

Conoscere le erbe Settembre 2016

EGK Newsletter

Lampone

Lampone – *Rubus idaeus* / Rosaceae
Nomi comuni e popolari: framposa, malina, ruvetta

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Fin dai tempi antichi, il lampone è noto ovunque come pianta officinale e commestibile. Già intorno al 1600, l'erudito e botanico Carolus Clusius nelle sue opere distingueva le specie con i frutti rossi e gialli. Nel Medioevo fu coltivato soprattutto nei giardini dei signori e nei monasteri. Non c'è dunque da meravigliarsi che anche il nome di alcune specie di lamponi abbia subito questi influssi. Preussen, Lloyd George e anche Wilson sono nomi di specie che rimandano all'origine di cui sopra.

Non vogliamo privarvi di un piccolo e divertente aneddoto sui lamponi. Il noto droghiere ed erborista Robert Quinche (1906 – 1993) descrisse così la raccolta dei lamponi nella sua serie di scritti sui frutti selvatici «Wildfrüchte» (edito da Ott): «A fine luglio, dopo una giornata torrida, avevamo pianificato di 'andare per lamponi'. Il sole era già scomparso dietro il Giura quando raggiunsi la piccola valle circondata da abeti. Carichi di succosi frutti brillanti, gli arbusti di lampone invitavano alla raccolta. Solo una cosa turbava quell'immagine invitante: anche interi sciami di zanzare avevano scelto questo luogo per danzare il loro sogno di una notte d'estate. Mi parve che volessero mettere a dura prova la mia pazienza e miei nervi e che volessero spingermi a una rapida fuga. Eppure il cestino che portavo al braccio si riempiva sempre di più di deliziosi lamponi, che mi diedero il coraggio necessario per perseverare e sfidare le fastidiose zanzare». Da questa breve storia, cara lettrice e caro lettore, si evince che a volte, nel rapporto con la natura, occorre una dose di ostinazione per fare un buon raccolto.

Botanica e cultura

I lamponi, così come le more, sono diffusi in tutto il mondo e si suddividono in circa 250 specie di arbusti caduchi, semi-sempreverdi, sempreverdi e rampicanti. Agli appassionati di orto, ne consigliamo la coltivazione a spalliera. Tra due pali robusti, ben piantati e ben ancorati, si tirano in lunghezza tre fili, possibilmente con tendifilo. A distanze di ca. 50 cm si piantano gli arbusti dei lamponi che devono essere tagliati molto vicini alla base dopo la piantagione. Questo accorgimento serve a impedire la fruttificazione il primo anno perché comunque sarebbe magra e potrebbe compromettere lo sviluppo di un rizoma sano. La coltivazione a spalliera offre alcuni vantaggi: i lamponi si possono concimare in modo più efficace, coltivare meglio e anche raccogliere più comodamente. Se non si fanno arrampicare le piante sulla spalliera, dopo poco tempo si ha già l'impressione di avere una foresta vergine in casa che rende più difficile la raccolta.

Alle nostre latitudini, il lampone è sostanzialmente uno pseudofanero fita deciduo. È resistente all'inverno e richiede un'ubicazione ben soleggiata. Ogni anno dal rizoma sopravvissuto all'inverno si riformano i cormi verticali. La pianta fiorisce e fruttifica il secondo anno (raramente alcune specie coltivate già il primo anno) e muore quando i frutti giungono a maturità.

A differenza delle more, i germogli non mettono radici sulla punta. Gli aghi morbidi e sottili non servono a fare arrampicare la pianta.

Gli arbusti di lampone non hanno particolari esigenze. Ogni tanto un controllo per escludere parassiti animali e, a seconda del tempo, anche l'oidio, e le piante ci ringrazieranno con un abbondante raccolto. Un trattamento con l'infuso di ortica ogni sette-dieci giorni è un rimedio quasi miracoloso contro i parassiti e l'oidio.



Impiego nella medicina naturale

In diversi libri, anche molto antichi, le seguenti indicazioni per l'impiego dei lamponi coincidono: uso interno in caso di diarrea e per la preparazione al parto (foglie), perciò vengono somministrate alle donne negli ultimi tre mesi precedenti il parto; per uso esterno vengono spesso consigliati per la cura di piccole ferite, congiuntiviti e leggere ustioni. Il contenuto di diverse preziose vitamine e acidi della frutta rafforza le difese immunitarie e favorisce la guarigione delle ferite. In generale meno noto è il fatto che con gli estratti delle frambose, nome popolare dei lamponi, vengono aromatizzati alcuni medicinali. Le essenze estratte dai lamponi sono anche componenti importanti e naturali di prodotti da bagno e shampoo.

Impiego in cucina

I prodotti e gli aromi a base di lamponi sono molto importanti nella nostra quotidianità (culinaria), sia che il lampone venga mangiato direttamente così com'è o che venga impiegato nella cucina moderna. Come nella medicina complementare, oltre ai frutti si utilizzano anche le foglioline giovani. I dolci frutti sono ideali per preparare deliziose marmellate, gelatine, sciroppi e yogurt al lampone, dolci, torte, biscottini raffinati e dessert alla crema. Anche nell'industria alimentare e delle bevande, il pregiato frutto si è aggiudicato un posto fisso. In bevande gassate, vini e liquori, il lampone ci accompagna dall'aperitivo al caffè.



Ricetta

Torta gelato al lampone per una tortiera da 22 cm di lunghezza

ingrediente

- 250 g di lamponi
- 8 cucchiaini di succo concentrato di agave
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 300 g di yogurt greco
- 2,5 dl di panna
- 3-4 meringhe, a seconda della dimensione

Rivestire la tortiera con la pellicola trasparente.

Mettere da parte 4-6 lamponi per guarnire. Frullare con il mixer i restanti lamponi.

Aggiungere il succo di limone e lo yogurt ai lamponi frullati e mescolare. Montare bene la panna. Aggiungere ca. 1 dl di panna montata al composto. Sbriciolare le meringhe nelle mani, aggiungerle alla panna restante e mescolare.

Mettere il composto nella tortiera. Distribuirvi sopra la panna con le meringhe e spianarla.

Mettere la tortiera nel congelatore per almeno 3 ore.

Per servire, estrarre la torta gelato dalla tortiera, togliere la pellicola trasparente, tagliare a fette e guarnire con un lampone.

Consiglio: se si mette la torta nel congelatore per più di mezza giornata, prima di servirla mettere la tortiera in frigorifero per ca. 30 minuti.