
Le more, gustose e vitaminiche

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Dalla pianura ai monti, nelle siepi, tra le macerie, ai margini dei boschi, lungo le strade di campagna, nei luoghi incolti crescono i rovi che hanno come frutti le more dolcissime o leggermente asprigne, ma sempre gradevoli e salutari. Queste piante sono talmente diffuse che sono definite "ubiquitarie". Reperti fossili che risalgono a molte migliaia di anni fa testimoniano che le more venivano raccolte e portate presso insediamenti umani con il probabile scopo di essere conservate oppure fermentate per ottenerne delle bevande. Ippocrate (460-377 a.C.), il celebre medico greco autore del famoso "giuramento" che rappresenta ancora oggi la base etica della professione dell'arte della medicina, nei suoi scritti cita le more tra i frutti molto benefici per il mantenimento della salute. Negli Stati Uniti d'America queste piante sono coltivate in enormi distese perché grande è la richiesta delle more sul mercato americano. Certo si tratta di frutti dal sapore ben diverso da quello delle more selvatiche, che hanno un profumo ed un sapore particolari. I rovi appartengono al genere botanico *Rubus*, che fa parte della famiglia botanica delle Rosacee e comprende circa cento specie ed un migliaio di ibridi. Sono piante a cespuglio o prostrate, di solito con rami spinosi aggrovigliati, e caratterizzate dai frutti, pochi o numerosi riuniti insieme. Le more mature hanno un aspetto lucente ed un colore nero-violaceo. Sono piuttosto delicate, perdono rapidamente il loro succo e si possono conservare in frigorifero per pochi giorni. È quindi meglio mangiarle subito dopo averle raccolte. Questi frutti sono particolarmente ricchi di vitamina C, di sali minerali (calcio, fosforo e potassio) ed hanno proprietà dissetanti, ricostituenti ed astringenti. In Spagna le more sono usate come rimedio popolare del diabete ed alcuni ricercatori hanno confermato la presenza, in questi frutti, di principi attivi ad azione antiglicemica. Con le more si possono preparare ottimi sciroppi e gustose marmellate, mentre con le foglie, che sono particolarmente ricche di tannini, si fanno tisane diuretiche ed astringenti. I fumatori che vogliono tentare un metodo per smettere di fumare possono provare questa cura che, secondo quanto riferisce il dott. P. Roger, sarebbe efficace: tenere fra le labbra un germoglio tenero di rovo e masticarlo lentamente. Il gusto leggermente amaro e dolce al tempo stesso sviluppa una certa avversione verso il tabacco e diminuisce il desiderio di fumare almeno finché si tiene il germoglio in bocca.