

Conoscere le erbe Giugno 2021

EGK Newsletter

Ribes rosso

Ribes rosso = Ribes rubrum // Pianta dell'uva spina = famiglia delle Grossulariaceae
Nomi comuni e nomi triviali: Spinella rossa, Crosej

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Sebbene sia coltivato da secoli, il ribes è una pianta con un passato alquanto recente. Diversamente da molte altre specie simili, il ribes è una pianta a fusto legnoso che durante l'Antichità era praticamente sconosciuta.

Il chirurgo e botanico inglese John Gerard (nato nel 1545 e morto nel 1612 a Londra) descrisse nella sua opera «Generall Historie of Plantes» [sic!] del 1597 il ribes come una «pianta dal sapore nauseabondo e assolutamente abominevole».

Questo giudizio è cambiato negli scorsi decenni grazie a un lavoro di coltivazione. La maggior parte delle specie/varietà in uso oggi furono introdotte appena dopo la Seconda guerra mondiale, quando la penuria alimentare risvegliò l'interesse per il ribes che cominciò a essere più richiesto.



Botanica e cultura

Al giorno d'oggi non si trovano quasi più piante selvatiche di ribes rosso. Se dovete vedere un esemplare in natura, lontano da giardini e campi, si tratterà con tutta probabilità di una pianta inselvaticata.

I ribes sono belli da vedere con le loro bacche dal colore brillante, ma sono anche buoni da mangiare. La pianta di ribes non necessita di troppo spazio ed esistono perfino alcune varietà selezionate che possono essere messe a dimora in vaso. Bisogna comunque partire da un vaso di almeno 20 litri di volume. La spinella rossa, come viene anche chiamato il ribes, può essere coltivata anche a spalliera.

Il ribes rosso è un arbusto cespuglioso deciduo, eretto e senza spine che raggiunge il metro e mezzo di altezza. La corteccia dei ramoscelli nuovi è leggermente pelosa e piena di rigonfiamenti. La corteccia dei rami di più anni diventa rosso-marrone e successivamente grigio-nera.

Il ribes ama il sole e un terreno abbastanza ricco. Per ottenere un buon raccolto, occorre effettuare potature periodiche. I cespugli perdono vigore con l'andare del tempo e dovrebbero essere sostituiti ogni dieci anni circa.

Nei mesi di aprile e maggio compaiono le gemme di un verde chiaro poco vistoso. I frutti cominciano a svilupparsi nelle settimane successive. I primi frutti saranno maturi e pronti per essere mangiati direttamente dalla pianta il 24 giugno, ossia alla festa di San Giovanni.

Il ribes rosso può essere definito a giusto titolo una pianta di poche pretese, tuttavia neppure il ribes è del tutto immune da parassiti o malattie. Le gemme possono essere infestate dagli afidi, dalla cecidomia, dalla muffa grigia e altro ancora. Le piante possono essere rinforzate spruzzandovi sopra regolarmente un infuso di foglie d'ortica che contribuisce a tenere almeno sotto controllo questo tipo di problemi. Nei negozi di giardinaggio sono disponibili anche altre sostanze bio per applicazioni a spruzzo.



Impiego nella medicina naturale

Il ribes rosso è ricco di vitamina C, potassio e fibre. Il ribes rappresenta una buona integrazione per una dieta sana e anche piacevole per il palato. A differenza del ribes nero (*Ribes nigrum*), che pure è suo parente stretto, il ribes rosso non riveste purtroppo un ruolo di rilievo nella medicina naturale.

Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

All'epoca dei nostri genitori e nonni era già diffusa la consuetudine di estrarre il succo dal ribes. I grappoli venivano lavati prima di cuocerli brevemente in 2 dl circa di acqua per chilogrammo di frutta e di passarli. La purea di ribes così ottenuta era poi lasciata a scolare per tutta la notte in uno strofinaccio sopra una ciotola. Per ottenere uno sciroppo, il succo ottenuto veniva fatto bollire insieme allo zucchero. Lo sciroppo era preparato con 1 chilogrammo di zucchero per ogni litro di succo.

I ribes rossi possono essere utilizzati nei modi più svariati in una cucina moderna. Possono essere mangiati al naturale o trasformati in succo, confettura e gelatina da aggiungere a torte, muesli e dessert. Le bacche del ribes rosso sono utilizzate anche nei superalcolici e nei punch di frutta. Versati in vasetti o bottiglie a chiusura ermetica, diventano un dono ideale e personale per la vostra prossima visita.



Ricetta

Gelato al ribes e cocco

ingrediente

- 200 g di ribes rosso
- 3 cucchiaini di zucchero
- 400 ml di latte di cocco
- 100-120 g di zucchero a velo

Staccate le bacche di ribes dal raspo. Versatele in padella insieme ai 3 cucchiaini di zucchero e lasciate sobbollire fino a quando le bacche cominciano a disfarsi. Passate il composto in un setaccio e raccogliete il succo. Lasciate raffreddare.

In seguito mescolate il succo al latte di cocco e allo zucchero a velo. Mettete il composto nel comparto del congelatore per 4 ore, mescolandolo di tanto in tanto con una forchetta. In alternativa, potete utilizzare anche una gelatiera.