



Conoscere le erbe

Mirtillo rosso

Vaccinium vitis idaea (Ericaceae)



Storia, botanica e cultura

«Durante il raccolto dei mirtilli rossi, il medico può godersi tranquillo le sue vacanze.»



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Il succo di mirtilli rossi è un'ottima fonte di vitamina C nei mesi estivi.



Ricetta

Rösti di patate e mele con mirtilli rossi



Cenni storici – Mirtillo rosso

I diversi nomi popolari del mirtillo rosso – uva di monte, vite del monte Ida, vigna d'orso, murella, bacca delle paludi, cranberry – testimoniano l'ampia diffusione di questa antica pianta officinale. In uno scritto si legge che la vergine Marjatta rimase incinta mangiando un mirtillo e diede la vita a un bimbo che divenne molto saggio.

Comunque sia, la vite del monte Ida ha avuto fino ad oggi sempre più spazio nella mitologia.

Botanica e cultura

Il genere completo comprende più di 400 specie di arbusti sempreverdi e semi-sempreverdi.

Il mirtillo è un piccolo arbusto compatto e strisciante che raggiunge misure comprese tra i 20 e i 40 centimetri. È parente prossimo del mirtillo (*Vaccinium myrtillus*) e dell'ossicocco (*Vaccinium oxycoccus*). Le ericaceae richiedono un suolo piuttosto acido in una posizione assolata o in penombra. Il mirtillo rosso non patisce assolutamente il gelo e si incontra fino a circa 2000 m s.l.m.

Da metà agosto maturano anzitutto le bacche biancastre che all'inizio dell'autunno si colorano di rosso vivo.

La pianta si riproduce per talea e semina. Per germinare, i semi maturi devono essere tenuti all'aperto nei mesi invernali.

Il noto erborista e droghiere Robert Quinche (1906–1993) descrisse in modo azzeccato i frutti dell'Airelle rouge: «*I frutti rossi brillano come rubini dal vestito di foglie*».

Per la produzione di succo di mirtillo rosso, oggi vengono utilizzati sostanzialmente i mirtilli rossi di allevamento provenienti dagli USA, i cranberry (*Vaccinium macrocarpon*).



Impiego nella medicina naturale

Il campo d'impiego principale del mirtillo rosso nella medicina naturale è la cistite, poiché svolge una funzione antibatterica, lenitiva e leggermente depurativa. L'assunzione delle bacche può lenire anche le conseguenze di dolori reumatici o da gotta.

Il mirtillo rosso viene impiegato anche in caso di diarrea, flatulenze e infiammazioni del bacinetto renale. Oltre alle bacche vengono utilizzate anche le foglie.

I brillanti frutti rossi dell'uva di monte o vigna d'orso – come anche viene chiamato nel linguaggio popolare – sono ricchi di preziosi acidi della frutta, vitamina C e molti minerali.

Impiego in cucina

Le possibilità d'impiego dell'uva di monte in cucina sono impressionanti e molto più numerose di quanto si possa pensare.

Aggiunta nelle salse alla selvaggina e alla carne affumicata, la confettura di mirtillo rosso gode di ottima fama. Arrosto all'agro con mirtilli rossi, omelette con mirtilli rossi, formaggio quark con mirtilli rossi, riso al latte con mirtilli rossi, così come frittata dolce – ovvero *«Kaiserschmarren»* – con mirtilli rossi sono solo alcune delle possibilità di utilizzo di questo frutto.

Anche una mousse di mirtilli rossi aggiunta a formaggi come Camembert o Brie fa venire l'acquolina in bocca.

Il sapore acidulo e amarognolo dei frutti è ideale anche per la preparazione di creme da spalmare sul pane e di uno sciroppo rinfrescante.



Ricetta

Rösti di patate e mele con mirtilli rossi

per 2 persone

500 g di patate (bollite il giorno prima)
350 g di mele, agrodolci
2-3 cucchiaini di olio d'oliva
un po' di sale
3-4 cucchiaini di composta di mirtillo rosso (dal vasetto)

- Sbucciare le patate e grattugiarle in una scodella sulla grattugia per il rösti.
- Grattugiare le mele con la buccia sulla grattugia per il rösti. Aggiungerle alle patate e mescolare bene.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Mettere il composto di patate e mele nella padella e friggere mescolando.
- Cospargere un po' di sale sul rösti. Compattare il rösti con la spatola per creare una specie di dolce. Coprire il rösti con un piatto. Fare dorare a fuoco medio.
- Servire il rösti con la composta di mirtillo rosso.

