

CORBEZZOLO



CALENDARIO

Gen. Feb. Mar. Apr. Mag. Giu. Lug. Ago. Set. Ott. Nov. Dic.
✓ ✓ ✓

CARATTERISTICHE

Il frutto del corbezzolo è una bacca commestibile, di forma sferica (circa 2 cm di diametro), carnosa e rossa a maturità, ricoperta di tubercoli spessi qualche millimetro.

Fiorisce in ottobre-novembre e i frutti maturano nell'anno successivo, tra la fine dell'estate e l'autunno. La polpa, carnosa e gialla, ha un gusto dolce e al contempo acidulo.

I corbezzoli sono frutti antichi, dalla lunga storia: i romani pensavano avessero poteri magici, tuttora si dice che porti fortuna appendere in casa un ramoscello con tre frutti. Ne hanno invece scritto alcuni letterati, come Plinio il Vecchio che gli assegnò il nome *unedo* (ne mangio solo uno) a indicare lo scarso gusto del frutto.

Virgilio nell'Eneide ne parlava come immancabile fiore sulla tomba dei defunti, Giovanni Pascoli compose un'ode lodando le sue caratteristiche.



PROPRIETÀ

Il frutto del corbezzolo contiene il 10-20% di zuccheri, pectine, arbutina, triterpeni, luppolo, vari steroli, pigmenti, flavonoidi e vitamine. I suoi utilizzi a scopi terapeutici sono molteplici: astringente e antidiarroico; antinfiammatorio del fegato, delle vie biliari, delle vie urinarie e di tutto l'apparato circolatorio; antispasmodico dell'apparato digerente e delle vie biliari; diuretico, antisettico.

Il miele di corbezzolo ha a proprietà balsamiche, antispasmodiche, antisettiche e diuretiche.

Ma le proprietà sono da ricercare soprattutto nelle foglie che contengono varie sostanze: derivati fenolici quali l'arbutoside o arbutina e la monotropeina, unedoside, asperuloside, geniposide, tutti derivati fenolici; numerosi tannini; resine; steroli e gomme.

L'infuso delle foglie si utilizza per le affezioni delle vie urinarie, dei reni, nei casi di febbre e diarrea, mentre il decotto come tonico astringente sulla pelle.



IN CUCINA

Il sapore del corbezzolo è molto particolare tanto che difficilmente viene consumato fresco, più spesso viene usato per produrre marmellate, gelatine, sciroppi, canditi e un ottimo miele balsamico.

Si raccomanda di non abusare nell'uso perché si può incorrere a effetti collaterali. Può provocare stitichezza, e la consumazione di grandi quantità di frutti maturi provoca disturbi della digestione e uno stordimento simile all'ubriachezza.

I frutti maturi contengono quantità significative di alcol, a questo proposito ricordiamo "il vino di corbezzolo": si tratta di un'ottima acquavite ottenuta distillando i frutti schiacciati e macerati nell'acqua fino alla fermentazione.



RICETTE

ACETO DI CORBEZZOLO (da www.naturopataonline.org)

Ingredienti

una manciata di corbezzoli poco maturi
5 foglie di alloro
1 litro di aceto

Preparazione

Introdurre i corbezzoli e le foglie di alloro in una bottiglia, versare l'aceto, chiudere bene e riporre in un luogo fresco, asciutto e al buio. Con il passare del tempo i corbezzoli diventano maturi e di un bel colore rosso vivo, molto decorativo. Lasciare riposare per tre settimane prima dell'utilizzo.

MARMELATA DI CORBEZZOLO (da www.naturopataonline.org)

Ingredienti

1 kg di corbezzoli maturi
350 gr di zucchero per ogni Kg. di polpa
scorza di un limone
acqua

Preparazione

Lavare e cuocere i corbezzoli a fuoco lento per 15 minuti circa. Setacciarli per separare i semi dalla polpa. Amalgamare la purea ottenuta con lo zucchero, un bicchiere d'acqua e la scorza del limone tagliata a fettine. Far cuocere a fuoco lento, mescolando spesso fino per far diventare il composto denso. Far raffreddare e travasare in vasetti e conservare in luogo fresco e asciutto.



FRUTTA URBANA è il primo progetto italiano di mappatura, raccolta e distribuzione della frutta che cresce nei parchi e nei giardini di città.

Creato dall'associazione no profit Linaria, **FRUTTA URBANA** prevede la distribuzione gratuita a banchi alimentari o a mense sociali, la realizzazione di nuovi frutteti per contribuire ad arricchire con nuove proposte e funzioni lo spazio pubblico urbano, insieme ad attività, eventi, corsi e laboratori.



LINARIA
Vicolo dell'Atleta, 6
00153 Roma
tel: (+39) 349 5816433
info@fruttaurbana.org
www.linariarete.org
www.fruttaurbana.org