalla forma mediante la carta da forno e lasciarlo raffreddare su una griglia.