

Conoscere le erbe Agosto 2015

EGK Newsletter

Mora di rovo

Mora di rovo = *Rubus fruticosus* / Rosaceae

Nomi comuni e denominazioni popolari: rovo da more, rovo canino, rogo di macchia, Blackberry

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

I reperti fossili testimoniano che le more venivano utilizzate in cucina già in tempi antichissimi. Negli scritti del drammaturgo greco Eschilo (intorno al 525 – 456 a.C.) e del medico greco Ippocrate (intorno al 460 – 357 a.C.) si trovano riferimenti sul consumo delle more già in epoca precedente, ovvero da parte delle culture antiche. In questa sede occorre menzionare che diverse fonti testimoniano la somministrazione di questi frutti come rimedio contro la gotta presso gli antichi greci.

Comunque sia, i diversi tipi e le diverse specie di more hanno sempre avuto una grande importanza – questo senza i moderni studi medici – che perdura ancora oggi.



Botanica e cultura

«Andiamo a more! Piacere autunnale, un allegro giorno festivo nel bosco. La parete colorata dei rovi caratterizza il panorama dorato dal sole ottobrino. Nel bosco di alto fusto e nelle sue radure, gli arbusti di more si abbarbicano tra le foglie palmate delle felci e i noccioli. Chi le vuole addomesticare in giardino, ha bisogno di guanti robusti». Impossibile descrivere la crescita irrefrenabile della mora meglio di come fece il droghiere e eccellente conoscitore di piante Robert Quinche (1906 – 1993) nei suoi scritti.

Questo arbusto semi-sempreverde, con la sua crescita molto differenziata e i germogli spinosi, si trova in numerosi luoghi, come ad es. ai margini dei boschi, nei cespugli, ma anche in zone pietrose. L'arbusto cresce in verticale e può superare tranquillamente i due metri di altezza. Il periodo di fioritura si estende da maggio a settembre. D'estate nei cespugli si schiudono i fiori da rosa a bianchi, seguiti poi dalle bacche succose, nere e molto gustose. La pianta è estremamente resistente all'inverno e rigermoglia sempre perfettamente, anche in caso di potatura decisa. In questa sede è opportuno ricordare che per la coltivazione professionale vengono utilizzate varie forme da allevamento senza spine che necessitano di una spalliera per sostenere la loro crescita rigogliosa.



Impiego nella medicina naturale

La gelatina e lo sciroppo di more hanno effetti benefici sulle mucose degli organi respiratori, in caso di raucedine e mal di gola. Grazie alle sue vitamine, la mora può portare sollievo in caso di raffreddore e influenza leggera. Oltre alle bacche vengono utilizzate anche le foglie che in tempi antichi venivano impiegate al posto del tè nero e sono coadiuvanti in caso di leggera diarrea.

Nella medicina naturale, oltre alle bacche e alle foglie, come già accennato vengono utilizzate anche le radici e la corteccia della radice.

Le indicazioni mediche ne prevedono l'impiego interno in caso di emorroidi e infiammazione della vescica e l'impiego esterno in caso di escoriazioni alla gola, afte gengivali e orali.

Impiego in cucina

Per la raccolta delle more all'aperto, occorrono calzature e abiti robusti perché le spine sono più numerose delle bacche. Con le bacche si possono realizzare deliziosi dessert, confetture, sciroppo e molto altro ancora. Come guarnizione per i dolci, per succhi e raffinati liquori, i deliziosi frutti possono essere trasformati in numerose delizie "appetitive". Qualche piccolo esempio: le more sono perfette per aromatizzare l'aceto e per colorare le bevande a base di vino.

Il tè alle more, realizzato con foglie di more essiccate, può essere impiegato come tisana o miscelato con un'altra erba.

Si può dire tranquillamente che le more hanno un potenziale davvero grande e in parte non ancora scoperto per una cucina moderna ed equilibrata.



Ricetta

Torta di more Per una teglia a cerniera da 24 cm

ingredienti Pasta frolla

- 200 g di farina bianca
- 1 pizzico di sale
- 100 g di burro, freddo
- 50 g di zucchero
- 1 uovo
- 2 – 3 cucchiaini d'acqua

ingredienti Glassa

- 3 uova
- 60 g di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 100 g di quark parzialmente scremato
- 150 g di more

ingredienti Guarnizione

- 100 g di more

Pasta frolla

Mettere in una scodella farina e sale. Aggiungere il burro tagliato a dadini. Spalmare a mano fino ad ottenere una massa che si sbriciola. Sbattere l'uovo. Aggiungere velocemente lo zucchero, l'uovo e l'acqua, fino ad ottenere un impasto morbido. Non impastare. Avvolgere l'impasto in una pellicola trasparente e fare raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti. Ingrassare la teglia a cerniera e cospargerla con la farina. Spianare l'impasto ca. 3 cm più alto del fondo della teglia a cerniera. Mettere l'impasto sulla teglia, tirare su il bordo e premerlo bene. Pungerlo con una forchetta. Mettere la teglia in frigorifero. Preriscaldare il forno a 180 °C.

Glassa

Sbattere le uova, lo zucchero e lo zucchero vanigliato con un frustino fino a ottenere una consistenza schiumosa. Aggiungere il quark e le more, sbattere ancora leggermente (finché le more non sono sminuzzate). Distribuire la glassa sull'impasto spianato.

Guarnizione

Distribuire le more sulla glassa. Informare la teglia con cerniera a 180° per 45 minuti nel forno preriscaldato.