

# CON IL MIRTILLO... UNA VISTA DA "TOP GUN"



**Roberto Salvioni**

Ho fatto alcune ricerche, ma non sembra che vi siano mirtillo nei boschi del nostro comune e neppure sul vicino monte Amiata. Ce ne sono, tantissimi e ottimi, nel nord della Toscana, sull'Appennino toscano-emiliano, tra le province di Pistoia, Lucca e Modena. Voglio parlare questo mese del mirtillo, il Mirtillo nero, *Vaccinium myrtillus* L. delle *ericaceae*. È uno dei frutti più importanti, dal mio punto di vista di farmacista, e la sua raccolta è iniziata già da agosto. È una pianta molto amata nell'Europa del Nord. In Irlanda e Scozia si celebra la "domenica del mirtillo" dedicata alla raccolta delle deliziose bacche impiegate nella preparazione di crostate, confetture e sciroppi, ma anche dalla Scandinavia, Francia e Germania vengono esportate nel resto d'Europa ingenti quantità di acqueviti, sciroppi, salse e gelatine. È molto consumato così, semplicemente a fine pasto, insieme a fragole, lamponi o sul gelato. È insomma la vera leccornia che tutti conosciamo. Ricordo i campeggi giovanili d'agosto sull'Appennino pistoiese, sull'Abetone, sul monte Cimone, a Sestola, a Cutigliano: intere sommità di monti e colline completamente ricoperti di questi arbusti, tanto da formare un tappeto omogeneo, alto fino al ginocchio, con all'interno queste bacche bluastre mature da mangiare (oggi la

raccolta è protetta e regolamentata). Prati estesi a perdita d'occhio: un vero spettacolo! Il mirtillo è associato all'acutezza visiva: lo sentivo dire dal mio babbo e l'ho ritrovato poi nei libri di studio: durante l'ultima Guerra mondiale i piloti inglesi della RAF ne mangiavano regolarmente in quantità, convinti di riceverne un importante aiuto per la vista durante i combattimenti. Un'intuizione empirica poi scientificamente provata! Ma vediamo meglio questa pianta, perché, oltre ad essere molto buona in tavola, ha azioni importanti in fitoterapia. Il mirtillo è tipico delle foreste delle Alpi e dell'Appennino centrale e settentrionale, tra i 500 e i 2500 metri, dove, come detto, forma estesi tappeti spesso tanto fitti da non lasciare spazio vitale per altre specie vegetali: a volte è considerata una pianta dannosa perché l'intreccio dei suoi fusti sotterranei e la compattezza delle sue parti aeree ostacolano la dissemina naturale dei grandi alberi. Le parti utilizzate sono le foglie e i frutti. Le prime contengono essenzialmente flavonoidi, tannino, acidi organici, manganese e cromo. I frutti freschi contengono il 90% di acqua, acidi organici, antociani, flavonoidi, zuccheri, tannino e importanti vitamine come la vitamina C, la provitamina A e il complesso vitaminico B. Le foglie hanno un'azione antisettica, astringente e ipoglicemizzante; i frutti una forte azione vasoprotettrice ed astringente. La pianta viene quindi impiegata, nelle varie forme farmaceutiche, è come coadiuvante nella terapia del diabete (foglie), nella dispepsia cronica fermentativa e dispepsia del lattante (frutti), nella diarrea (foglie o frutti essiccati), nei disturbi della circolazione e nella cellulite. Il fitocomplesso ha una importante azione antiossidante ed è anche un antiaggregante piastrinico. Sono soprattutto gli antociani dei frutti, contenuti in notevole quantità, a determinare la spiccata attività angioprotettiva del mirtillo. Importante è l'impiego in oftalmologia: gli antociani, infatti, sono in grado di aumentare la velocità di rigenerazione dei pigmenti della retina dell'occhio e aumentare l'adattamento all'oscurità, o

meglio, la qualità della visione nelle condizioni di luce crepuscolare. Questi dati sono confermati scientificamente e convalidano la prescrizione e l'uso in caso di miopia e nelle retinopatie diabetiche. Le antociane hanno anche un'altra importante azione, quella antidiarroica e disinfettante, dovuta alla loro proprietà di contrastare l'adesione dei colibacilli alle pareti dell'intestino e della vescica. I frutti, anche per il loro uso alimentare, non presentano alcuna tossicità o effetti collaterali, mentre bisogna evitare un uso prolungato o un abuso delle foglie perché la presenza di idrochinone, una sostanza irritante, può essere causa di intossicazione.

Molti sono i preparati farmaceutici, con questi principi attivi, volti a trattare varie forme di fragilità capillare cutanea, turbe della circolazione venosa e affezioni vascolari degli occhi, flebopatie, emorroidi, in particolare pre e post partum, microangiopatie diabetiche, cuperose ecc. I più usati sono gli infusi di foglie e frutti, la Tintura Madre, i succhi, la polvere dei frutti essiccati. Molto comodo ed efficace è l'uso della T.M. preparata dalle foglie fresche e dalle bacche mature, fresche o congelate, alla dose media di 30 gocce tre volte al giorno. In farmacia ho un ottimo succo di mirtillo, prodotto da un'azienda toscana, molto concentrato (occorrono 8,6 Kg di bacche fresche per ottenere 1 Kg di succo), molto usato da assumere tal quale o sul gelato o dolci. Il mirtillo, il cui nome deriva dalla pianta del mirto alla quale somiglia molto le foglie ed i frutti, è da sempre usato principalmente come astringente e antidiarroico e, come tale, prescritto per la prima volta da Dioscoride (I secolo d.C.). Una nota curiosa: Arnaldo da Villanova (1240-1311) attribuisce alla pianta virtù antiemorroidali per cui consiglia, per guarire, di sedersi su di un cuscino di foglie di mirtillo e di rose bollite! Il Mattioli parla del mirtillo come di una varietà di mirto, che appartiene però ad un'altra famiglia, le *mirtaceae*, che cresce in Germania e Boemia, paragonando le foglie a quelle del bosso e le bacche a quelle

del ginepro. Descrive così alcuni non proprio medicinali: "le bacche, le quali così nel colore come nella grandezza non sono dissimili da quelle del Ginepro, ma però piene d'un succhio vinoso... Queste adunque in Germania insieme con tutta la pianta s'usano commodamente per il Mirto, dal quale non credo che sieno di virtù molto lontane. Usanle alcuni per tingere filo e carta di colore azurro. Mangiansi anchora da i pastori e da molti altri, come le fragole, onde in Boemia pubblicamente si vendono su le piazze, perche in vero non sono ingrato al gusto". La scienza ha dimostrato le grandi virtù del mirtillo, ma resta pur sempre un ottimo frutto da gustare da tutti tal quale o in ghiotte preparazioni. Ne cito, per chiudere, alcune che talvolta mi diverto a preparare personalmente quando, specialmente in questo periodo, riesco a procurarmi il mirtillo fresco dell'Appennino modenese.

## Marmellata di mirtillo:

«Mettete a macerare per alcune ore, in un contenitore di vetro, la stessa quantità di zucchero e mirtillo. Fate cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti mescolando spesso. Mettete la marmellata ancora calda in barattoli di vetro e chiudete ermeticamente. Conservare al fresco».

## Per una gustosa merenda:

«In un vasetto di yogurt aggiungete un cucchiaino di mirtillo e un cucchiaino di fiocchi d'avena con poco miele».

## Un ottimo liquore per l'inverno:

«1 litro di grappa, 1 kg di mirtillo neri, 2 kg di zucchero. Mescolate tra loro gli ingredienti, pestando attentamente i mirtillo, quindi ponete il tutto in un recipiente di vetro che capovolgerete spesso ed esporrete al sole per 40 giorni. Una volta filtrato, ne ricaverete un liquore non molto alcolico, ma assai dolce e profumato e con eccellenti proprietà toniche, che potrà essere servito come digestivo alla conclusione di un pasto importante».