FRUTTI ANTICHI

Qui di seguito troverete alcune schede dedicate a frutti "minori", che vengono in genere trascurati nei frutteti ma che possono essere molto interessanti. In particolare perché sono piante resistenti che possono essere coltivate senza interventi particolari.

I frutti dimenticati sono molti, qui di seguito trovate un "assaggio" con 5 schede, che speriamo sia un invito a riscoprire queste specie.

Le schede sono parte del materiale del **corso sulla FOOD FOREST**, realizzato da Stefano Soldati, con Orto Da Coltivare e Bosco di Ogigia.

Alla fine del pdf trovi qualche informazione in più sul corso, con lezioni in anteprima gratuita e uno sconto speciale.

Speriamo che le schede ti siano utili, buone coltivazioni!





Berberidaceae - *Barberis Vulgaris*

Crespino

Pianta di media dimensione, che sopportando bene i tagli di potatura si presta anche a essere mantenuta cespugliosa.
Specie di bell'aspetto, spesso impiegata in siepi campestri ed elencata tra le specie autoctone di varie regioni italiane.

Livello: Medie / Cespugliose

DIMENSIONI

Altezza 2-3 m

PROPAGAZIONE

Da seme
Talea

ESPOSIZIONE SOLARE

ESIGENZE IDRICHE

Clima e terreno

Pianta resistente al freddo, coltivabile anche in mezzombra.
Predilige un suolo argilloso e umido, non ama la siccità.

Funzioni

- Commestibile (frutto)
- Commestibile (foglie giovani)
- Habitat di piccola fauna
- Adatto come pianta da siepe

Utilizzo

PARTI IMPIEGATE: **frutti e foglie giovani**

Il frutto è ricco di vitamina C, ha un gusto aspro. Possiamo trarne succhi o confetture.

Le foglie giovani si possono mettere in insalata per dare un gusto acidulo.

Possiamo essiccare le foglie e impiegarle per realizzare infusi.



Rhamnaceae - *Ziziphus jujuba*

Giuggiolo

Albero spinoso a foglie decidue che può raggiungere velocemente i 10 m di altezza. Originario dell'Asia, si trova spontaneo in tutta Italia.
Fiorisce da aprile a maggio. I fiori sono bianco-verdognolo e molto piccoli tanto da non notarsi, crescono all'ascella delle foglie. Ermafrodita, è impollinata dagli insetti.
I frutti maturano a ottobre, sono drupe che a maturazione diventano marroni, con polpa biancastra e un nocciolo duro.

Funzioni

- Commestibile (frutto e foglie cotte)
- Adatto per siepi protettive (spinoso)
- In erboresteria (decotto drupe, polvere di radice)

Utilizzo

PARTI IMPIEGATE: **frutti**
I frutti freschi sono agrodolci; con oltre l'8% di zuccheri, essiccati diventano dolcissimi. Simili ai datteri, Si usano freschi o cotti per farne dolci, budini, gelatine, marmellate, liquori e canditi.
Il frutto secco si può macinare in polvere. Nella cucina coreana questa polvere si usa per il 고추장 (kochujang), pasta fermentata di soia e peperoncino che ricorda il miso e insaporisce zuppe e stufati.
Il frutto si usa come sostituto del caffè o infuso insieme allo zenzero.
Le foglie si mangiano cotte, ma pare non abbiano particolari qualità organolettiche.
Uso erboristico: con le drupe si fa un decotto contro la tosse, antiinfiammatorio per le vie respiratorie,e un impiastro per la pelle e le mucose infiammate. La radice seccata fornisce una polvere per curare ferite, ulcere,ustioni

Livello: Medie

DIMENSIONI
Altezza 6-10 m

PROPAGAZIONE
Seme (non semplice)
Da polloni basali
Talea semi legnosa

ESPOSIZIONE SOLARE

ESIGENZE IDRICHE

Clima e terreno

Non teme il freddo, si adatta bene a tutti i tipi di terreno anche se poco fertili, ma preferisce terreni ben drenati.
Ama il sole e tollera bene la siccità.

Elaeagnaceae - *Elaeagnus spp*

Eleagno



E. angustifolia (olivastro), E. glabra, E. umbellata (olivo d'autunno), E. multiflora (Goumi), E. ebbingei, sono alcune delle tante specie interessanti, del genere Eleagnus.
Piante arbustive perenni cespugliose, alcune caducifoglie altre sempreverdi.
I frutti autunnali, sono rosso pallido (in alcune specie puntinati di bianco); sono ricercati da uccelli e piccoli mammiferi. Si prestano bene a potature e sono indicate per siepi frangivento.
Arricchiscono il terreno di azoto.

Livello: Medie - Cespugliose

DIMENSIONI

Altezza 2-6 m

PROPAGAZIONE

Da seme
Talea

ESPOSIZIONE SOLARE

ESIGENZE IDRICHE

Clima e terreno

Piante rustiche che resistono bene in zone ventose.
Tutti gli Eleagni sopportano bene la siccità, amano il pieno sole, ma riescono a produrre discretamente anche in ombra o mezz'ombra.

Funzioni

- Commestibile (frutto)
- Attrae insetti pronubi
- Habitat di uccelli e fauna
- Adatto come pianta da siepe
- Azotofissatore

Utilizzo

Le bacche degli Eleagnus si possono consumare fresche, raccolte dalla pianta quando sono completamente mature; prima sono troppo ricche di tannini, il che le rende molto allappanti.

Con le bacche di tutti gli eleagni si possono preparare marmellate, biscotti e torte, succhi, gelatine e caramelle dissetanti ricche di vitamina C.

Mangiate in autunno contribuiscono a rinforzare le difese immunitarie in preparazione dei malanni invernali.



Rosaceae - *Prunus spinosa*

Prugnolo

Pianta arbustiva o cespugliosa perenne, dotata di spine appuntite, con lunghe radici producono molti polloni, fino a creare piccoli boschetti impenetrabili, ideali per la nidificazione di uccelli.
Fiorisce a inizio primavera con una miriade di piccoli fiori bianchi, attraendo api e pronubi.
In tardo autunno troviamo le prugnole, piccoli frutti rotondi di colore bluastro-violaceo.

Livello: Medie - Cespugliose

DIMENSIONI

Altezza 2-6 m

PROPAGAZIONE

Da seme
Separazione polloni

ESPOSIZIONE SOLARE

ESIGENZE IDRICHE

Clima e terreno

Pianta rustica e resistente, che cresce bene in tutte le condizioni di esposizione, da soleggiato alla mezz'ombra.

Funzioni

- Commestibile (fiori e frutto) e officinale
- Attrae insetti pronubi
- Habitat di uccelli e fauna
- Adatto come pianta da siepe

Utilizzo

Le prugnole sono praticamente impossibili da mangiare tal quali, per il loro sapore aspro, amaro e allappante.
Possono essere utilizzate per succhi, gelatine, vini e liquori (gin di prugnola). Ottima la marmellata mista con mele. Il lavoro è la separazione dei noccioli dalla polpa.
I fiori si possono mangiare impastellati e fritti.
Il decotto di corteccia viene utilizzato come astringente cutaneo e delle mucose. Ha anche proprietà febbrifughe.
I fiori in infuso hanno proprietà lassative e purificatrici del sangue. Si raccolgono all'inizio della fioritura e si fanno seccare all'ombra in strati sottili e vanno conservati in vasi di vetro o porcellana, al riparo dalla luce.
La corteccia si essicca al sole e si conserva in sacchetti di carta.



Adoxaceae - *Sambucus nigra*

Sambuco

Pianta arbustiva perenne caducifoglie.
Fiorisce in primavera, le bacche maturano a metà autunno, ottima distrazione per l'avifauna che così trascura mele e pere.
I fiori sono amati da api e altri pronubi. Vegetando presto è attrattivo per gli afidi, e consente ai loro predatori di svilupparsi ed essere presenti e difendere altri alberi.
Se lo si coltiva per la raccolta dei fiori, è meglio tenerlo basso,con potature energiche, che ben sopporta.

Livello: Medie - Cespugliose

DIMENSIONI

Altezza 2-6 m

PROPAGAZIONE

Da seme (non semplice)
Talea legnosa
Margotta

ESPOSIZIONE SOLARE



ESIGENZE IDRICHE



Clima e terreno

Predilige ambienti umidi, ma la si trova anche in zone secche e suoli poveri. Ama il pieno sole, ma cresce bene anche in condizioni poco soleggiate. Si trova spesso in aree marginali e siepi o ai bordi del bosco. Ottima quindi da inserire come pianta media in siepi frangivento.

Funzioni

- Commestibile (fiori e frrutto)
- Attrae insetti utili (pronubi e predatori di afidi)
- Adatto come pianta da siepe
- Fungicida per oidio (decotto di foglie)
- Attivatore di compost (foglie e rami)

Utilizzo

PARTI IMPIEGATE: **fiori e bacche**
Macerando i fiori con zucchero e limone si ottiene uno sciroppo da cui si ricava una bevanda rinfrescante. Si può spumantizzare per ricavarne un 'vino' frizzantino.
I fiori si possono mangiare in insalata o impastellati e fritti, ma anche seccare all'aria e utilizzare con carne e verdure, o in pane e dolci.
Le bacche sono commestibili, ma possono causare disturbi intestinali; effetto che perdeono con la cottura
Possiamo ottenere un succo cuocendo le bacche qualche minuto e poi schiacciandole e filtrandole, bevuto caldo con miele è utile per influenza e raffreddore.
Tutte le altre parti della pianta vanno usate con cautela perché contengono ossalato di calcio, tossico per noi.
L'estratto di corteccia, steli, foglie, fiori, frutti, radici, è usato per trattare bronchite, tosse, le infezioni del tratto respiratorio superiore, ed è febbrifugo.

Il corso Food Forest con Stefano Soldati

Bosco di Ogigia e Orto da Coltivare hanno realizzato **un intero corso online sul tema della Food Forest**, con docente **Stefano Soldati**.



Bosco di Ogigia

ORTO DA COLTIVARE

Questo corso comprende **oltre 6 ore di video lezioni,** corredate da dispense, schemi e tabelle.

Si tratta di un corso sempre disponibile: una volta acquistato sarà vostro per sempre, inclusi i futuri aggiornamenti.
Le lezioni possono essere viste in ogni momento e al termine di ogni video si possono fare domande a cui vi risponderà direttamente Stefano.

Vi lasciamo una gustosa anteprima del corso...

Potrai guardare liberamente diverse lezioni del corso. Vedrai nel programma che alcune lezioni sono in libera visione, altre sono invece riservate agli iscritti. Approfitta pure di questo assaggio.

> Scopri i video in anteprima



Iscriviti al corso

Se vuoi iscriverti al corso Food Forest, abbiamo per te uno sconto speciale. Approfittane pure.

ISCRIVITI AL CORSO

Schede di piante per la Food Forest

Un progetto di **Stefano Soldati**, **Bosco di Ogigia** e **Orto Da Coltivare**

Testi di Stefano Soldati, Francesca Della Giovampaola e Matteo Cereda Foto di Filippo Bellantoni

Illustrazione Food Forest di Giada Ungredda (@solugraf)

Permacultura La Boa: https://www.laboa.org/

Bosco di Ogigia: https://www.boscodiogigia.it/

Orto Da Coltivare: https://www.ortodacoltivare.it/

CORSO: **Food Forest con Stefano Soldati**