

Piante spontanee della Val d'Arano

Tra natura, cucina e tradizione popolare



Dottor Enrico Maria Giuga

PIANTE SPONTANEE DELLA VAL D'ARANO
TRA NATURA, CUCINA E TRADIZIONE POPOLARE

Dott. Enrico Maria Giuga

**Piante spontanee
della Val d'Arano
Tra natura, cucina e
tradizione popolare**

pubblicazione autoprodotta

“Je ti déche cheurre, e te t'accjeucche?”

Io ti dico corri, e tu ti accosci?
detto popolare abruzzese

*A mia moglie, ai miei figli
che mi s(u)opportano.*

Premessa





Camminare in silenzio lungo i sentieri della Val d'Arano significa entrare in una trama fitta di colori, profumi e memorie vegetali.

Questo piccolo opuscolo nasce dal desiderio di restituire voce a un patrimonio spontaneo spesso trascurato, fatto di piante umili ma cariche di significato: dal Biancospino alla Rosa Canina, dal Tarassaco alla Mora di Rovo, fino all'Ortica, troppo spesso ridotta a "erbaccia".

Le schede e i testi raccolti qui sono il frutto di studio, ricerca, osservazione diretta e confronto con fonti affidabili nel campo della botanica, dell'etnobotanica e della tradizione fitoterapica.

L'intento non è solo quello di proporre rimedi, né sostituirsi al sapere medico o scientifico, ma offrire un percorso culturale e sensoriale tra le piante che crescono libere e generose in una valle d'Abruzzo che ancora conserva la sua anima selvatica, durante le nostre passeggiate.

Un uso consapevole

La raccolta e l'utilizzo delle piante spontanee richiedono conoscenze precise e un approccio rispettoso dell'ambiente. È fondamentale ricordare che alcune specie possono essere protette, altre facilmente confuse con piante tossiche, altre ancora da raccogliere solo in specifici momenti o parti.

Qualsiasi impiego fitoterapico, alimentare o salutistico va intrapreso solo dopo aver consultato personale qualificato, come un medico o un farmacista con competenze in fitoterapia.

"Natura morborum medicatrix."

"La natura è il medico delle malattie."

— Ippocrate, Corpus Hippocraticum

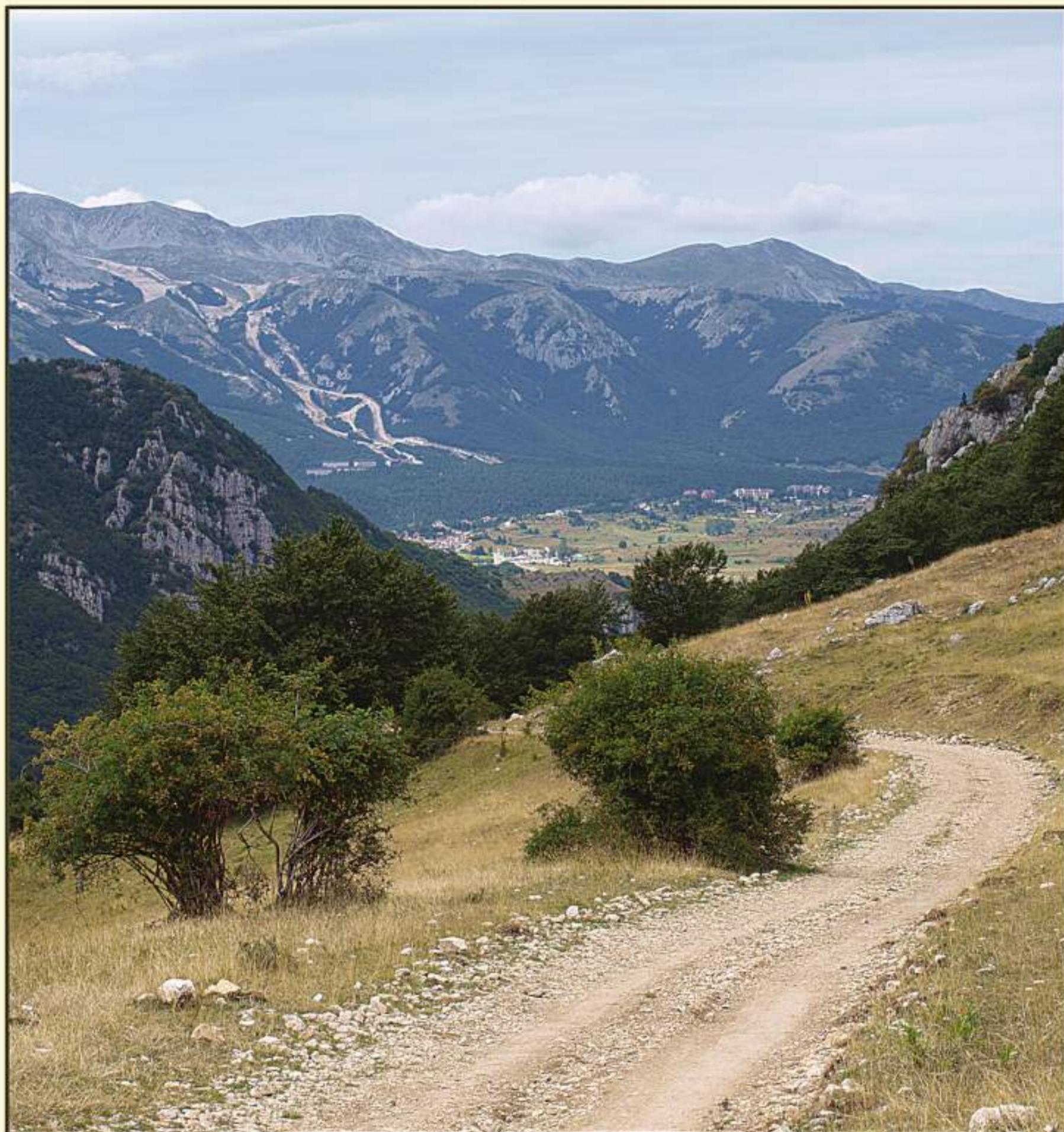
"L'erba che non conosci, lasciala stare."

— Detto popolare



La Val d'Arano

Una valle silenziosa ai piedi del Monte Magnola





Dalla Piazza San Rocco di Ovindoli, scendendo verso Via Arano, si raggiunge con una breve passeggiata l'ingresso di una pineta.

Da qui, si imbecca la pista ciclabile pianeggiante, costeggiata dai pascoli e dai prati alti, dove volgendo lo sguardo a ovest, nelle giornate limpide, si riescono a scorgere, oltre il profilo del paese di Rovere, le cime maestose del "gigante": il Gran Sasso.

Ormai il paese, con il suo centro storico arroccato e i suoi succulenti piatti caratteristici, è a circa 2km.

Superati i maneggi sulla sinistra, l'asfalto cede il passo a una strada sterrata. È qui che comincia davvero la Val d'Arano: una valle verde e luminosa, silenziosa e accogliente, fuori dal tempo. Da maggio a settembre, i suoi prati e le sue scarpate si animano di una vegetazione ricca, varia, generosa. Una vegetazione fatta di arbusti, di fiori, di piccole piante che raccontano storie antiche: curative, aromatiche, e soprattutto preziose in cucina.

La strada bianca, che attraversa la valle per circa quattro chilometri, è come un film a cielo aperto. Percorrerla è un'esperienza che cambia ogni volta: ogni giorno, la luce, i colori e i profumi trasformano il paesaggio. Dalla tenera fioritura primaverile all'esuberanza dell'estate, fino alla lenta esplosione giallo-ocra del foliage autunnale che raggiunge il culmine a metà novembre, la Val d'Arano si mostra e si rinnova con il ritmo silenzioso della natura.

Ogni passo, qui, è accompagnato dal fruscio dell'erba alta, dal canto discreto degli uccelli e dal profumo della terra. Tra i cespugli si incontrano il Biancospino e il Prugnolo, spesso intrecciati come vecchi compagni; lungo i bordi assolati emergono il Tarassaco, l'Ortica, la Mora di Rovo.

Qui le piante non si impongono: crescono nei luoghi che scelgono, si adattano, resistono, tramandano.

Passeggiare in questa valle significa anche riscoprire l'antico legame tra uomo e ambiente: un rapporto fatto di osservazione, di raccolte misurate, di tradizioni che un tempo venivano sussurrate dai nonni e oggi meritano di essere recuperate – con rispetto, rigore e meraviglia.



Rosa Canina

(Rosa Canina L. 1753)





Passeggiare nella Val d'Arano, dalla fine di maggio a fine agosto, significa immergersi in un universo botanico ricco di contrasti: prati punteggiati di fiori vivaci, sentieri incorniciati da arbusti spinosi, profumi delicati che si mescolano all'umidità della terra e al respiro della montagna.

Tra le piante più riconoscibili che accompagnano il cammino c'è la Rosa Canina, regina selvatica e resiliente delle siepi e dei bordi di bosco, appartenente alla famiglia delle Rosaceae, come il Biancospino e il Prugnolo.

La Rosa Canina è un arbusto rustico, dalla forma disordinata e arcuata, spesso intrecciato tra altre piante, che può raggiungere anche i due-tre metri di altezza.

Gli anziani del luogo amano scherzosamente chiamarla "*battacur*" (mi raccomando con la r troncata, così come detta rigorosamente il dialetto locale), per avvertire delle conseguenze disastrose che l'ingestione dei semi urticanti potrebbe causare sull'intestino.

E' una delle presenze più caratteristiche e diffuse nei margini dei sentieri e nelle radure del paesaggio appenninico. Qui, sopra Ovindoli, tra i 1200 e i 1400 metri di

altitudine, prospera rigogliosa.

Il nome "canina" risale a Plinio il Vecchio, che nella sua "*Naturalis Historia*" raccontava come le radici di questa rosa fossero impiegate per curare la rabbia trasmessa dal morso dei cani.

In realtà, le virtù terapeutiche della Rosa Canina sono ben diverse, ma altrettanto preziose.

I suoi frutti, raccolti a maturazione completa, sono tra le fonti naturali più concentrate di vitamina C presenti in Europa. Basti pensare che ne contengono quantità fino a **50 volte superiori rispetto a un'arancia**: circa 285 mg per 100 g rispetto ai 53mg di un'arancia!





*Bacche di Rosa Canina in autunno,
nel "foliage" di Val d'Arano*

Le bacche, una volta seccate, possono essere conservate a lungo e utilizzate per preparare infusi caldi dal sapore delicato e fruttato.

La Rosa Canina ha anche una lunga storia d'uso nella medicina popolare. Veniva impiegata per rafforzare i bambini gracili, come tonico nei periodi di convalescenza, o per calmare i disturbi gastrointestinali lievi.

L'alto contenuto di flavonoidi e carotenoidi ne fa ancora oggi una pianta di riferimento per la fitoterapia preventiva, specialmente in ambito immunostimolante e antinfiammatorio.

Anche in cucina la Rosa Canina ha trovato un posto speciale, soprattutto nelle zone rurali dove nulla si sprecava. La confettura di bacche, pur richiedendo una lunga preparazione, era apprezzata per il suo gusto intenso e il potere nutritivo.

Oggi esistono versioni moderne e raffinate di questa antica ricetta, spesso proposte nei menu di ristoranti legati al territorio o nei laboratori artigianali di conserve naturali. Il sapore ricorda un misto tra mela cotogna e albicocca, con una nota erbacea unica.



*Bacche e foglie di Rosa Canina al
sole della Val d'Arano.*



*I candidi fiori estivi di Rosa Canina
lungo l'anello della Val d'Arano.*





Ma non finisce qui: dai petali freschi, raccolti al mattino e lasciati essiccare all'ombra e dalle bacche raccolte da fine novembre fino a dicembre, si ottiene un ingrediente profumato per tisane rilassanti o per saponi naturali preparati con il metodo a freddo.

Le bacche, inoltre, possono essere utilizzate per realizzare marmellate, tisane, un delizioso liquore casalingo, simile al rosolio, lasciandole macerare in alcol con scorze di limone e un tocco di cannella.

Camminare tra i cespugli di Rosa Canina, seguendo il ritmo delle stagioni, ci ricorda che la bellezza non ha bisogno di clamore.

Questa pianta, silenziosa e resistente, ci offre molto più di quello che sembra: salute, gusto, memoria.

E ci invita, ogni volta che la incontriamo, a rallentare, osservare e imparare a riconoscere ciò che cresce spontaneamente attorno a noi – spesso con discrezione, ma sempre con generosità.



Un arbusto di Rosa Canina della Val d'Arano strettamente intrecciato ed avvinghiato ad un giovane Maggiociondolo, ovvero un Laburnum anagyroides.

Quest'ultimo va solo osservato per la bellezza dei suoi fiori, di un giallo intenso, ma assolutamente non toccato, i fiori portano semi altamente tossici.







Come usarla in cucina

Marmellata di bacche di Rosa Canina

Ingredienti: 500 g di bacche mature, 200 g di zucchero, succo di mezzo limone, acqua q.b.



Video ricetta

Procedimento: Rimuovere il picciolo scuro e tagliare le bacche a metà. Ripulire l'incavo delle bacche dai semi di colore bianco che sono urticanti. Cuocere in acqua bollente fino a renderle morbide (circa 30 min). Passare al setaccio fine per eliminare semi e peli residui. Unire lo zucchero e il limone, cuocere fino alla consistenza desiderata. Invasare in barattoli sterilizzati.

Liquore di bacche di Rosa Canina

Ingredienti: 300 g di bacche mature, 500 ml di alcol buongusto a 90°, 300 ml di acqua, 250 g di zucchero



Video ricetta

Procedimento: Lavare e tagliare i cinorrodi, lasciarli in infusione con l'alcol per 30 giorni. Filtrare, aggiungere uno sciroppo preparato con acqua e zucchero.

Lasciar riposare per almeno un mese prima di consumare.

Marmellata di petali Rosa Canina

Ingredienti: 300 gr di mele tagliate a cubetti, 70 gr di petali di rosa canina, 210 gr di zucchero, 40 ml di acqua, 1 limone (il succo)



Video ricetta

Procedimento: in una pentola capiente mettere l'acqua e il succo di limone e aggiungere le mele tagliate a piccoli cubetti. Accendere il fuoco e dopo qualche minuto aggiungere lo zucchero e cuocere per 10 minuti mescolando. Aggiungere i petali e mescolare per incorporarli alle mele, cuocere ancora per 10 min. Infine passare al minipimer per ottenere la consistenza voluta.







Miele alla Rosa Canina

Ingredienti: versione fresca - 100 g di bacche mature, un vasetto di miele millefiori.
versione secca - 50g polvere di bacche di Rosa Canina, 250g di miele, a piacere 15ml di gocce di propoli.



Procedimento: raccogliere circa 40 bacche di cinorodi di Rosa Canina, tagliarle, pulirle all'interno dai semi e dalla peluria. Si possono utilizzare fresche tritandole a coltello, oppure farle seccare, ridurle in polvere e unirle a 250g di miele.

Fresche le bacche hanno però un quantitativo maggiore di vitamina C.

Aceto alla Rosa Canina

Ingredienti: circa 50/60 bacche di Rosa Canina; 1 litro di aceto di mele **non pastorizzato**.

Procedimento: raccogliere circa 60 bacche di cinorodi di Rosa Canina, tagliarle, pulirle all'interno dai semi e dalla peluria e inserirle nella bottiglia dell'aceto di mele non pastorizzato. Agitare ogni due giorni e filtrare dopo due settimane.

Si può utilizzare come condimento per l'insalata o un cucchiaino in mezzo litro di acqua e si può bere durante la giornata come fonte naturale di vitamina C per il nostro quotidiano benessere.





Come medicamento

Parte utilizzata: bacche private dei semi.

Azione immunostimolante e fonte di vitamina C naturale nella prevenzione e trattamento dei sintomi da raffreddamento (influenza, tosse, rinofaringiti).

Principi attivi: acido ascorbico (vit. C), flavonoidi, carotenoidi, tannini.

Azione antinfiammatoria coadiuvante del dolore articolare lieve-moderato.

Tisana o thè di bacche (uso quotidiano invernale)

Ingredienti: 1 cucchiaio di cinorrodi secchi (privati dei semi e dei peli interni); 200 ml di acqua



Preparazione: Schiacciare le bacche. Portare a ebollizione l'acqua e versarla sui frutti. Lasciare in infusione per 10–15 minuti coperto. Filtrare e bere tiepido, 1–2 volte al giorno.

Polvere di bacche di Rosa canina

Per sfruttare la potente azione antinfiammatoria e mitigare le infiammazioni articolari, avvalendosi dei benefici effetti in disturbi muscolo scheletrici e infiammatori come artrite reumatoide e osteoartrite, si può utilizzare la Rosa Canina riducendo in polvere i cinorrodi, i falsi frutti, colti belli rossi, duri e integri.

La Rosa canina in generale non dà problemi, si sconsiglia l'utilizzo in caso di sensibilità, gravidanza, allattamento, altre patologie gravi.



Procedura: una volta raccolte le bacche, privarle delle estremità laterali tagliando con un coltellino, dividerle a metà, svuotarle dei semi e peletti urticanti con la punta di un coltellino, lavarle bene, asciugarle e farle seccare finché sono adatti ad essere polverizzati nel tritatutto.

Mettere un cucchiaino da caffè di questa polvere nello yogurt, nel latte, nel thè o in una insalata.

Per approfondire si possono consultare i seguenti link presso la National Library of Medicine:

PubMed®







Uso cosmetico

Acqua di Rosa canina

L'Acqua di Rose è una lozione per il viso che può essere utilizzata come tonico detergente e rinfrescante. Può essere usata come base per la preparazione della crema viso.

Ingredienti: 9 fiori di Rosa Canina (circa 50 petali), 250 ml di acqua, 1,5 g di conservante naturale per cosmetici Cosgard.



Video ricetta

Procedura: raccogliere una cinquantina di petali di Rosa Canina e mettere a scaldare l'acqua naturale.

Versare l'acqua quasi bollente sui petali e coprire con un coperchio.

Occorre prestare attenzione a non far uscire il vapore perchè contiene gli oli essenziali delle rose.

Lasciare macerare per 12 ore e poi filtrare. Imbottigliare in un contenitore scuro.

Si può conservare per circa 6 mesi. Senza conservante si conserva in frigo per circa due settimane.

Crema viso alla Rosa canina, nutriente e idratante

Ingredienti: Acqua di Rose 66g, Gomma Xantana 0,4g, Glicerina Vegetale 3g, Burro di Karité 8g, Olio di Cocco 6g, Olio di Mandorle Dolci 4g, Olivem 1000 (emulsionante) 5g, Olio di Rosa Mosqueta 6g, conservante naturale per cosmetici Cosgard 0,6 g



Video ricetta

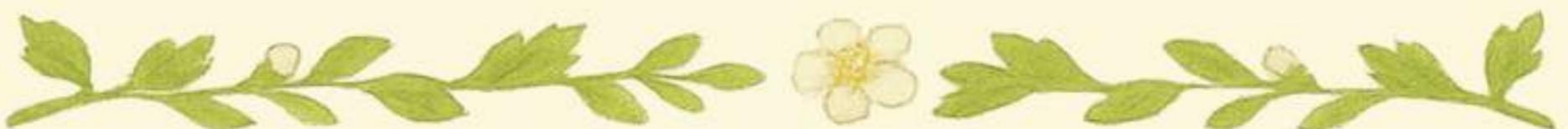
Procedura: pesare gli ingredienti della fase acquosa, mescolare Glicerina Vegetale e Gomma Xantana in un contenitore, aspettare che la Gomma Xantana incorpori bene la glicerina.

Pesare gli oli e i burri della fase oleosa mescolando Olio di Cocco, Olio di Mandorle Dolci e l'emulsionante "Olivem 1000", mentre il Burro di Karité si lascia da parte.

Versare la Gomma Xantana con la glicerina nell'acqua di rose e portare a bagnomaria entrambe i contenitori con la fase acquosa e la fase oleosa, scaldando e mescolando per farli sciogliere bene. Quando gli oli e i burri saranno sciolti, aggiungere il Burro di karité, sciogliendolo a temperatura più bassa, poi si uniscono le due fasi, emulsionando con un cucchiaino e proseguendo con un mixer per montare bene e ottenere una bella crema.

Si toglie tutto dal bagnomaria *a caldo* e si prepara un bagnomaria *a freddo* continuando a frullare con il mixer per un minuto, si prosegue a mano facendo raffreddare la crema che si addenserà e raggiungerà la giusta consistenza. A questo punto si aggiungono gli ingredienti *attivi*: l'olio di Rosa Mosqueta, il conservante.

Con questa Ricetta il PH della crema è tra 5/6. Usare entro 3 Mesi.







Sapone solido artigianale alla Rosa Canina (metodo a freddo)

E' un sapone lenitivo e antinfiammatorio ed e' particolarmente utile per ottenere un'azione tonica e disarrosante sulla pelle. Lascia la pelle morbida e liscia. Ideale per pelli delicate e secche.

Strumenti: Guanti, una mascherina e occhiali protettivi, 2 contenitori di plastica o in vetro pirex, 1 minipimer, 1 pentola inox (da un 1 kg), 2 Mestoli di legno o in plastica spessa, 1 bilancia, un termometro da cucina che arrivi almeno fino ai 60°C

Ingredienti per 1kg di sapone

Soluzione grassa: 500 gr di Olio di Oliva, 250 gr di Oleolito di Rosa Canina, 100 gr di Olio di Cocco, 100 gr di Burro di Karitè

Soluzione Caustica: 300 gr di acqua, 128 gr di soda caustica

Fase di Nastro: 50 g di Oleolito di Rosa Canina, 10 ml di Olio essenziale, 1 cucchiaino amido di mais, a piacere e facoltativo 1 cucchiaino mica colorata naturale.



Video ricetta

Procedura: preparare l'olio essenziale se desiderate inserirlo. Prendete l'amido di mais e inserite gli Oli Essenziali scelti, mescolate lentamente fino a creare una crema densa. Mettete tutto da parte.

Dopo aver pesato tutti gli ingredienti, preparate la soluzione caustica.

Indossate guanti e mascherina. Delicatamente versate la soda caustica all'interno dell'acqua **E NON VICEVERSA.**

Versare la soda piano, mescolando delicatamente. Occorre evitare che l'acqua, reagendo, aumenti di temperatura troppo velocemente: la reazione potrebbe essere troppo violenta e pericolosa. Ora mettete da parte la soluzione caustica monitorando la temperatura che dovrà arrivare ai 55 gradi.

Nel frattempo uniamo tutti i burri e gli oli nella pentola inox e mettiamo sul fuoco, in modo da sciogliere i burri e la soluzione grassa arrivi ai 55 gradi anch'essa.

E' ora della saponificazione. Versate la soluzione caustica all'interno degli oli, frullando col minipimer.

Continuate a frullare fintanto che il sapone avrà ottenuto la fase del nastro, cioè fino a quando il sapone comincerà a ottenere una consistenza cremosa e densa tanto che, come si dice, "scrive".

Aggiungere ora gli ultimi ingredienti: 50 gr di Oleolito Rosa Canina, la mica colorata (facoltativa) e infine l'amido con al suo interno 10 ml di Olio essenziale, sempre facoltativo.

Mescolate e poi versate tutto negli stampi precedentemente preparati. Coprite con panni. Passati due giorni togliete il sapone dagli stampi e procedete al taglio. Riponete i pezzi di sapone distesi su un tagliere per un mese, affinché si completi la saponificazione cioè la completa scomparsa della soda e la finale trasformazione del composto solido in sapone.

Ricordiamo che il sapone NON SCADE MAI.



