

Giancarlo Bounous

Mora di rovo sul balcone, in terrazzo, in giardino

1ª edizione: settembre 2018



5548

© Copyright 2018 by “Edagricole - Edizioni Agricole di New Business Media Srl.”,
via Eritrea, 21 - 20157 Milano

Redazione: p.zza G. Galilei, 6 - 40123 Bologna
Vendite: tel. 051/6575833; fax: 051/6575999
e-mail: libri.edagricole@newbusinessmedia.it / www.edagricole.it

Proprietà letteraria riservata - Printed in Italy

La riproduzione con qualsiasi processo di duplicazione delle pubblicazioni tutelate dal diritto d'autore è vietata e penalmente perseguibile (art. 171 della legge 22 aprile 1941, n. 633). Quest'opera è protetta ai sensi della legge sul diritto d'autore e delle Convenzioni internazionali per la protezione del diritto d'autore (Convenzione di Berna, Convenzione di Ginevra).

Nessuna parte di questa pubblicazione può quindi essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, ecc.) senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d'ufficio a norme di legge.

Realizzazione grafica: Exegi snc, Via Pelagio Palagi, 3/2 - 40138 Bologna
Impianti e stampa: Casma Tipolito, via B. Provaglia, 3b/d - 40138 Bologna
Finito di stampare nel settembre 2018

ISBN 978-88-506-5548-9

Presentazione

Le more, un tempo raccolte al limitare di un bosco o lungo una strada di campagna durante una serena e rilassante passeggiata, sono oggi coltivate sia dagli hobbisti, sia dai frutticoltori professionali in tutti i continenti. Per chi vuole cimentarsi nella coltivazione di questi piccoli frutti dalle innumerevoli virtù, anche in spazi limitati quali balconi, terrazzi, giardini le opportunità non mancano.

Frutti apprezzati e tradizionali dell'alimentazione umana fin dall'antichità, possono offrire copiosi raccolti e grandi soddisfazioni anche a chi si avvicina per la prima volta al giardinaggio ma, come tutte le piante, hanno esigenze agronomiche che vanno apprese e messe in atto se si vogliono ottenere buoni risultati.

Il libro che qui presentiamo, con l'aiuto di numerosissime fotografie e disegni, guida il lettore nelle scelte che deve compiere per coltivare al meglio questi arbusti. Vi sono indicazioni su terreno e clima più adatti, consigli su quando e come piantare, concimare, irrigare, potare, propagare, difendere le piante dai parassiti, sempre nel rispetto dell'ambiente e del consumatore.

Una dettagliata descrizione delle principali cultivar oggi in commercio, compresi gli ibridi lampone × mora quali il Tayberry e il Boysenberry,



permette una scelta consapevole della varietà che più soddisfa le proprie aspettative. Nell'ampia gamma delle more presenti sul mercato esistono cultivar più o meno vigorose, piante a tralci con o senza spine, a portamento eretto o strisciante, distinte in base all'epoca di maturazione dei frutti. Ottenimenti recenti sono le cultivar riflorenti in grado di fruttificare due volte all'anno.

Le informazioni storiche sottolineano il connubio cibo-salute già noto nell'antichità e che oggi, in forme diverse, ritorna avvalorato dalla conoscenza delle molteplici proprietà che vitamine, sali minerali e altri principi nutraceutici, nonché i pregi organolettici, rendono la mora un superfrutto. Perché dunque non sfruttare questa ricchezza e realizzare uno spazio verde, anche in città, su un terrazzo o su un balcone per coltivare al meglio queste piante? Sono tanti i modi di utilizzarle e valorizzarne i pregi; anche a livello familiare o artigianale si possono ottenere gustosi e piacevoli risultati non solo con i frutti, ma anche con le foglie o altre parti della pianta, come suggerito nel capitolo apposito.

Non resta quindi che augurare una piacevole lettura e buona coltivazione.

L'Autore



Indice



Presentazione

Indice

Un po' di storia

In Europa
Frutto dei Nativi
d'America

Piccoli spazi, grandi soddisfazioni

Di quanto spazio
abbiamo bisogno
È possibile realizzare
qualcosa di bello?
Dove vanno piantate
e come si coltivano
Concimazione all'impianto
Reintegrare le sostanze
asportate
Irrigazione
Mantenere il terreno pulito

Quali specie scegliere

Da dove provengono
Dove sono coltivate
Cenni botanici
Quale tipologia?
More unifere a tralci
senza spine
More unifere a tralci
spinescenti
More riflorenti o bifere

(III)	Come si coltiva	(43)
	Clima e terreno	(44)
(V)	Coltivazione in contenitore	(45)
(1)	Coltivazione sotto tunnel	(47)
(2)	Coltivazione in piena terra	(48)
	Impianto	(49)
(4)	Preparazione del terreno	(50)
	Distanze	(51)
	Pali e fili di sostegno	(51)
(7)	L'arte di potare	(58)
	Concimare dopo l'impianto	(59)
(8)	Occorre irrigare	(60)
	Impollinazione	(61)
(9)	Cura e pulizia del terreno	(62)
	Propagare le piante	(63)
(15)	Produzione, raccolta e utilizzazione	(67)
(15)	Destinazione	(68)
(15)	Difesa	(71)
(15)	Come mantenere le piante sane e produttive	(72)
(17)	Malattie fungine	(72)
(19)	Micoplasmi	(75)
(20)	Insetti	(75)
(22)	Acari	(77)
(23)		
(26)	Utilizzare al meglio	(79)
	Gelatine, confetture, composte	(81)
(27)	Liquori, sciroppi, tisane, bevande, aceti	(83)
(32)	Sotto spirito e sciroppati	(86)
(39)	Sorbetti, gelati, semifreddi	(86)





Un po' di storia

(di Anna Luisa De Guarda)

La mora è il frutto di un arbusto perenne, il rovo, originario dei boschi dell'Europa, dell'Asia e dell'America, dove cresce negli ambienti più diversi.

Il rovo selvatico, per la sua spinescenza e per la sua facilità di propagazione, è spesso considerato pianta invasiva, tuttavia la raccolta delle more selvatiche ha una lunga e piacevole tradizione.

Infatti la mora (botanicamente una drupa composta) è succosa, di colore nero-viola scuro, aromatica, di gradevole sapore agrodolce ed è conosciuta, raccolta, consumata ed apprezzata da tempo immemorabile da quasi tutti i popoli. Reperti archeologici attestano che i frutti erano consumati nelle società arcaiche di cacciatori-raccoglitori e che la vita quotidiana era fortemente legata alle piante spontanee, fonte alimentare che costituiva gran parte della dieta.





Reperti archeologici attestano che le more facevano parte della dieta umana fin dall'antichità (foto G. Bounous).

In Europa

L'utilizzo di frutti selvatici e semi commestibili, come quello delle erbe eduli, è quanto mai antico come testimoniato dai ritrovamenti di resti di mora, corniola, sambuco, nocciola, mela, in villaggi mesolitici dell'Italia settentrionale.

Studi paleobotanici hanno messo in luce nell'Etruria preistorica evidenze della raccolta sistematica delle more che, con altri frutti spontanei, stagionalmente integravano la dieta.

Altra testimonianza è fornita dalla mummia della *Donna di Haraldskær* risalente circa al 500 a.C., rinvenuta nelle torbiere dello Jutland in Danimarca in ottimo stato di conservazione. Il contenuto dello stomaco relativo all'ultimo pasto è costituito da miglio e more.

Del rovo, oltre al frutto, sono da sempre consumati anche i giovani germogli che si raccolgono in primavera per essere consumati crudi in insalate o lessi.

Autorevoli riferimenti di utilizzo a scopi terapeutici si trovano nelle

prescrizioni dei medici dell'Antica Grecia a partire da Ippocrate (460 a.C.), padre della medicina moderna, Dioscoride (40-90 d.C.), che esercitò a Roma sotto il regno di Nerone, e Galeno (130 d.C.), medico personale dell'imperatore Marco Aurelio. Essi consideravano le more utili per la cura della gotta, tanto che il termine "bacche della gotta" rimase in uso fino al Settecento; ne sottolineavano le virtù astringenti di foglie e radici ricordando che le foglie masticate "giovano alle ulcere della bocca e frenano quelle corrosive", curano mal di gola e diarrea e, addirittura, "il veleno dei serpenti più pericolosi". Lo stesso dicasi del succo della mora, "assai gradevole al gusto" semplice od unito al vino. Rutilio Tauro Palladio (IV sec. d.C.), autore di agronomia dell'antichità classica, vissuto nel IV sec. d.C., dà la ricetta del *diamoron*, sciroppo preparato con 2 parti di succo di more ed una parte di miele. Nell'antichità i frutti ed i germogli erano utilizzati anche per tingere tessuti, pelli di animali o "far neri i capelli". L'uso dei tralci di rovo, privati delle spine, per la costruzione di cesti molto resistenti è ricordato da Publio Virgilio Marone (70-19 a.C.): *Nunc facilis rubea texatur fiscina virga* (Ora si intrecci la comoda fiscella con verghe di rovo), *Georgiche*, libro primo.

Nel Piemonte medioevale il *vinus moretus* è una aristocratica e profumata bevanda, sempre presente nelle dispense di Casa Savoia e della famiglia dei Savoia-Acaja. Nei rendiconti dell'Hôtel Savoia (1269-1316) e Acaia (1305-1309) che indicano, giorno per giorno, le spese sostenute dalla Corte Sabauda per la *coquina*, cioè per l'acquisto dei vari alimenti, annualmente erano registrati acquisti di tela *ad moras colandas*. La preparazione del *vinus moretus* prevede infatti di lasciar macerare more ben mature nel vino e successivamente colarle attraverso una stamigna.

Nel Medioevo la mora è indicata come frutto facilmente digeribile dall'organismo umano e utile per le proprietà astringenti, depurative e nutritive. Lo ribadisce Baldassarre Pisanelli autore del *Trattato de' cibi e del bere* del 1583.

Nella *London Pharmacopeia*, pubblicata dal *Royal College of Physicians* a Londra nel 1618, troviamo informazioni sulla produzione di vino e cordiali a base di more.

Il trattato Settecentesco di anonimo, dal titolo *Cuoco piemontese perfezionato a Parigi*, che testimonia l'influenza della cucina francese su quella italiana e soprattutto su quella piemontese, propone l'uso di piccoli frutti per la preparazione di composte, sciroppi,

creme, “ghiacci de’ frutti”, sorbetti e ratafià. Ritroviamo ricette analoghe nel *Trattato di cucina. Pasticceria moderna. Credenza e relativa Confettureria* del 1854 di Giovanni Vialardi, capo cuoco prima di Carlo Alberto e poi di Vittorio Emanuele II.

Curiosa anche l’abitudine dei gitani di Spagna di stimolare le bestie da soma somministrando loro una miscela a base di more, foglie di rovo e vino.

Per le popolazioni nordiche la mora è rimasta importante nel tempo. Nella tradizione celtica è cibo rituale (con pane, mirtillo, cereali e sidro) della festa di *Lughnasadh*, ancora celebrata, che cade il 1° agosto e segna l’inizio della stagione dei raccolti.



Nella tradizione celtica le more di rovo sono un cibo rituale (foto G. Bounous).

Frutto dei Nativi d'America

Simile a quella europea è la storia della mora di rovo nel Nuovo Mondo.

Per molte tribù di Amerindi il cibo comprendeva una forte percentuale di frutta e verdure spontanee nei loro territori, arricchita da carne derivante dall’attività di caccia o pesca. I Nativi Americani raccoglievano grandi quantità di more per consumarle fresche con carne di bufalo essiccata o incorporata a grasso di foca, ottenendo una specie di *paté*. Potevano essere marinate con erbe o mescolate ad altri frutti o a zucchero d’acero o ancora trasformate in succo, da consumare in breve tempo perché deperibile.

Diverse erano le tradizioni per conservarle. Raccolte ancora acerbe erano poste in recipienti sotto terra oppure, presso le tribù del nord, erano conservate in sacchi di pelle di foca o nel grasso di foca o del pesce candela (*Thaleichthys pacificus*). Essiccate erano utilizzate in salse, dolci e pane preparato con farina mescolata a more secche e macinate. Talvolta, cotte appena raccolte, erano schiacciate e seccate ottenendo una pasta di frutta: alla bisogna era sufficiente romperne un pezzetto e aggiungerlo al piatto del giorno. Sempre i Nativi Americani prepa-

ravano una birra bollendo tralci e frutti insieme, con l'aggiunta di zucchero e lasciando il tutto fermentare per qualche giorno.

Col succo delle drupe tingevano tessuti e pelli degli animali e con i tralci fabbricavano spaghi.

Abitudini di raccolta e utilizzo che, insegnate anche ai Padri Pellegrini giunti dall'Europa sulle coste del Massachusetts, si sono conservate a lungo e si sono intrecciate a quelle della tradizione europea di confezionare gelatine, conserve, confetture, sciroppi, dolci quali la popolare torta di more.

Anche nel Nuovo Mondo da frutti, radici, germogli e foglie di rovo si traevano rimedi (reali o presunti) a molte patologie. Ampio uso era fatto per curare le numerose forme di diarrea che affliggevano anche i soldati ed ai quali veniva dato quasi quotidianamente tè di foglie di rovo per le sue rinomate proprietà astringenti. Addirittura, durante la

guerra civile americana (1861-65) scoppiata dopo il tentativo di secessione degli Stati meridionali, riuniti in Confederazione contro il governo federale dell'Unione, venivano dichiarati temporanei "cessate il fuoco" per permettere ai soldati sia Unionisti, sia Confederati di raccogliere le more.

Ancora nel XIX secolo medici americani, precursori dei naturopati odierni, indicavano lo sciroppo di more come "assai utile nei casi di dissenteria, assai gradevole al palato, capace di alleviare le sofferenze del paziente e di procurare una guarigione definitiva". Raccomandavano inoltre foglie di rovo per curare la gastroenterite infantile, spesso fatale prima dell'avvento degli antibiotici.

L'Alabama ha scelto la mora come frutto simbolo ufficiale dello Stato nel 2004 a testimonianza dell'importanza di quest'arbusto nella tradizione locale.





Piccoli spazi, grandi soddisfazioni

Non è necessario disporre di un grande spazio per apprezzare i piaceri del giardinaggio. Una terrazza od un balcone offrono l'opportunità di coltivare piante da fiore ed arbusti, creando un piccolo e rilassante angolo verde anche in città.

Si possono così piacevolmente abbinare arbusti ornamentali, erbe aromatiche, piante da frutto e ortaggi. Scegliendo con cura specie e varietà, diverse per taglia, forma e colore, è possibile creare un ambiente comodo, bello e raffinato soprattutto dalla primavera all'autunno, ma gradevole pure in inverno. Le more di rovo sono facili da coltivare, richiedono poche cure e con il loro intrico di foglie e tralci sono, se collocate "nel posto giusto" un efficace schermo dagli sguardi indiscreti. Oltre a proteggere l'intimità sono ideali per creare siepi e barriere naturali contro il vento.

Piantate in fioriere e vasconi si prestano egregiamente per sfruttare ed abbellire le pareti del terrazzo: con una struttura verticale, formata da pali, fili e graticci si ottimizza uno spazio che altrimenti non verrebbe utilizzato. In più il "verde verticale" attenua il calore dei muri nei mesi caldi perché evita il surriscaldamento delle pareti rendendo maggiormente fruibile il terrazzo.

In giardino, piantate in piena terra e allevate sia in ordinati filari, sia lungo il confine come piante da siepe, forniscono in abbondanza frutti gustosi e preziosi per la salute durante l'estate.



Di quanto spazio abbiamo bisogno

Le more di rovo, da non confondersi con quelle di gelso, sono state per lungo tempo considerate un frutto spontaneo da raccogliere durante una giornata all'aria aperta al limitare di un bosco, in un incolto o lungo il greto di un torrente. Sebbene questa tradizione permanga, oggi i raccolti provengono per lo più da impianti specializzati, ma anche, in misura minore, da coltivazioni a livello amatoriale perché

un numero crescente di hobbisti ne apprezza le virtù fitoterapiche ed i pregi organolettici.

Per allestire un angolo di orto, di frutteto, di terrazzo o un semplice balcone con queste piante la scelta è ampia e può ricadere sulle numerose varietà di more coltivate (optando preferibilmente per quelle a tralci senza spine) ma anche sul Loganberry o rovello (ibrido lampone × mora) e sugli altri rovi ibridi quali Boysenberry, Tayberry, Sunberry, Tummelberry.

Scegliendo cultivar con differente epoca di fruttificazione si possono



La fitta vegetazione forma un'ottima siepe a protezione dagli sguardi indiscreti (foto G. Bounous).

raccogliere more da luglio a settembre e, mettendo a dimora le rifiorenti come Reuben, Prime-Jim® e Prime-Jan®, finanche a ottobre e oltre. Riservando alle more un piccolo appezzamento in giardino (30 m²), ad esempio lungo 5 m e largo 6 m, è possibile coltivare 8-10 piante, ripartite in due filari e raccogliere 50-70 kg di frutti all'anno. Si tratta di un discreto quantitativo per una famiglia di 4 persone, tenendo conto che il prodotto, oltre che consumato fresco, può essere surgelato o variamente trasformato. Anche sul terrazzo o sul balcone in un semplice vascone lungo 1 m (o in un mastello del diametro di 40-

50 cm), addossato ad una parete, può trovare posto una pianta che, se allevata a spalliera e ben coltivata, produrrà frutti dolci e succulenti per molti anni. Disponendo di più spazio e potendo collocare più contenitori si potranno piantare more od ibridi di differente epoca di maturazione, colore, profumo e sapore dei frutti e allestire una bella collezione varietale!

È possibile realizzare qualcosa di bello?

Un giardino riflette i desideri, i gusti e le ambizioni di chi lo vive ed anche un dilettante può raggiungere buoni risultati mettendo alla prova le sue capacità artistiche ed il suo senso estetico nel realizzarlo. La buona riuscita dei nostri sforzi dipende tuttavia da svariati fattori quali costo, spazio e tempo da dedicare alle piante, clima, esposi-



Il rovello o Loganberry, con i suoi frutti di color rosso vivo, arricchisce la gamma varietale in giardino (foto U. Rissolo).



I fiori della mora, dai delicati colori dal bianco al rosa pallido, spiccano dal folto della vegetazione (foto G. Bounous).

zione (soleggiata o meno), natura del terreno, specie e cultivar che si vogliono mettere a dimora. Una delle gioie maggiori che si provano in giardino o in terrazzo è quella di lavorare di fantasia e in piena libertà; vanno però tenute in debito conto alcune regole basilari di progettazione.

Innanzitutto occorre porre molta attenzione alla migliore distribuzione della superficie: **dove ubicare le attività di relax**, come **mascherare una vista sgradevole**, come **creare un punto focale** che distolga lo sguardo dalle anguste dimensioni di un piccolo giardino (l'occhio umano si concentra sull'elemento più in vista).

Occorre poi pensare allo stile. Per un **aspetto informale**, "casual", le more vanno allevate ad archetto, anziché in forma rigida come la spalliera. Con archetti foggianti a tunnel, sui quali si distendono le more, si può creare un vano (o un passaggio) ombreggiato molto originale.

Se accostate a un muro, un graticcio colorato, utilizzato come sostegno, addolcisce la rigida monotonia della parete. Le more sono un po' "spoglie" alla base; per "rivestirle", nel contenitore vanno affiancati ad esse piccoli arbusti sempreverdi, disposti a macchia, che ingentiliscono l'insieme. Se, al contrario,

si desidera dare un **aspetto formale** al giardino o al terrazzo, sono adattissime per essere allevate in modo geometrico e ben squadrato. Disposte a spalliera, abbinata ad arbusti sempreverdi a foglia piccola (più facili da modellare), si armonizzano splendidamente in un contesto classicheggiante. Possono poi formare pergolati molto decorativi, sostenuti da pali, con un sovrastante reticolo di travi e traverse poste orizzontalmente per sostenere la vegetazione.

Gli **arredi del terrazzo** devono preferibilmente accordarsi con i colori dell'abitazione interna e, se gli accostamenti sono scelti con gusto e cura, regalano atmosfere affascinanti e singolari all'ambiente. Nella realizzazione di questi spazi verdi, oltre che degli aspetti decorativi, bisogna tenere conto di alcuni elementi funzionali: **caratteristiche delle fioriere, natura del terriccio, clima, vincoli amministrativi**.

Fioriere, terriccio e piante hanno un **peso notevole** e non devono compromettere la staticità del pavimento. Vanno perciò scelti vasi e substrati leggeri, e piantati arbusti di modeste dimensioni, pensando al volume e al peso che avranno da adulti. Le fioriere vanno sistemate preferibilmente contro i muri piuttosto che al centro del terrazzo per non caricare eccessivamente la

soletta. La gamma di contenitori offerti dal mercato è molto vasta per colore, peso e stile; ne esistono in plastica, altri sono in resina, leggeri ma robusti. Per **alleggerire il terriccio** spargere uno strato di argilla espansa, a funzione drenante, sul fondo della fioriera e mescolare al substrato pomice, perlite, vermiculite, tutti materiali voluminosi, ma soffici e leggeri.

Su un balcone o su un terrazzo il **clima** è diverso rispetto ad un giardino in piena terra. Fa più caldo d'estate perché il sole surriscalda i muri e accresce gli effetti della siccità; aumenta la traspirazione delle foglie che di conseguenza richiedono più acqua.

Se si abita in un condominio spesso **vincoli amministrativi** e regolamenti impongono limiti nelle dimensioni di fioriere e piante. Occorre poi stare attenti ed evitare che l'acqua d'irrigazione e le foglie e i rami cadano sulla proprietà altrui.

Belle e buone in breve tempo

Questi arbusti sono molto ornamentali a primavera quando si ammantano di delicati fiori bianchi o rosa ma anche nel corso dell'estate quando si ricoprono di frutti dai bellissimi colori nero violaceo vellutato, oppure rosso in varie sfumature nel rovello e negli altri ibridi mora × lampone.



In maggio le piante si rivestono di fiori che, oltre che bianchi, possono essere rosa o color malva (foto G. Bounous).

A piena maturità le more hanno un sapore unico e inconfondibile e preziose proprietà salutistiche.



A piena maturità i frutti hanno un sapore ed un profumo inconfondibili ed eccellenti proprietà salutistiche (foto G. Bounous).

Le cultivar più conosciute (e più coltivate soprattutto a livello hobbistico) hanno tralci privi di spine e sono molto produttive, con frutti grossi, migliorate rispetto ai progenitori selvatici. Sono piante molto rustiche, poco esigenti in fatto di clima e suolo ed entrano presto in produzione: fin dall'anno di piantagione, o al più tardi nell'anno successivo. Soddisfano quindi anche le esigenze dei più impazienti che vogliono raccogliere “subito” il frutto del loro lavoro.

Golose tentazioni

I consumatori di oggi ricercano sempre più nell'alimentazione salute e piacere ed infatti, negli anni, il cibo è entrato di diritto tra i “lussi” a cui non si vuole rinunciare. Il consumo di prodotti di alta qualità come i superfrutti, e le more rientrano in questa categoria, non ha infatti subito flessioni nonostante le difficoltà economiche di molte famiglie. Veri e propri gioielli della natura, con i cromatismi brillanti, i profumi e i sapori questi frutti deliziano il palato e, nel contempo, apportano importanti benefici di cui proprio i loro colori vivaci sono i principali artefici. Questi superfrutti, dalle mille virtù sono apprezzati soprattutto da chi sceglie modalità “green” di vita e di alimentazione e diete sane ed equilibrate.



Una colazione bella e gustosa.

Frutti salutari, una risorsa in cucina

Le more rientrano tra gli alimenti più accreditati per le proprietà salutistiche e fitoterapiche per la ricchezza in sostanze nutraceutiche, provitamina A, vitamine C e del complesso B, sali minerali. Un concentrato di sostanze utili per la nostra salute, in sintonia con le nuove tendenze di consumo.

Il colore scuro indica l'elevata presenza di coloranti vegetali naturali, flavonoidi e acidi fenolici che si ritiene abbiano azione preventiva contro alcuni tipi di cancro e malattie cardiovascolari.

Tra le altre proprietà accreditate in fitoterapia si segnalano quelle di-



**Clicca QUI per
ACQUISTARE il libro ONLINE**

**Clicca QUI per scoprire tutti i
LIBRI del catalogo EDAGRICOLE**

**Clicca QUI per avere maggiori
INFORMAZIONI**