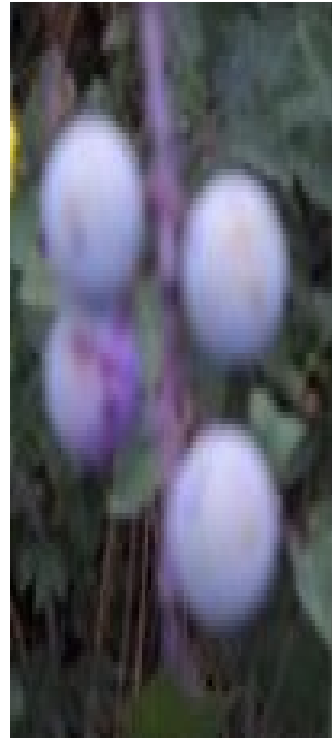


Prugnolo selvatico (*Prunus spinosa* L.) Famiglia: *Rosacee*

Nomi dialettali: *Trignë* (Molise); *Strangolacani* e *Susino selvatico* (molte regioni del Centro e del Nord).



1 Prunus spinosa



2 frutti non maturi

Descrizione: Pianta arbustiva alta fino a 4 metri, molto diffusa in Italia fino a 1600 metri di altitudine, nei boschi e nelle recinzioni a protezione di campi, orti e strade, ha sviluppo cespitoso molto ramificato; fusto e rami molto spinosi (per l'appunto è usato nelle recinzioni e chiamato dai cacciatori *Strangolacani*, per il pericolo a cui vanno incontro i cani di restare imbrigliati coi collari ai numerosi rami provvisti di spine molto ispide), fusto e rami di colore grigio scuro.

Foglie, alterne, leggermente lanceolate di forma ovale, di colore verde: più scuro sulla pagina superiore, più chiaro su quella inferiore. Le foglie appaiono dopo la fioritura.

Fiori di colore bianco, piccoli e solitari o raccolti a mazzetto. Fioritura da febbraio a marzo-aprile nei luoghi più freddi.

I frutti sono drupe tondeggianti o ovoidali nelle forme più grosse, di grandezza da 6 a 25 millimetri, di colore blu scuro, a piena maturazione; di sapore molto aspro, allappante, caratteristica che va ad affievolirsi alla completa maturazione che avviene dopo i primi geli di novembre- dicembre.

Contenuti: Composti cumanirici e cianogenetici sostanze (volatili che scompaiono con la maturazione), oli essenziali, pectine, gomme, resine, tannini, fruttosio, flavonoidi, vitamina C, canferolo.

Proprietà : Tanniche, antinfiammatorie, depurative, astringenti, diuretiche, lassative (fiori).

Raccolta: I fiori si raccolgono (febbraio-marzo) quando incominciano ad aprirsi o appena dischiusi, per la loro facilità a deteriorarsi e vanno seccati per 4 o 5 giorni all'ombra in luogo areato e asciutto; parimenti vanno conservati chiusi ermeticamente in sacchetti o bottigliette di vetro in luogo fresco, asciutto e lontano dalla luce. Le foglie si raccolgono tra maggio e settembre, si essiccano in luogo asciutto, all'ombra e si conservano come i fiori.

Usi curativi: L'infuso dei fiori è utile come diuretico, lassativo espettorante, vermifugo e antiasmante.. L'infuso di foglie è utile per il trattamento del mal di gola. Il decotto (liquido di cottura) dei frutti è utile per fare gargarismi e sciacqui per curare gengiviti e faringiti.

L'infuso si ottiene versando una tazza d'acqua bollente su 5 gr di foglie secche ad infusione per 10 minuti.

I frutti sono astringenti, aperitivi e tonificanti dell'organismo in generale.

Il decotto della corteccia può mitigare gli stati febbrili.

Il frutto trova applicazione in cosmetica per preparare maschere facciali astringenti per pelli grasse e per il trattamento della foruncolosi.

Usi in cucina: In cucina le bacche vengono usate per preparare marmellate e sciroppi e liquori. Tra le marmellate molto gustosa quella **di zucche e prugnoli**, di facile preparazione.

Marmellata di zucche e prugnoli.

Si prepara separatamente la marmellata di zucca facendo cuocere in parti uguali zucca e zucchero fino ad avere la consistenza desiderata.

A parte si lavano bene le prugne, si asciugano e si fanno cuocere per 15 minuti in un bicchiere d'acqua, poi si passano al setaccio per ottenerne la polpa. Si pesa la polpa ottenuta e si aggiunge pari quantità di zucchero, una mela sbucciata e fatta a dadi e si fa cuocere a fuoco lento fino al punto di consistenza desiderata.

Si uniscono le due marmellate amalgamandole bene tra loro, a fuoco lento per alcuni minuti, quindi si lascia freddare e poi si conserva in vasetti sterili come al solito.

Marmellata di bacche di prugnolo.

Ingredienti: bacche di prugnolo (minimo 3 kg), zucchero 700 gr per ogni kg di polpa ottenuta dopo la cottura dei frutti, 1 o 2 mele, secondo il quantitativo di frutti.

Procedimento: Lavare ed asciugare le bacche e porle in un capiente tegame. Ricoprire con acqua e mettere a cuocere. Quando i frutti saranno cotti, scolarli e passarli al setaccio. Pesare la polpa ottenuta e pesare 700 gr di zucchero per ogni chilogrammo di polpa.

In un tegame idoneo versarvi la polpa e lo zucchero, unire le mele sbucciate e tagliate a fette e cuocere a fuoco lento finché non abbia raggiunto la giusta consistenza.

Versare in vasetti, spruzzare un cucchiaino di zucchero sopra. Chiudere ermeticamente e depositare il vasetto rovesciato fino a che non si freddi.

Grappa al prugnolo: Si lavano e si asciugano accuratamente una quindicina di frutti e si pongono in infusione per 90 giorni in un litro di grappa. Infine la grappa ottenuta

si filtra e si consuma a bicchierini.

Sciroppo di prugne: Si lavano e si asciugano gr 500 di prugne e si pongono in un vaso a chiusura ermetica con pari quantità di zucchero e si espongono in luogo caldo per 90 giorni, avendo cura di agitare il contenuto di tanto in tanto. Al termine si filtra il contenuto e si imbottiglia, conservando in luogo fresco. Lo sciroppo ottenuto è ottimo per preparare bibite dissetanti e per farcire dolci e gelati.

Sciroppo antidiarroico: Si lavano 500 gr di prugne e si asciugano; si aggiungono 500 grammi di zucchero e un bicchiere d'acqua e si fanno bollire per 15 minuti.. Filtrare con un panno e conservare in frigo. Si assume lo sciroppo ottenuto a bicchierini come antidiarroico.

Liquore di prugne: Lavare ed asciugare 500 gr di prugne e porle in vaso a chiusura ermetica cospargendo i frutti con 3 cucchiaini di zucchero; esporre il vaso al sole per 3 giorni; versare mezzo litro di alcool a 90° con alcuni chiodi di garofano oppure con una bacchetta di cannella e lasciare ancora in luogo caldo per 15 giorni, avendo cura di agitare ogni tanto. Prendere il vaso e spostarlo in un luogo fresco (cantina possibilmente) e lasciarlo ancora per 45 giorni. Al termine filtrare il contenuto e aggiungere acqua sterilizzata fino a raggiungere un litro di liquore. Se si desidera un liquore più dolce, si può aggiungere qualche cucchiaino di zucchero sciroppato nell'acqua sterilizzata. Lasciare ancora maturare per circa tre mesi e quindi utilizzare a bicchierini.

Curiosità: La polpa dei frutti acerbi era l'ingrediente fondamentale del medicamento noto come "Acacia germanica" con cui venivano curate le diarreie e le dissenterie acute dalle principali scuole mediche antiche.

Anticamente la corteccia macinata veniva usata come dentifricio..

Secondo la teoria antropofisica questa pianta è portatrice di incredibili benefici vitali, quando sussistono stati di sfiancamento e depressione, sia i frutti sia i fiori di questa pianta infondono allegria e fiducia.

Dioscoride consigliava le foglie cotte nel vino da utilizzare in lozioni e gargarismi nelle affezioni dell'ugola e delle gengive; inoltre " la resina che trasuda dai fusti bevuta nel vino facilita l'esclusione dei calcoli vescicali" e il Durante (Castore Durante da Guado Tadino(1529 – 1590), famoso medico archiatra presso la corte di papa Sisto V che nel 1585 pubblicò in Roma L'Herbolario Nuovo, consigliava " i frutti si danno abitualmente conditi nel miele nei vomiti e nelle dissenterie e nei flussi del ventre " ed ancora " l'acqua stillata dai fiori bevuta al peso di quattr'once ammazza i vermini del corpo".

Le foglie anticamente venivano essiccate ed utilizzate al posto del tè.

Inoltre distillando i frutti si può ottenere un'ottima acquavite.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.