

Conoscere le erbe settembre 2019

# EGK Newsletter

## Uva spina

Uva spina = Ribes uva-crispa // Grossulariaceae = Grossulariaceae  
Nomi comuni e nomi triviali: uva-crispa, uva dei frati, uva spinella

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Il nome del genere *Ribes* ha origine nel mondo arabo, dove è stato però utilizzato anche per altre piante legnose più piccole. Nel corso delle campagne militari e di conquista questo genere di piante è giunto poi anche nel sud della Spagna, diffondendosi nei secoli successivi in tutta l'Europa e, da qui, anche in America. Nell'Alto Medioevo, il nome *ribes* o anche *ribos* fu usato anche per l'attuale *ribes*. Secondo quanto riportato negli antichi testi, la coltura e la riproduzione dell'uva spina fecero registrare un grande sviluppo solo nel corso del XVI secolo.

Soprattutto nel XIX secolo, le foglie del genere *Ribes* furono talvolta addirittura aggiunte alle miscele di tisane per sopperire alla mancanza di tè verde o nero. A questo proposito, per informazioni sul tè verde o nero, prodotto dalla pianta del tè (=Camelia sinensis), si veda la newsletter *Conoscere le erbe* del dicembre 2018.



## Botanica e cultura

L'uva spina viene coltivata da diversi secoli e non è quasi più rinvenibile nella sua variante selvatica originaria. L'uva dei frati, come viene anche denominata comunemente l'uva spina, è strettamente imparentata con il *ribes* rosso e il *ribes* nero (*Ribes rubrum* e *Ribes nigrum*).

L'uva spina è un arbusto sempreverde che cresce fino a un'altezza di 60-100 cm. I rami di colore scuro hanno una crescita decisamente orizzontale e la loro superficie ha un aspetto simile a quello della corteccia di sughero. A livello dei nodi (al di sotto dei brachiblasti), i rami o anche i ramoscelli sono coperti di spine per lo più molto piccole, quasi filiformi. Il nome scientifico *uva-crispa* deriva dalle parole latine *uva* = uva e *crispus* = crespo.

L'uva spina, come del resto anche le due specie dello stesso genere, non deve proprio mancare in alcun giardino. L'uva spina non mostra esigenze particolarmente elevate in fatto di terreno e clima. L'ubicazione deve essere calda e non troppo asciutta. L'uva spina ha bisogno di una potatura leggera in primavera. Questo vuol dire un semplice diradamento e accorciamento dei getti. Nella scelta della varietà si deve fare attenzione alla sensibilità nei confronti dello oidio. La pianta di uva spina può essere resa più resistente agli attacchi dello oidio con l'uso di un macerato di equisetolo od ortica. La ruggine (=Cronartium ribicola) è un altro fungo dannoso per le specie e le varietà di *Ribes*. Le foglie fortemente colpite devono essere tagliate ed eliminate, non però nel compost, bensì nei normali rifiuti domestici. In commercio si trovano anche prodotti idonei (anche in qualità biologica) che possono essere impiegati contro la ruggine.



### Impiego nella medicina naturale

Le bacche dell'uva spina sono dolci e ricche di acidi organici e di vitamine A, B e C. Contrariamente alle due menzionate specie dello stesso genere (ribes rosso e nero), l'uva dei frati, come viene anche comunemente chiamata l'uva spina, non ha però ottenuto un grande successo nella medicina naturale. Per quanto riguarda le caratteristiche terapeutiche descritte in letteratura, p.es. quelle del ribes rosso e anche quelle del ribes nero, sono le seguenti: fortificante, antinfiammatorio, antibatterico e digestivo.

Le preziose sostanze contenute possono offrire un lenimento e una guarigione delicati in caso di raffreddori e infiammazioni della cavità orale e della gola.

Oltre ai frutti (bacche), possono essere usate anche le giovani foglie e le radici.

Per domande sulle possibilità di impiego, rivolgetevi a un droghiere o a un naturopata qualificato.

### Impiego in cucina

Innanzitutto vorremmo mettere in chiaro il fatto che si possono consumare esclusivamente le bacche completamente mature. Con questi frutti è possibile produrre confetture e gelatine, composte e anche sciroppi e succhi di frutta.



## Ricetta

### Chutney di uva spina

Per la produzione di circa 3 bicchieri da 1 dl

#### Ingrediente

- 250 g di bacche di uva spina
- 1 piccola cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 albicocche
- 1 cucchiaio di uva passa
- ½ limone (solo la buccia)
- 1-2 cm di peperoncino piccante, senza i semi
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 130 g di miele di acacia
- ½ cucchiaino da tè di sale
- ½ cucchiaino da tè di cannella
- 1 cucchiaino da tè di pectina di mela

Dividere a metà o in quarti le bacche di uva spina (a seconda delle loro dimensioni) private del picciolo.

Sbucciare, dimezzare e tritare finemente la cipolla.

Premere lo spicchio d'aglio.

Tagliare il peperoncino in piccoli pezzi.

Versare in una piccola padella tutti gli ingredienti (tranne la pectina). Lasciare cuocere a fuoco lento 20 minuti. Mescolare di frequente.

Al termine aggiungere la pectina di mela e lasciar cuocere a fuoco lento per un altro minuto.

Lavare i vasetti e i coperchi e poi sterilizzarli mediante bollitura in acqua. Estrarli dall'acqua bollente. Riempire immediatamente i vasetti con il chutney e chiuderli ermeticamente.

Se si versa nei vasetti il chutney ancora bollente, se ne garantisce la conservabilità a lungo.