

Conoscere le erbe Ottobre 2020

# EGK Newsletter

## Vite

Vite = Vitis vinifera // Vitacee = Vitaceae

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

La vite è una delle piante coltivate più antiche della terra. Si presume che la sua patria di origine sia il Caucaso. Le viti caratterizzavano il paesaggio dell'area mediterranea fin dall'inizio dell'età del bronzo. La storia della viticoltura si intreccia dunque con l'evoluzione delle antiche colture di queste regioni. Gli antichi Egizi coltivavano la vite già più di 5000 anni fa, mentre dopo di loro i Romani la importarono in molte delle attuali aree vinicole.

Il principale prodotto della vite, il vino, era considerato la bevanda degli dei. Il dio greco Dioniso, così come il suo omologo romano Bacco erano le divinità del vino nella mitologia. In altre culture il vino era considerato il simbolo del sangue versato in battaglia. Non c'è, quindi, da stupirsi se caraffe di vino venivano seppellite insieme ai guerrieri caduti.

Nel XIX secolo la temuta fillossera della vite (*Phylloxera vastatrix*) distrusse le colture di molte regioni vitivinicole d'Europa. Poiché diversi vitigni americani si erano dimostrati più resistenti a questo parassita, si decise allora di innestare i vitigni europei sui portainnesti americani rinnovando così gli impianti esistenti. Fu un periodo economicamente molto duro che mise a rischio la sopravvivenza di alcune famiglie di viticoltori.



## Botanica e cultura

La vite comprende circa 65 specie di piante rampicanti e arbusti caducifoglie. All'interno di questa famiglia la specie della *Vitis vinifera* è quella più importante per la coltivazione. La sua diffusione naturale privilegia essenzialmente le regioni a clima mite dell'emisfero settentrionale. Delle circa 60 specie conosciute di questa famiglia, la pregiata *Vitis vinifera* è pressoché l'unica a essere idonea per la viticoltura.

«La vite è figlia del sole, non dobbiamo mai dimenticarlo. Ci dobbiamo pensare fin da subito, già al momento in cui scegliamo il punto dove piantarla o la sua conformazione. Anche tutti i trattamenti devono essere orientati a questo criterio di base. Le foglie hanno bisogno di luce e sole per poter fare il loro lavoro.» (Das Rebspalier, Hermann Zulauf / ed. Wirz und Co. Aarau 1947). Le viti possono essere piantate e allevate in vari modi. I piccoli vigneti, ma anche le viti a spalliera, quelle coltivate su verande e giardini pensili stanno attraversando un periodo d'oro, molto apprezzate sono pure le viti disposte sui pergolati.

La vite è una pianta che si adatta facilmente; tuttavia, per crescere bene, necessita di un terreno il più possibile profondo, permeabile e ricco di humus. Le piante giovani devono essere potate in inverno fino a un'altezza di circa 30 cm da terra, mentre le viti vecchie vanno sfoltite e alla fine dell'estate vanno tagliati i polloni giovani.

A seconda delle condizioni meteo le viti possono essere attaccate da diversi parassiti: cocciniglie, cocciniglie farinose e afidi, ma anche l'oidio è, purtroppo, una fonte di preoccupazione costante per la vite. Un macerato di ortica ed equisetto dei campi, sabbia di frantoio, ecc. serve a rinforzare le piante. Per contrastare l'oidio è utile un trattamento a base di zolfo. Anche in questo caso si applica sempre la regola d'oro secondo cui le piante devono essere osservate regolarmente in modo da poter agire in fretta.



## Impiego nella medicina naturale

È sorprendente scoprire quali e quanti poteri curativi si nascondano nella vite. Da oltre 5000 anni si conoscono i benefici delle foglie della vite per la cura di alcune malattie: sia gli antichi Egizi sia i Greci e i Romani sfruttavano le capacità curative di queste foglie.

All'inizio dell'estate si raccolgono le foglie e i germogli che possono essere usati freschi, in conserva o essiccati ed essere trasformati in decotto, estratti liquidi e tinture per la cura di vene varicose, mestruazioni abbondanti, problemi alle vie urinarie, pressione sanguigna troppo alta, infiammazioni alle gengive e agli occhi.

Negli anni dopo la Seconda guerra mondiale, soprattutto in Francia, si preparava un tè a base di foglie di vite rossa che veniva impiegato per curare diverse malattie, quali diarrea, infiammazioni della mucosa orale, ematomi, vomito, irritazioni cutanee, vene varicose.

*Facciamo presente che le informazioni riportate qui non sono indicate per un'autodiagnosi. Per domande sull'impiego consultate un naturopata o un droghiere qualificato.*



## Impiego in cucina

Le foglie sbollentate fresche o lasciate riposare in una soluzione salata vengono utilizzate per avvolgere carne macinata, riso e pesce. I frutti possono essere gustati freschi o sotto forma di succo. È molto apprezzata anche per la preparazione di gelatine, salse e aceto oppure spumanti, sherry, liquori e bevande alcoliche. Dai vinaccioli spremuti si ottiene un olio leggero. Gli acini essiccati vengono commercializzati come uvetta e uva sultanina.

Naturalmente non possiamo dimenticare la produzione di vino. L'ufficio centrale di propaganda dei prodotti derivati dalla lavorazione della frutta e della vite svizzere di Zurigo scriveva nel 1947: «Non esiste al mondo un vino che possa essere confrontato con i prodotti realizzati con le uve svizzere. La varietà di gusto e carattere, aroma e aspetto è talmente vasta e tipica per una zona di provenienza così piccola come la Svizzera che occorre sbarazzarsi di ogni modestia per affermarlo con forza.»

Gli estratti ottenuti con la buccia sono utilizzati come colorante nell'industria delle bevande.



## Ricetta

### Foglie di vite ripiene

#### Ingrediente foglie di vite in salamoia

##### Vaso da conserva da 5 dl

- 50-60 foglie di vite
- 100 g di sale marino
- 1 cucchiaino di zucchero
- 5 dl di acqua
- Succo di ½ limone

#### Ingrediente foglie di vite ripiene

- 1 cipolla di medie dimensioni
- 100 g di riso per risotto
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di uva passa
- 2 dl di acqua
- Una presa di sale
- 1 cucchiaino di menta
- 1 cucchiaino di foglie di prezzemolo
- Scorza di ½ limone
- 1 cucchiaino di succo di limone

#### Preparazione foglie di vite in salamoia

Recidere il gambo delle foglie con le forbici. Lavare le foglie. Tagliare via i gambi.

Far bollire l'acqua con il sale e lo zucchero, quindi versarvi il succo di limone. Aggiungere le foglie di vite e far cuocere per 4 minuti.

Lavare il barattolo e riempirlo di acqua bollente. Svuotare il barattolo.

Togliere le foglie dall'acqua e disporle su un canovaccio da cucina per farle sgocciolare. Arrotolare una foglia per volta e disporle nel vasetto formando degli strati. Portare a ebollizione la salamoia e versarla sulle foglie arrotolate. Riempire il barattolo fino all'orlo e chiuderlo.

Le foglie si conservano in frigorifero per almeno 6 mesi.

#### Preparazione foglie di vite ripiene

Tritare finemente la cipolla e far saltare nell'olio di oliva insieme al riso per risotto. Aggiungere l'uvetta, l'acqua e un po' di sale. Cuocere bene il risotto.

Tagliare finemente la menta e le foglie di prezzemolo. Aggiungere al risotto lasciato raffreddare un po'. Aggiungere la scorza e il succo di limone. Mescolare bene.

Prendere una foglia, srotolarla e passarla sotto l'acqua corrente per togliere il sale. Disporla con il lato liscio su un foglio di carta da cucina. Mettere 1 cucchiaino di ripieno sulla parte inferiore della foglia. Ripiegare l'altra metà della foglia e arrotolare fino alla punta. Servire come aperitivo.