



# IL MIRTILLO... e gli altri PICCOLI FRUTTI!



**Famiglia:**

Ericacee

**Genere:** Vaccinium

**Specie (di bosco):**

Myrtillus

**Specie (coltivata):**

Corymbosum, cioè il mirtillo gigante americano!

**Quando si raccoglie:**

da giugno  
a inizio agosto



**PICCOLI FRUTTI,  
GRANDI POTERI**



Valle  
dei Mocheni



Valsugana

Chi dice che i **supereroi** debbano essere per forza grandi e grossi? Alcuni hanno dimensioni estremamente ridotte, ma sono dotati comunque di incredibili

**superpoteri**, con cui proteggono la salute (e deliziano il palato) di adulti e bambini!

È il caso del **Team Piccoli Frutti**, gustosi difensori dell'**apparato digerente** e delle **vie urinarie**; ma anche barriera contro **pressione alta**, aumento del **colesterolo**, **invecchiamento cellulare**. E perfino - secondo alcuni - validi alleati dei nostri **occhi**!

È il **mirtillo** a capitanare questa squadra, che annovera anche altri campioni, quali **ribes**, **lampone**, **mora**... Attenzione: **non la ciliegia**, che, pur "indossando" gli stessi colori, non appartiene alla medesima formazione; **mentre la fragola sì**, se non fosse che non è propriamente un frutto (lo vedremo più avanti...!).



## MA SONO DIVERSI DAI FRUTTI DI BOSCO?

"Va bene che sono piccoli - direte voi -. Ma non sono semplicemente **frutti di bosco**?" La risposta è... Sì e no! Con quest'ultima definizione, infatti, si indicano i frutti che crescono spontaneamente, appunto, nel sottobosco. Con "**piccoli frutti**" intendiamo, invece, le varietà più produttive, selezionate appositamente per essere **coltivate**. In Trentino quest'attività, in costante crescita, si è sviluppata a partire dagli anni '70 soprattutto nella **Valle dei Mocheni** e sull'**Altopiano di Pinè**, diffondendosi poi anche in **Valsugana**. Pionieri sono stati i **produttori agricoli di Sant'Orsola**, marchio oggi leader in tutta Italia nel mercato di fragole, ciliegie e piccoli frutti!



## INFO NUTRIZIONALI

Nonostante quello dei piccoli frutti sia un **gruppo eterogeneo** di alimenti, a grandi linee possiamo individuare alcune **caratteristiche che li accomunano**. Innanzitutto, presentano un buon contenuto di **minerali** come potassio, calcio e fosforo. Poi, vantano la presenza di tanti composti ad **azione antiossidante** (ossia in grado di ostacolare quelle reazioni responsabili di invecchiamento, malattia e morte delle cellule), quali la vitamina C e i vari polifenoli (una parola buffa che andremo presto a scoprire!).



## LA SALUTE È UN MONDO A COLORI

Eccoci qui! Cerchiamo di conoscere meglio i **polifenoli**. Si tratta di sostanze presenti nei vegetali ed estremamente versatili (hanno, cioè, numerose funzioni diverse). Alle piante possono servire a **difendersi** da microorganismi, luce, insetti, oppure a conferire quel **particolare odore o sapore**, o ancora a dare il caratteristico colore che non solo ingolosisce noi, ma attrae anche gli insetti per l'impollinazione! I polifenoli sono una grande famiglia, ma nei piccoli frutti troviamo principalmente:

- le **antocianine**, responsabili dei colori rosso, blu, porpora,
- ed il **resveratrolo**, noto anche per essere presente in gran quantità nell'uva da cui si produce il vino rosso.

## FRUTTI "MUTAFORMA"

Dolci, sì! Ma anche **aciduli**. Grazie a questa loro particolarità, i piccoli frutti possono trovare **mille impieghi in cucina**, per cui anche per i bambini più restii al consumo di frutta rappresentano un **alimento jolly** da giocare in mille combinazioni:

- consumati **freschi** (così da poter trarre il massimo beneficio in termini nutrizionali soprattutto per il contenuto vitaminico);
- aggiunti allo **yogurt**;
- impiegati nella preparazione di frozen yogurt o **mousse alla frutta** casalinghe e genuine;
- all'interno di **dolci lievitati** (come i deliziosi muffin ai mirtilli);
- per la preparazione di rinfrescanti **acque aromatizzate**;
- come succhi o **estratti di frutta**.

### TABELLA NUTRIZIONALE MIRTILLO (per 100 g)

#### COMPONENTI PRINCIPALI

kcal	31 kcal
proteine	0.9 g
grassi	0.2 g
carboidrati	5.1 g
fibra	3.1 g
acqua	85.0 g

#### MICRONUTRIENTI

potassio	160 mg
calcio	41 mg
fosforo	31 mg
vitamina C	15 mg
β-carotene	78 µg
vitamina K	19.3 µg



In collaborazione con:





## PARENTI STRETTI O ALLA LONTANA?



Non solo della stessa squadra. Alcuni tra i piccoli frutti fanno parte anche della medesima **famiglia botanica**; altri, invece, non sono per nulla... imparentati, mentre altri ancora, pur vantando una parentela botanica non rientrano tra i piccoli frutti!

Forse è il caso di fare un po' d'ordine!



Il **mirtillo**, come già sappiamo, appartiene alle **Ericacee**, tra cui si annoverano anche fiori quali azalea e rododendro e bacche come il corbezzolo.

**Lampone** e **mora** rientrano, invece, nelle **Rosacee**, una famiglia incredibilmente vasta, i cui componenti variano da fiori quali rosa e biancospino, ai più comuni alberi da frutto, come **melo**, **pero**, **albicocco**...

Anche il **ciliegio** fa parte delle Rosacee, però è appunto un albero, il che è una delle ragioni per cui le ciliegie non sono normalmente ricomprese tra i piccoli frutti!

Quanto al **ribes**, è l'unico genere della famiglia delle

**Grossulariacee**: arbusti, a volte spinosi, i cui frutti sono costituiti da capsule o bacche.

Un altro membro ne è l'uva spina!



## SEMBRA FRUTTO MA NON È...

Quando abbiamo parlato delle Rosacee, non abbiamo citato la **fragola**, la quale, al pari di altri membri di questa grande famiglia, **non è un frutto**. Sì, avete capito bene!

Ciò che noi mangiamo, è in realtà il cosiddetto **ricettacolo**, cioè l'infiorescenza, mentre il frutto vero e proprio sono gli **achen**, vale a dire quei semini gialli di cui è tempestata la superficie delle fragole!

Stupiti? E allora reggetevi forte! Un discorso analogo, infatti, vale anche, ad esempio, per **mela** e **pera**, il cui vero frutto è il **torsolo**, mentre la polpa di cui noi siamo ghiotti non è altro che ciò che in botanica si definisce come **falso frutto** o **frutto complesso o aggregato**!

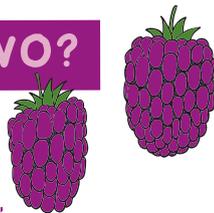
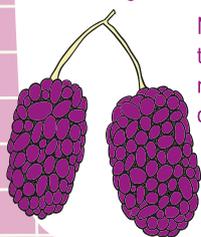


## MORA DI GELSO O MORA DI ROVO?

Già che ci siamo, sgomberiamo il campo anche da un altro equivoco: quello che fa... di tutte le more un fascio!

Mentre il **rovo di more** è un arbusto basso (e talvolta molto... intricato, come ricorderete da una divertente puntata di Peppa, in cui Mamma Pig vi rimane intrappolata!), il **gelso** è un **albero** che può arrivare fino ai 20 metri di altezza, e non appartiene alla famiglia delle Rosacee, bensì a quella delle **Moracee**!

More di rovo e di gelso **sono diverse** nella **forma** (le prime sono più tondeggianti), nel **colore** e nella **maturazione** (quelle di rovo se la prendono un po' più comoda!). Ma hanno anche delle **caratteristiche in comune**, quali diversi principi benefici per il nostro organismo...!



In collaborazione con:



# LADDOVE NACQUE LA COLTIVAZIONE DEI MIRTILLI!



Le varietà di mirtillo coltivate in Trentino appartengono alla specie *Corymbosum*: il cosiddetto **mirtillo gigante americano**, che a propria volta affonda le radici (è proprio il caso di dirlo!) a **Whitesbog**, il villaggio del New Jersey dove più di un secolo fa nacque la moderna industria mondiale dei mirtilli!

Fu merito dell'agricoltrice **Elizabeth C. White**, che mise... a frutto (!) gli studi del **botanico Frederick Vernon Coville** per selezionare, tra i cespugli selvatici, quelli che producessero i mirtilli non soltanto **più grandi e gustosi**, ma anche adatti ad essere coltivati.

L'impresa riuscì! Il primo raccolto per la vendita è datato **1916**. Quindici anni dopo la produzione a Whitesbog si estendeva fino a **36 ettari** (ricordate a quanti metri quadri corrisponde un ettaro?), mentre l'idea di coltivare i mirtilli - prima ritenuta impossibile - si diffondeva progressivamente negli Stati Uniti e poi nel mondo.

Oggi, a 100 anni di distanza, gli Usa sono il maggior produttore mondiale di mirtilli, con quasi **400.000 tonnellate** prodotte ogni anno su una superficie mille volte maggiore di un secolo fa. E la storia della fattoria di Elizabeth C. White rivive ogni giorno nel **Whitesbog Historic Village** di Browns Mills (New Jersey) tra escursioni, visite guidate e... l'annuale **fiesta del mirtillo!**



## IL VILLAGGIO DEI PICCOLI FRUTTI

Così come, a livello mondiale, gli Stati Uniti sono ai vertici per la coltivazione di mirtilli (primo posto), more (primo posto) e lamponi (terza piazza), il **Trentino** ne segue la scia nella **classifica italiana** della produzione di piccoli frutti, sull'onda di un consumo che, anche nella nostra nazione, sta crescendo di anno in anno.

Nel 2021, in Italia le superfici coltivate a piccoli frutti hanno raggiunto i **2.200 ettari**: 1.400 ettari per i mirtilli, seguiti da lamponi (400), more (200) e ribes (quasi 200).

In questo scenario, il Trentino primeggia nelle coltivazioni di **lamponi, more e ribes**, mentre sul campo dei **mirtilli è secondo** solo al Piemonte (regione che vanta la maggiore superficie italiana coltivata a piccoli frutti).

Forte di questi dati, anche il Trentino, così come il New Jersey, ha oggi il proprio **Villaggio dei Piccoli Frutti!** È quello inaugurato nel **2019 da Sant'Orsola**, con un obiettivo, però, molto diverso da quello del suo omologo statunitense! Qui, più che al passato, si guarda al futuro, in un complesso che ospita già un innovativo **stabilimento produttivo** e un **auditorium** all'avanguardia. Ma che mira a diventare un **distretto di riferimento, a livello europeo**, dedicato proprio a loro: i supereroi del Team Piccoli Frutti!



In collaborazione con:



VERO

1

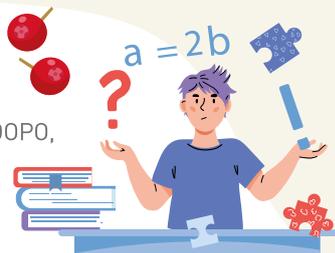
FALSO



Quanto ne sapete sul mirtillo e sugli altri supereroi del Team Piccoli Frutti?

Mettetevi alla prova con queste sette curiosità, e, SOLO DOPO, andate a leggere le risposte esatte a fondo pagina!

Pronti? Si parte!



1\_ Il lupo mangia anche i mirtilli!  V  F



2\_ Nel 2021, il consumo medio pro-capite di mirtilli in Italia è stato pari a 1,5 kg  V  F

3\_ La gelatina di lampone si mangia solo con il cucchiaino  V  F

4\_ Se un alligatore mangia anche solo un mirtillo rischia di morire  V  F



5\_ Il record mondiale di mirtilli mangiati in un minuto è di 1.500  V  F

6\_ Un mirtillo non può mai pesare più di 3 grammi  V  F

7\_ Il pettirosso si nutre di frutti di bosco  V  F

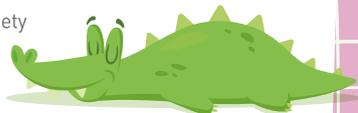


**1\_ Vero.** Non soltanto li mangia come alternativa alle prede in... carne ed ossa nella stagione estiva, ma - dopo averli masticati e poi rigurgitati - li utilizza anche per sfamare i suoi piccoli. La scoperta è stata fatta nel 2017 dal Team del Voyageurs Wolf Project e dai ricercatori dell'Università del Minnesota (Usa).

**2\_ Falso.** È stato di circa 135 grammi a persona, per una spesa media di circa 17 euro a famiglia. Un chilo e mezzo è, invece, quanto ne consuma, in media, in un anno, ciascun cittadino americano.

**3\_ Falso.** A dimostrarlo è stata, nel 2018, la tedesca Julia Kröll, che ha battuto il bizzarro record di gelatina somministrata ad un'altra persona usando le bacchette. In 30 secondi, ha imboccato il suo compagno André Ortolof facendogli ingurgitare quasi mezzo chilo di gelatina di lamponi (442 grammi, per l'esattezza!).

**4\_ Falso.** Nel 2013 uno studio condotto dalla Wildlife Conservation Society su 18 specie di coccodrilli e alligatori, ha mostrato come ben 13 di esse, tra cui l'alligatore del Mississippi, mangino di tanto in tanto anche i piccoli frutti!



**5\_ Falso.** Il 16 dicembre 2021, il pur ghiotto Adam Newman (Regno Unito) è entrato nel Guinness World Record divorando 132 mirtilli in 60 secondi. Comunque una bella scorpacciata!

**6\_ Falso.** Il mirtillo più grande del mondo è stato ottenuto nel 2020 in Australia da David e Leasa Mazzardis e pesava ben 14,20 grammi: circa 6 volte il peso medio di un mirtillo da coltivazione, che ammonta circa a 2,5 grammi (mentre quelli selvatici pesano normalmente molto meno).

**7\_ Vero.** More, ribes, mirtilli e lamponi fanno parte della sua quantomai varia dieta, insieme a lombrichi, lumache e insetti!



In collaborazione con:





## Le ricette della cuoca contadina **MIRTILLI SCIROPPATI**

A cura della cuoca contadina Maria Luisa Bertoluzza | Coldiretti

### INGREDIENTI

- 0,5 kg di mirtilli Sant'Orsola
- 0,5 kg di zucchero
- Mezzo bicchiere d'acqua

### PROCEDIMENTO:

Per prima cosa **pulite i mirtilli**, lavandoli ed asciugandoli delicatamente per evitare di deteriorarli.

Metteteli poi **in una casseruola** e versatevi l'acqua. Fate scaldare a fiamma moderata **per 10 minuti circa**, poi aggiungete lo **zucchero** e mescolate delicatamente fino a quando non sarà completamente sciolto.

A questo punto, lasciate cuocere per **15 minuti**, continuando a mescolare delicatamente.

Togliete quindi i mirtilli dal fuoco e lasciateli raffreddare. Collocateli infine in vasetti assicurandovi che siano **sterilizzati ed ermetici**.

I nostri mirtilli sciropati si conservano a lungo e sono deliziosi per guarnire **torte e gelati**, ma anche, ad esempio, per impreziosire la **macedonia**.

...e se volete assaggiare questa ricetta cucinata direttamente dai nostri cuochi contadini venite nei nostri Agriturismi di Campagna Amica:

[www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it)



### VALORI NUTRIZIONALI:

Proteine | **0,86%**

Lipidi | **0,44%**

Carboidrati |

1 cucchiaino: 56 kcal

**98,7%**



In collaborazione con:

