

Conoscere le erbe Settembre 2020

EGK Newsletter

Biancospino

Biancospino, selvatico = *Crataegus laevigata* L. // rosacee = Rosaceae

Biancospino, comune = *Crataegus monogyna* (JACQ.)

Biancospino, con foglie a ventaglio = *Crataegus rhipidophylla* (GAND.)

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Nel 1920 nella sua opera «Nos arbres» [I nostri alberi, N.d.T.] Henry Corveon parlava di un vecchio biancospino, «the old Hawthorn», nella contea di Norfolk, di cui si hanno testimonianze certe fin dall'inizio del XIII secolo e il cui tronco ha una circonferenza di oltre quattro metri.

Purtroppo non sappiamo se questo biancospino veterano esista ancora dove era stato descritto 100 anni prima nel libro sopra menzionato. In molte contee della Gran Bretagna, però, si trovano ancora oggi splendidi viali di biancospino le cui meravigliose foglie e i cui frutti luminosi invitano a concedersi un po' di riposo.

Il nome botanico *Crataegus* significa «forte» e si riferisce al legno duro di questo arbusto. Da sempre il biancospino è protagonista di miti e superstizioni; si dice per esempio che difenda dagli spiriti maligni. Gli esemplari particolarmente vecchi e venerabili sono considerati anche punti di incontro delle fate.



Botanica e cultura

Il biancospino è una pianta molto decorativa. I profumati fiori primaverili, i frutti luminosi e il fogliame autunnale decorativo conferiscono bei tocchi di colore alla flora spontanea e al giardino.

Le piante del biancospino sono una specie di arbusto legnoso, spesso munito di spine, e di alberi piuttosto piccoli. Nel mondo ne esistono più di 250 tipi e oltre 20 vivono nelle regioni temperate dell'Europa centrale. Poiché le specie spesso si incrociano fra di loro, è difficile, anche per un esperto, determinare in maniera sicura ed esatta le loro caratteristiche. In Svizzera e nei Paesi confinanti (Germania e Austria) si distinguono pertanto le tre specie originarie, menzionate nel titolo di questa newsletter.

Nelle nostre zone il biancospino difficilmente sviluppa la forma di un albero robusto, ma si presenta frequentemente in forma di cespuglio, siepe e arbusto nelle zone incolte. Sulle isole britanniche, invece, si trovano esemplari di biancospino che si sviluppano in alberi imponenti alti anche dieci metri.

Il biancospino è una pianta poco pretenziosa. Resiste perfettamente all'inverno, fiorisce molto bene nelle zone in penombra anche se i fiori e i frutti maturano al meglio in pieno sole.

Il biancospino può essere attaccato da bruchi voraci, maculatura fogliare, ruggine e oidio. In commercio esistono diversi preparati rinvigorenti biologici. Talvolta è sufficiente una potatura per far fronte a questi problemi.

Quasi ogni giardino o bosco tollera la presenza di questo compagno pieno di spine. Grazie alla straordinaria facilità con cui può essere potato, il biancospino è spesso utilizzato per siepi e barriere, è molto apprezzato da tantissimi uccelli e farfalle che decidono di vivere fra i suoi rami ed è, per queste ragioni, molto utile.



Impiego nella medicina naturale

Il biancospino, eletto pianta officinale dell'anno nel 1990 in Germania, vanta una lunga storia nella medicina naturale. Già nel 50 d.C. il medico e farmacologo greco Dioscoride Pedanio descriveva nelle sue opere gli effetti medici del biancospino.

La medicina naturale utilizza le foglie, i fiori e i frutti di questa pianta; i più importanti principi attivi sono i preziosi acidi del Crataegus, saponine triterpeniche e glicosidi cardioattivi. Le proprietà mediche sono descritte in letteratura come cardiotoniche ed efficaci contro i disturbi cardiaci di origine nervosa, disturbi vascolari o arteriosclerosi. Le foglie e i fiori sono utilizzati in infusi medicinali.

Facciamo presente che le informazioni riportate qui non sono indicate per un'autodiagnosi. Per domande sull'impiego consultate un naturopata o un droghiere qualificato.



Impiego in cucina

In primavera le foglioline giovani del biancospino sono un'aggiunta sana alle insalate. I suoi fiori bianchi possono essere inseriti nella preparazione dei dessert o semplicemente aggiunti come decorazione edibile. L'utilizzo più conosciuto è quello dei suoi frutti ricchi di vitamina C trasformati in purea. Poiché questi frutti hanno un sapore poco accentuato consigliamo di integrare questa purea con altri frutti per ricavarne una marmellata da gustare spalmata sul pane. I semi possono essere macinati grossolanamente e arrostiti per preparare una sorta di succedaneo del caffè.

Il biancospino riveste sempre più importanza nella moderna cucina naturale.



Ricetta

Marmellata di mele e biancospino

ingrediente

- 1 kg di bacche di biancospino
- 1 kg di mele acidule, per es. Boskoop
- 900 g di zucchero
- circa 2 dl di acqua

Pulire le bacche di biancospino, rimuovere i piccioli. Mettere le bacche in una ciotola, cospargere con 100 g di zucchero. Versare 1 dl di acqua fino a coprire le bacche. Coprire la ciotola con un coperchio. Lasciar macerare le bacche del biancospino per un giorno.

Schiacciare le bacche di biancospino nell'acqua di macerazione, quindi versare in una padella e cuocere per 5 minuti. Schiacciare le bacche del biancospino con la loro acqua con un passaverdure. Raccogliere il liquido.

Tagliare a metà le mele, eliminare il torsolo, poi tagliare le mezze mele a pezzettini. Mettere in una padella i pezzi di mela, 1 dl di acqua e 800 g di zucchero, far cuocere bene e frullare quindi con il frullatore a immersione. Aggiungere la purea di biancospino e portare di nuovo a ebollizione,

infine versare in barattoli caldi e chiudere immediatamente.