

Conoscere le erbe

Prugnolo selvatico o prugno spinoso

Prunus spinosa (rosacee = Rosaceae)



Storia, botanica e cultura

Il prugnolo selvatico è «miracoloso» contro le lesioni.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Il vino e l'essenza del prugnolo selvatico sono molto apprezzati nella medicina popolare



Ricetta

Marmellata di prugnolo selvatico



Cenni storici

Il prugnolo selvatico o spinoso – nel linguaggio popolare noto anche come pruno selvatico, prugnolo, strangolacane, susino di macchia – è un arbusto selvatico che dall'età della pietra viene utilizzato come pianta officinale e alimentare. Perciò non c'è da meravigliarsi che intorno a questa pianta bitorzoluta ruotino molte storie e leggende.

In epoche antiche, per tenere lontani streghe e spiriti maligni, nei poderi e nei pascoli venivano piantate siepi di prugnolo selvatico. Spesso i boscaioli si ferivano con le schegge di legno durante il lavoro nei boschi. Un impacco realizzato con una poltiglia di prugnolo selvatico aiutava a proteggersi da ogni tipo di malattia infettiva. Dalla corteccia del prugno spinoso si può estrarre un colorante rosso e dalle foglie essiccate un surrogato del tabacco per i poveri lavoratori giornalieri. Il prugnolo selvatico ha avuto sempre un ruolo nelle fiabe e nelle leggende su nani, coboldi e gnomi.

Botanica e cultura

Il prugnolo selvatico è uno dei primi arbusti a fiorire all'inizio della primavera. Spesso già a marzo, ancora prima della comparsa delle foglie, si adorna di innumerevoli rosette bianche. Il piccolo prugnolo selvatico bitorzoluto e spinoso è diffuso in tutta Europa, nell'Asia anteriore e fino al Caucaso. L'arbusto legnoso e verde si incontra al limitare di campi e boschi, nei pascoli e nei soleggiati pendii rocciosi e detritici. Ama un'ubicazione da piuttosto soleggiata a penombra. L'arbusto richiede un suolo dalle caratteristiche molto modeste. Si riproduce mediante semina o polloni radicati. Il prugnolo selvatico resiste all'inverno e può vivere fino a quarant'anni. Nella quasi impenetrabile ramaglia, molti uccelli nidificano e trovano riparo. I frutti del prugnolo selvatico maturano verso la fine di settembre. Per mangiare i frutti bluastri che stimolano e risvegliano il nostro appetito ci vuole, però, ancora un po' di pazienza. Contengono acidi organici e tannini e sono piuttosto aciduli. Solo dopo le prime gelate autunnali, diventano bitorzoluti e morbidi. Allora è tempo di raccogliere le bacche, facendo attenzione a lasciarne sempre un po' agli uccelli per le provviste invernali.



Impiego nella medicina naturale

È sorprendente quali poteri terapeutici si nascondano nel prugnolo selvatico, quell'arbusto bitorzoluto che cresce al limitare dei boschi e spesso noi uomini ignoriamo. I fiori e i frutti sono corroboranti, depurativi, antispastici, diuretici, sudoriferi e lassativi.

I fiori dei prugnoli selvatici che si raccolgono nei giorni asciutti da fine marzo a inizio maggio vengono essiccati. La tisana di prugnoli spinosi ha una funzione drenante e antitussiva. Sebastian Kneipp ha definito i fiori del prugnolo selvatico «il lassativo più innocuo che non dovrebbe mancare in nessuna farmacia domestica». Il succo fresco realizzato con i frutti maturi può essere utilizzato anche come collutorio in caso di leggere infiammazioni del cavo orofaringeo e può apportare rapidamente sollievo anche in caso di gengivite. Il prugnolo selvatico trova molte altre applicazioni nell'ambito della medicina naturale, dell'omeopatia e come sostanza profumata.

Impiego in cucina

I fiori del pruno spinoso si possono bagnare in acqua zuccherata e consumare come divertente spuntino. Si può anche utilizzare come spezia per realizzare ogni tipo di dolce, come per es. gelato o tè. Dalle bacche essiccate vengono prodotti anche sciroppi, mousse, bevande alcoliche, vini e liquori. Inoltre, gli amanti dei frutti selvatici possono esprimere la loro creatività con marmellate, gelatine e confetture a base di prugnolo selvatico. Il sapore delle bacche è piuttosto acidulo per cui dovrebbero essere raccolte ed elaborate solo dopo le prime gelate in tardo autunno. I fiori e le bacche di pruno spinoso trovano impiego in una cucina naturale e innovativa. Dunque amanti delle bacche e dei frutti selvatici, gli strangolacani attendono soltanto di deliziare i nostri palati!



Ricetta

Marmellata di prugnolo selvatico

500 g di prugnoli selvatici
500 g di pere (ad es. Kaiser Alexander)
600 g di zucchero
40-50 g di Unigel (a seconda della quantità di liquido)
un barattolino di confettura

- Dopo la prima gelata, raccogliere i prugnoli oppure mettere 1 giorno nel congelatore i prugnoli raccolti precedentemente.
- Lavare i prugnoli. Ricoprire con acqua e cuocere a fuoco lento per 4 minuti.
- Setacciare i prugnoli e raccogliere l'acqua di cottura.
- Sbucciare le pere, tagliarle a metà, togliere il picciolo e il torsolo, quindi tagliare a pezzi piccoli.
- Fare bollire l'acqua di cottura, la mousse di prugnoli e i pezzi di pera a fuoco lento per circa 5 minuti. Ridurre in purea.
- Aggiungere lo zucchero e fare bollire. Unire l'Unigel, riportare all'ebollizione e fare bollire per 1 minuto.
- Riempire i barattoli di vetro preriscadati con la marmellata di prugnolo selvatico fino a 1 cm sotto il bordo e chiuderli immediatamente. Coprire i barattoli di vetro con un canovaccio per farli raffreddare.

