

Piccoli frutti del bosco



È difficile per un occhio cittadino distinguere i particolari di un bosco a prima vista. Se ne coglie l'aspetto generale, la varietà delle piante, la diversa densità, il differente portamento, ma in genere l'occhio è catturato dalle grosse masse di vegetazione, dal loro colore più o meno appariscente, dalle fioriture a pri-

mavera. Solo frequentandolo spesso, nelle diverse stagioni, il bosco si trasforma: non è più una massa indistinta di colori, luci e ombre ma cominciano ad apparire gli "individui".
Meno appariscenti dei grandi alberi, gli arbusti completano il bosco e

diversificano le specie vegetali, rafforzano l'equilibrio dell'intero sistema e, soprattutto, offrono nutrimento ai piccoli animali, sia in fase di fioritura che di fruttificazione. Le bacche più comuni, molto gradite agli uccelli, sono ottime anche per gli uomini: alcune sono talmente conosciute da diventare oggetto di ricerca e raccolta stagionale - basti pensare alle more o alle nocciole - mentre altre sfuggono all'attenzione dei frequentatori perché meno note o perché non se ne sospetta la presenza in città. Capita, infatti, di vedere visitatori fermi davanti a un cespuglio, intenti a fissarne i frutti, a tastarli e odorarli con circospezione e poi andarsene perplessi. Boscoincittà e Parco delle Cave sono ricchi di specie di arbusti e piante minori, appositamente introdotte per arricchire l'ecosistema.

FERRUCCIO FRONTINI
Matematico, consigliere di Italia Nostra - Sezione di Milano

NOCCIOLO

(*Corylus avellana*)

Tende a formare macchie estese e omogenee dove trova il terreno adatto. Ha una fioritura precoce che i contadini usavano come segnale meteorologico: un'abbondante quantità di fiori significava che l'inverno successivo sarebbe stato particolarmente nevoso. È una pianta sfruttata per i frutti e per il legno: i suoi rami sono dritti, uniformi e flessibili; puliti e stagionati sono adatti per usi diversi. I frutti sono tuttora oggetto di coltura industriale, contengono proteine e oli essenziali e sono ricchi di sostanze energetiche, particolarmente indicati, quindi, nelle diete sportive.



ROSA CANINA (*Rosa canina*)

Quando è in fioritura crea delle bellissime macchie di colore nel bosco. Cresce in cespugli isolati, in pieno sole, lungo i bordi dei sentieri o dei fossi. Predilige terreni magri, resiste a qualsiasi clima, è un'ottima fonte di nettare per api e farfalle durante la fioritura e di bacche eduli per uccelli e piccoli roditori. Le bacche, rosse e brillanti, maturano all'inizio dell'inverno, colorando la pianta ormai priva di foglie e sono ottime per la preparazione di marmellate, salse e creme per la levigatura della pelle; hanno un alto contenuto di vitamine, proprietà diuretiche e antinfiammatorie.



ROVO (*Rubus ulmifolius*)

È la dannazione del contadino perché occupa tutti gli spazi liberi. Mio nonno, dopo aver zappato attorno alla radice principale, la agganciava a una fune trainata dal mulo: quando si strappava uscivano dal suolo metri di radici, frustando l'aria. E poi punge e graffia. Ma può anche essere utile: forma macchie inaccessibili, rifugio per molti piccoli animali. Le sue bacche (more) maturano in estate, si mangiano al naturale e in marmellata, e si usano come coloranti e correttori di sapore per alimenti e medicinali.



PRUGNOLO (*Prunus spinosa*)

Il cespuglio, compatto e intricato, può essere alto fino a 5 metri. Crea bordure fitte lungo i margini dei boschi insieme al biancospino, con il quale spesso viene confuso. Dopo il periodo di fioritura la pianta "scompare" per qualche mese per "riapparire" in agosto, coperta da bellissime bacche neroblu che crescono alle ascelle dei rametti terminali. Chi ha provato ad assaggiarle si è ritratto disgustato dal sapore acido, e allappante. Ciononostante ma gli intenditori le raccolgono per distillare uno dei liquori più piacevoli da bere: il bargnolino.



CORNIOLA (*Cornus mas*)

Può arrivare ad altezze di 4 - 5 metri, è frequente su tutto l'arco prealpino, spesso mescolato con macchie di nocciolo. I rami sono flessibili e le foglie verde scuro. I frutti sono bacche a forma di piccole olive, morbide, rosso scuro, dolci e aspre allo stesso tempo, molto apprezzate da uccelli, ghiri e scoiattoli. Una volta venivano raccolte per farne gelatina e marmellata, oggi sono il pretesto per l'ennesima sagra paesana che mantiene il ricordo di un tempo in cui la dieta era integrata dai prodotti del bosco.

