

# L'AMICA DIMENTICATA

N.15

VINCENZO IORIO

## Il Mirtillo

“Deliziosa bacca di montagna ricca di bioflavonoidi”

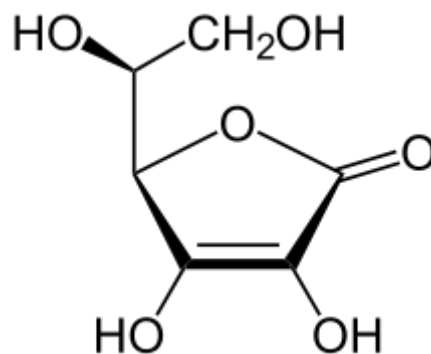


Cari amici a voi tutti il mio cordiale buon giorno, oppure il mio riverito buona sera a seconda se preferite leggere alle prime luci del mattino o alle prime ombre della sera. Anche quest'oggi sono dotato di una sprizzante voglia di parlarvi delle meraviglie della natura. Senza molta esitazione vorrei entrare nel vivo di un argomento molto interessante che precederà come di consueto la nostra rubrica sulle piante.

Parleremo di una vitamina molto importante per la nostra alimentazione, per la quale le piante sembrano esserne la fonte primaria: la **vitamina C**. Come sappiamo la vitamina C (*acido L-ascorbico o acido ascorbico levogiro*) non è prodotta dal nostro organismo e quindi va assunta tramite la nostra alimentazione. La quantità consigliata di questa vitamina, da assumere nel corso della giornata, varia a seconda degli organismi governativi e variano dai 30 ai 120 mg al giorno. Una dose leggermente maggiore può essere consumata dai fumatori o dalle persone in stato di affaticamento. A differenza degli esseri umani le piante producono la vitamina C con grande resa quantitativa ed in modo completamente autonomo.

La vitamina C è un co-fattore indispensabile per alcune reazioni metaboliche che avvengono nelle nostre cellule e tra queste reazioni, una molto importante è la sintesi collagene, una proteina necessaria per la formazione del tessuto connettivo della pelle, dei legamenti, dei vasi sanguigni e delle ossa. Inoltre, la vitamina C

riduce i radicali liberi per la sua azione antiossidante ed è utile per l'assimilazione del ferro. Tutti noi sappiamo, che per combattere uno stato influenzale o per ridurre i sintomi di un raffreddore invernale dobbiamo assumere una quantità di vitamina C più elevata della dose giornaliera. Spesso sono state presentate alla televisione delle pubblicità relative a prodotti farmaceutici a base di vitamina C da utilizzarsi in tutti quei casi di necessità. Ma sicuramente il lettore conosce già da molti anni tutti quei vecchi prodotti a base di compresse o pasticche che contengono questa vitamina. Purtroppo l'assunzione di vitamina C pura, non è esattamente la cosa giusta che dovrebbe essere fatta in questi casi.



Struttura molecolare dell'acido L-ascorbico

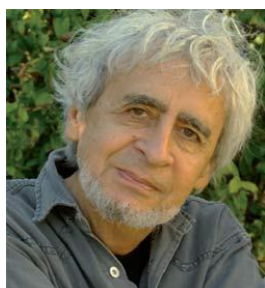
Nel 1952 i ricercatori Geissmann e Hinreiner isolarono alcune sostanze contenute nelle piante chiamate "Bioflavonoidi" o "flavonoidi". Queste ultime sembrano essere dei co-fattori molto importanti per l'attivazione delle funzioni prodotte dalla vitamina C. Le funzioni di questa vitamina sono potenziate 20 volte in presenza di bioflavonoidi. Questo fatto ci permette di fare una considerazione estremamente logica: è meglio assorbire questa vitamina direttamente dalla natura, perchè è solo in questo caso che noi possiamo ottenere il massimo effetto. Come vedete, la vecchia abitudine di consumare aranci o limoni durante i periodi di necessità sembra essere una buona cosa nell'ambito della prevenzione. Una buona spremuta di arancia per curare o lenire un raffreddore è veramente un rimedio efficace e senza controindicazioni. Da ricerche sperimentali sull'acido ascorbico effettuate sugli animali, si è scoperto che se purificato è meno efficace contro lo scorbuto. I bioflavonoidi che appartengono alla categoria chimica dei polifenoli sono contenuti in grande quantità nel limone e soprattutto nella buccia. Altri prodotti vegetali che contengono i bioflavonoidi sono l' arancia, le bacche di rosa canina, i mirtilli, l'uva rossa, la corteccia del pino, le more e molti altri vegetali che sono appunto anche ricchi di vitamina C.

Fra queste specie molto ricche di flavonoidi ne ho scelto per voi una in particolare a cui dedicare la rimanente parte del nostro articolo. La pianta del nostro consueto appuntamento è il *Vaccinium Myrtillus* o mirtillo nero.

Il mirtillo è un arbusto appartenente alla famiglia delle Ericacee. La pianta è molto diffusa nell'Italia settentrionale in preferenza nella zona montana, pascoli e brughiere. È alta fino a 70 cm con rami verdi, angolosi. Foglie alterne, semplici, ovali oppure oblunghie, ottuse, membranose, minutamente seghettate. Le bacche sono globose, grosse poco meno di un pisello, con corona apicale dentata, di colore verdi e nerastro azzurrine, pruinose, piene di un succo rosso vino. Il succo delle bacche contiene molta vitamina A e C, fra i composti chimici presenti ricordiamo il mirtilene, una sostanza chimica che favorisce l'adattamento della visione dell'occhio all'oscurità. Quest'ultimo fatto è stato scoperto dagli Americani durante la guerra del Vietnam. I soldati Americani, che consumavano nella loro razione giornaliera marmellata a base di mirtilli, erano maggiormente in grado, rispetto ad altri, di riconoscere il nemico durante le ore del crepuscolo. I frutti del mirtillo sono anche noti ai fitoterapici per le loro accertate proprietà diuretiche, tonico-astringenti, disinfettanti e curative delle coliti. Le bacche di mirtillo per il loro contenuto di inulina, sono indicate ai diabetici perchè riduttrici del tasso glicemico nel sangue.



Come afferma *Pierre Lieutaghi* (foto), per degustare queste bacche dal sapore delizioso, non bisogna mangiarne una alla volta, ma masticarne in bocca un certo numero. In questo caso scopriremo un sapore incomparabile che potrebbe essere paragonato ad un miele di felci o di muschio se queste ultime piante avessero i fiori. Personalmente uso abitualmente la marmellata di mirtillo, sempre più rara sui banconi dei mercati. Quando posso, acquisto anche le bacche fresche che durano in casa solo pochi minuti perchè i miei figli le divorano in un baleno. Le bacche secche le uso invece per curare alcune forme lievi di diarrea. Esse sono fortemente attive da questo punto di vista per questa ragione consiglio prudenza. Per i bambini molto piccoli, uno o due anni di età, nel caso di diarrea, preparo un infuso utilizzando non più di dieci bacche in 100 cc di acqua e ne prelevo un cucchiaino zuccherato come dose unica. Oltre al mirtillo nero abbiamo il mirtillo rosso, *Vaccinium Vitis-idaea*, riconoscibile oltre che dal colore delle bacche anche dalla punteggiatura che appare sulla pagina inferiore delle foglie. Questa specie è commestibile ma le foglie possono essere dotate di una certa tossicità. Oltre a queste due specie esiste anche il mirtillo blu *Vaccinium Uliginosum* che possiede proprietà molto vicine al mirtillo rosso ed è presente solo nella zona alpina della nostra penisola.



Oggi la maggior parte di noi conosce così poco questi frutti di montagna, che a stento vengono riconosciuti quando appaiono sporadicamente in qualche boutique della frutta. Se li incontrassimo in un sentiero di montagna avremo paura di mangiarli o addirittura di raccogliarli. Speriamo che le nostre chiacchierate possano

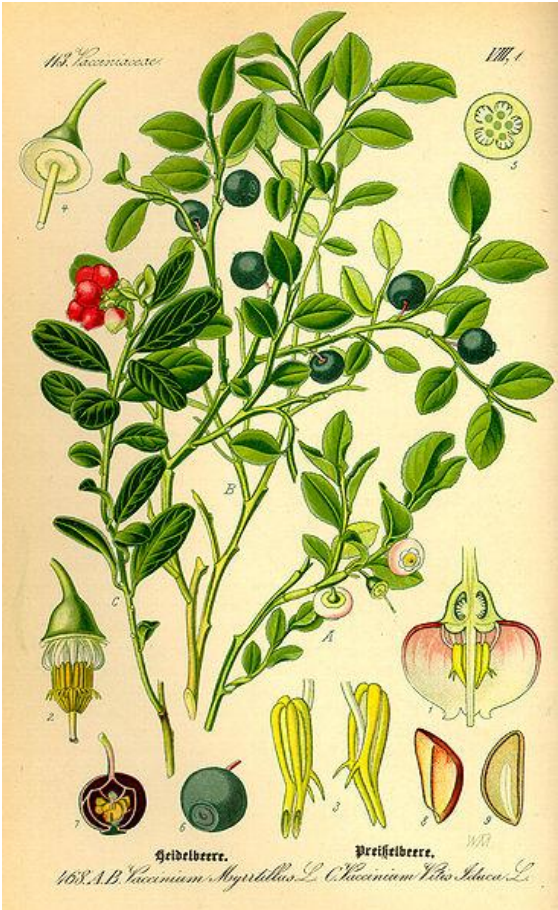
ridurre queste paure e invogliare tutti a conoscere con entusiasmo tutte queste meraviglie che la natura ci offre.



*Vaccinium Vitis-idaea*



*Vaccinium Uliginosum*



*Vaccinium Myrtillus*