

## MIRTILLO (*Vaccinium myrtillus*)



È un piccolissimo arbusto, alto fino a 50 cm, della famiglia delle **Ericacee**. Cresce sulle Alpi nei sottoboschi, nei pascoli e nelle torbiere sopra i 1000m ; predilige i terreni acidi.

Le foglie sono ovali e finemente seghettate; i fiori compaiono verso maggio-giugno, sono penduli,, bianco-rosati e normalmente solitari.

I frutti maturano da settembre fino ad autunno inoltrato; sono bacche sferiche, carnose, blunerastre e della grossezza di un pisello.

Le foglie e i frutti contengono vari principi attivi (tannini, pectine, acidi organici, flavonoidi, pigmenti antocianici) che gli conferiscono proprietà **astringenti, antiinfiammatorie, antisettiche, diuretiche, protettrici vasali** e della **retina**.

### Virtù terapeutiche

Frutti: le bacche **fresche** hanno un leggero effetto lassativo, mentre quelle **secche** sono raccomandate come **antidiarroico** grazie all'alto contenuto di tannini ad azione astringente e antibiotica.

Grazie al loro contenuto di **antociani**, migliorano la visione notturna e sono utilizzati nel trattamento di malattie della retina di origine diabetica o vascolare; un utilizzo regolare aiuta a prevenire glaucoma e cataratta.

Inoltre, grazie alla loro **azione vasoprotettrice**, entrano nella composizione di medicinali per il trattamento sintomatico dei disturbi dovuti a fragilità capillare, insufficienza venolinfatica e sintomatologia emorroidaria. Il mirtillo è utilizzato come astringente nel trattamento locale delle infiammazioni benigne della mucosa boccale.

Foglie: sono utilizzate nella medicina popolare come **ipoglicemico, febbrifugo, antitussivo, vermifugo** e per le affezioni **vescicali**.

***! Gli antociani contenuti nei frutti sono inibitori dell'aggregazione delle piastrine! >aumento potenziale del rischio di emorragie, utilizzo moderato nelle persone con problemi di emorragie o in cura con anticoagulanti.***

### Curiosità

*La sua efficacia nelle affezioni della vista è balzata all'attenzione medica durante la seconda guerra mondiale in seguito all'osservazione che i piloti della RAF, mangiando marmellata di mirtilli, possedevano una miglior capacità visiva notturna.*

### Preparazione delle tisane :

***Frutti:*** 5-10g di frutti secchi schiacciati, in acqua fredda; lasciare bollire per 10 minuti.

***Foglie:*** 1 g di foglie in infusione in acqua bollente per 5 – 10 minuti.

*Bere una tazza 4 – 6 volte al giorno.*

## RICETTARIO

### Marmellata di mirtilli

*800g di zucchero per ogni chilo di mirtilli , scorza di limone*

*Cuocere in una pentola i mirtilli con la scorza di limone per ca. ½ ora; aggiungere lo zucchero e proseguire la cottura per un'altra ora ca. mescolando di tanto in tanto.*

*Lasciare riposare la marmellata fino a completo raffreddamento, mettere nei vasi e chiudere ermeticamente.*

### Sciroppo di mirtilli

*2,5 Kg di mirtilli*

*2 Kg di zucchero*

*1 dl di acqua*

*Pulire i mirtilli con uno straccio sfregando delicatamente e schiacciarli in un recipiente.*

*Aggiungere l'acqua al liquido ottenuto e lasciare fermentare coperto per 2 giorni mescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno.*

*Filtrare il tutto, fare bollire il succo ottenuto con lo zucchero per qualche minuto.*

*Lasciare raffreddare e imbottigliare.*

**Risotto ai mirtilli**

250g di riso per risotti  
150g di mirtilli freschi  
7-8 dl di brodo  
1,5 dl di vino rosso fruttato  
1 cucchiaio di erba cipollina secca  
olio d'oliva

Scaldare l'olio in una pentola, aggiungere l'erba cipollina e lasciar soffriggere. Tostare il riso nel soffritto e spegnere con il vino; lasciarlo evaporare a fiamma vivace. Aggiungere il brodo bollente, un mestolo alla volta, mescolando di tanto in tanto.

Lavare e asciugare i mirtilli, passarli nel mixer conservandone alcuni per la decorazione. A pochi minuti dalla fine della cottura, quando si sta per asciugare il brodo, aggiungere la purea di mirtilli. Mescolare con cura e completare la cottura.

Lasciar riposare 5 minuti, guarnire con i mirtilli tenuti da parte e servire.

**Mousse di mirtilli**

600g di mirtilli freschi o surgelati  
150 g di zucchero  
3 albumi d'uovo  
450ml di panna fresca da montare  
il succo di ½ limone

Frullare i mirtilli con il succo di limone. Sciogliere in un pentolino lo zucchero con 125ml di acqua e lasciar cuocere fino a quando incomincia a fare delle bollicine; togliere dal fuoco e raffreddare.

Montare a neve gli albumi aggiungendo lentamente lo sciroppo di zucchero.

In un altro recipiente montare la panna e aggiungere la purea di mirtilli; incorporare delicatamente gli albumi e mettere in freezer per 3 ore.

Togliere ½ ora prima di servire e guarnire a piacere.

**Budino di mirtilli**

500g di mirtilli freschi  
8 tazze di acqua calda  
4 tazze di zucchero  
bastoncini di cannella  
5 chiodi di garofano interi  
fecola di patate

*Versare i mirtilli in una pentola con l'acqua calda e portare a ebollizione fino a che i frutti iniziano ad aprirsi. Mettere i mirtilli in unfrullatore, una volta frullati lavare il frullatore con il liquido di cottura. Misurare il liquido più la purea di mirtilli, la quantità determinerà quanto amido sarà necessario per addensare il succo fino alla consistenza di un budino. Per ogni 230g di purea + succo, usare 1 cucchiaino di amido. Conservare 1 tazza di succo freddo per sciogliere l'amido.*

*Aggiungere al mix purea + succo lo zucchero, la cannella, i chiodi di garofano e portare a ebollizione mantenendo il fuoco basso. Aggiungere l'amido diluito nel succo e mescolare vigorosamente fino al raggiungimento di un bel colore rosso limpido. Appena il budino si addensa togliere dal fuoco, versare in stampini e lasciar raffreddare.*

**♥ Ogni vostro suggerimento è gradito ♥**