

## **GINEPRO** (*Juniperus communis* L.)



È un arbusto sempreverde appartenente alla famiglia delle **Cupressaceae**; alto da 1 a 10m, con foglie aghiformi sottili e pungenti. I fiori maschili sono gialli, quelli femminili sono piccoli e verdi, raccolti in piccoli grappoli. I frutti simili a bacche, detti **galbuli**, sono verdi da giovani mentre assumono la tipica colorazione blu-nera lucente a maturità (in autunno) e sono molto aromatici. Al loro interno si trovano tre semi duri, triangolari, immersi in una polpa verdastra. Nasce spontaneo in abbondanza, è diffuso in luoghi aridi, incolti e nei boschi fino ad altezze di 2500m, con alcune sottospecie adattate alle alte quote.

Il ginepro comune ha varie utilizzazioni: il legno duro, compatto e a grana fine s'impiega in falegnameria. I rami più sottili e flessibili si prestano per la fabbricazione di ceste. I galbuli vengono impiegati in cucina come aromatizzanti e per la produzione di gin, ma anche in medicina ed erboristeria grazie ai molti principi attivi contenuti.

### Principi attivi

Oli essenziali (0,5-2%): alpha- e beta-pinene, terpineolo, borneolo, geraniolo, cadinene.

Zuccheri invertiti (30%)

Pigmenti: flavonoidi, biflavonoidi, leucoantociani

Tannini (3-5%)

Diterpeni

Cere, resine

### Uso in medicina

Il ginepro è un potente **diuretico** e un **disinfettante delle vie urinarie**.

Stimola l'appetito e agisce contro i disturbi dispeptici della digestione quali reflussi acidi e flatulenza grazie all'azione **stomachica** e **carminativa**.

Le bacche stimolano il flusso mestruale.

In applicazione locale, l'olio essenziale ha azione **antinfiammatoria** e aumenta il drenaggio sottocutaneo.

Le bacche di ginepro hanno azione **virucida** contro il virus dell'herpes.

**L'utilizzo di questa pianta è controindicato per le donne incinte (abortivo e ocytossico) e le persone con insufficienza renale o affezioni renali infiammatorie.**

**Dosi elevate (più di 10g al giorno) di bacche di ginepro sono irritanti per i reni e non vanno utilizzate per più di 4-6 settimane.**

**Il polline di ginepro è particolarmente allergenico!**

**Tisana:** 3g ca. (1 cucchiaino da the) di bacche fresche schiacciate, lasciate in infusione per 10 minuti in una tazza di acqua bollente. Filtrare e bere 1 tazza un quarto d'ora prima dei pasti come stomachico. Come diuretico bere 3-4 tazze al giorno.

**Spirito di Ginepro:** usato esternamente come linimento .

### Uso in cucina

#### **Galletti al Ginepro**

2 galletti

60g di burro

1 scalogno

1 bicchierino di gin

alcune bacche di ginepro

1 mestolo di brodo

sale

fare fondere il burro in una pirofila e adagiarvi i galletti puliti, facendoli rosolare da ogni parte.

Spruzzarli con il gin e infiammare. Cospargere i galletti con lo scalogno tritato e il ginepro pestato grossolanamente, bagnare con il brodo e passare in forno caldo a 220 °C. Cuocere per ca. 45 minuti bagnando di tanto in tanto con poco brodo.

### ***Elisir di Ginepro***

*170g di alcool potabile a 95°  
500g di acqua  
240g di bacche di ginepro  
6 g di semi di anice  
3 g di cannella  
500g di zucchero*

*In un contenitore di vetro a chiusura ermetica mettere a macerare le bacche di ginepro moderatamente pestate nella miscela di alcool e acqua. Aggiungere l'anice e la cannella e lasciar infondere per 10 giorni senza agitare. Filtrare e aggiungere 500g di zucchero. Quando lo zucchero si sarà completamente sciolto il liquore è pronto.*

*Consumarne un cucchiaino da minestra o un bicchierino prima di ogni pasto per stimolare l'appetito o per aiutare la digestione.*

### ***Crema di carote al Ginepro***

*6 carote medie  
1 mestolo di fiocchi d'avena  
1 cipolla  
5 bacche di ginepro  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
sale marino*

*Rosolare nell'olio la cipolla finemente affettata. Spazzolare e lavare le carote, quindi tagliarle a rondelle. Unirle al soffritto e salare, quindi lasciarle brasare. A metà cottura unire 1 dl di acqua calda. Portare a ebollizione e unire i fiocchi d'avena. Cuocere per 15 minuti e passare tutto al mixer. Aromatizzare con bacche di ginepro pestate nel mortaio.*