



Conoscere le erbe

Corniolo, sanguigno maschio

Cornus mas Cornaceae



Storia, botanica e cultura

Altri nomi d'uso comune sono correggila, ghilidone, cornoler.



Impiego nella medicina naturale e in cucina

Il ramo fiorito può essere anche messo in pastella e fritto in grasso bollente.



Ricetta

Composta di corniolo



Cenni storici

Il legno del corniolo è forse il legno più duro alle nostre latitudini. Non c'è quindi da meravigliarsi che già i greci e gli antichi romani realizzassero con esso chiodi e raggi per le ruote. Inoltre pare che venisse utilizzato anche a scopo bellico, per realizzare i manici per attrezzi come lance e giavellotti. Ci sono numerosi riferimenti sul fatto che già i costruttori di palafitte dell'età della pietra utilizzassero il corniolo come alimento. L'effetto medico stupefacente del corniolo – dal lat. cornu = corno – viene già descritto in testi datati intorno al 200 avanti Cristo. Anche la mistica Ildegarda di Bingen (1098–1179) consigliava un bagno preparato con la corteccia e le foglie di corniolo contro la gotta e i disturbi di ogni genere. Dal 18° secolo, il corniolo fu coltivato su grande scala nella zona della città universitaria di Jena (Turingia) per realizzare i bastoni da passeggio.

Botanica e cultura

Da luglio a tarda estate, il corniolo è ricco di frutti rosso vivo perciò questo arbusto o piccolo alberello non passa certo inosservato. La sua patria originaria è nella zona di Cina, Giappone e Corea.

La pianta, della famiglia delle cornacee, non ha esigenze particolari. Apprezza un terreno ben permeabile e ricco di humus. L'ubicazione può essere da soleggiata a penombra, in scarpate, come anche in siepi e boschi.

Il corniolo si riproduce mediante semina – ovvero autosemina – o mediante talea nel periodo estivo.



Impiego nella medicina naturale

Il corniolo viene descritto dettagliatamente già molto tempo fa nei testi medici come pianta officinale della «farmacia a cielo aperto». L'effetto curativo dei frutti, delle foglie e della corteccia è noto già da tempo e viene sfruttato volentieri anche in epoca odierna. I frutti sono leggermente antipiretici e vengono utilizzati come rimedi casalinghi contro problemi intestinali, diarrea e vomito.

Dal punto di vista medico, la pianta è diuretica, attiva in particolare reni e fegato ed è ipotensiva. A questo proposito desideriamo sottolineare che in casi singoli possono verificarsi leggere reazioni allergiche alla cute. Oltre al glucosio, le foglie e la corteccia contengono anche vitamina B, C ed E, flavonoidi, acidi organici e tannini.

Impiego in cucina

A differenza dei frutti non maturi, che sono decisamente aciduli, i frutti maturi rosso scuro, dolci e saporiti si possono gustare direttamente dall'albero.

Dai frutti vengono prodotti anche marmellate, composte, gelatine, nonché raffinati succhi di frutta e sciroppi. Come specialità regionali, da questi succhi appena spremuti si realizzano anche liquori e altri alcolici.

I frutti denocciolati e delicatamente essiccati sono perfetti per insaporire raffinate e salutari miscele di tè alla frutta, a cui aggiungono anche deliziosi accenti cromatici, per cui sono perfetti come piccoli cadeaux personali. Desideriamo sottolineare che è opportuno annotare su un'etichetta la composizione delle miscele di tè.

Oltre ai frutti, in primavera, si possono utilizzare nelle miscele di tè anche le foglioline ancora giovani e i teneri fiorellini. In queste miscele si deve fare attenzione che le erbe utilizzate non abbiano profumi dominanti, come ad es. quello della menta.

Dai semi tostati, i nostri antenati realizzavano anche una specie di caffè piuttosto amaro.



Ricetta

Composta di corniole

500 g di corniole
60 ml di vino bianco
60 ml d'acqua
120 g di zucchero

- 4 vasetti per conserve
- Togliere il gambo alle corniole e lavarle.
- Fare bollire insieme acqua, vino bianco e zucchero.
- Aggiungere le corniole, cuocere a fuoco lento per 8 minuti.
- Riempire i vasetti per conserve puliti e preventivamente bolliti. Tappare immediatamente e fare raffreddare sotto un canovaccio.
- Servire la composta di corniole con il gelato alla vaniglia.
- Consiglio: Le corniole si possono denocciolare delicatamente poco prima dell'ebollizione. I frutti non sono più esteticamente belli, ma almeno non si devono sputare i noccioli.

