

Sorbi

***Sorbus domestica, S. aria, S. aucuparia* Famiglia Rosacee**

Il sorbo domestico (*S. domestica*) è spontaneo nelle zone collinari di tutta Italia, ai margini di boschi e nelle radure, fornendo fin dai tempi più remoti un'economica fonte di alimentazione alle popolazioni rurali, così come il sorbo montano (*S. aria*), tipico invece dell'area alpina. In quest'ultima zona e nel Nord d'Europa è molto diffuso anche il sorbo degli uccellatori (*S. aucuparia*).



Il sorbo degli uccellatori, in particolare, era al centro di numerose credenze. I Celti e i Germani gli attribuivano poteri magici, quali protezione contro demoni e stregoni e allontanamento di fulmini e sortilegi; nei Paesi scandinavi si appendevano rami di sorbo nelle stalle per proteggere il bestiame. In Finlandia era venerato come Albero della vita; presso i Celti nel calendario degli alberi corrispondeva al secondo mese, Luis, quello della rinascita della luce e quindi della vita (dal 21 gennaio al 15 febbraio). Le antiche credenze italiche affermano che chi possiede un sorbo nel giardino di casa sarà sempre accompagnato dalla fortuna, perché l'albero protegge la casa e la famiglia dagli spiriti e dalle forze negative. Il nome deriva dal latino *aucupor*, che

vuol dire "prendere gli uccelli", perché gli uccellatori usavano piantarlo vicino ai roccoli (oggi vietati per legge), in quanto le bacche autunnali attiravano gli uccelli di passo che venivano catturati nelle reti.

BOTANICA. Tutti i sorbi hanno crescita lenta, compensata dalla longevità (fino a 120 anni di vita). Si tratta di alberi non molto grandi (al massimo 10 m d'altezza), con rami giovani pelosi (tomentosi). Nel sorbo domestico le foglie sono grandi e alterne, composte da 13-15 foglioline lanceolate con margine crenulato e colore verde intenso, che in autunno ingialliscono e cadono. Fiorisce verso maggio-giugno, con fiori piccoli color crema riuniti in corimbi (false ombrelle), molto appetiti dalle api, dai quali si sviluppa un numero limitato di frutti (4-6). Questi hanno un diametro di 2-4 cm, e sono di colore giallo-rossastro con puntini quando sono acerbi e bruni a maturazione.

Nel sorbo degli uccellatori le foglie hanno dimensioni minori e margine seghettato, mentre i fiori color bianco-crema appaiono tra maggio e luglio. I frutti sono graziosi pomi piccoli (massimo 1 cm di diametro), ovali e lisci, dal colore aranciato (giallo o rosso corallo nelle varietà ornamentali), in grappoli che spiccano in autunno e nel grigiore dell'inverno (se non vengono presi d'assalto dagli uccellini affamati). Nel sorbo montano le foglie sono intere, ovato-lanceolate, grandi, con vistose nervature e margine crenulato; i frutti, numerosi nel corimbo, misurano 1,5 cm di diametro e sono rotondeggianti, color rosso-arancio o scarlatto, a polpa gialla e farinosa (da cui il nome comune di "farinaccio"), di sapore dolciastro.

COLTIVAZIONE. Non temono il freddo, anche intenso, ma non sopportano il caldo afoso estivo; vanno coltivate dalla prima collina fino alla montagna, con l'avvertenza che, a 300-600 m di quota sul nostro Appennino, può resistere solo il sorbo domestico. Il valore ornamentale è indubbio: grappoli di frutti penduli colorano l'autunno; l'albero non si espande eccessivamente e, grazie al fogliame rado, permette all'erba sottostante di crescere. Si sconsiglia di ottenere la pianta da seme (può impiegare due anni per germinare); è preferibile l'acquisto di un esemplare che abbia almeno una decina d'anni. Desiderano un terreno fresco e ricco d'humus, anche moderatamente umido ma senza eccessivo ristagno; una posizione soleggiata ma ventilata soprattutto d'estate; irrigazioni di soccorso in caso di temperature elevate e prolungate nei primi anni dopo l'impianto.

VARIETÀ. Del sorbo domestico esistono due varietà, la *pyrifera* con il frutto che assomiglia a una pera in miniatura, e la *malifera* che produce invece un frutto somigliante a una piccola mela.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE. Tutti i frutti dei sorbi si raccolgono in settembre, recidendo il peduncolo dell'intero corimbo. Le sorbe (o sorbole), i pomi del sorbo domestico, adatte anche al consumo fresco, sono ancora dure e immangiabili (perché contengono un'elevata quota di tannini): vanno quindi poste nella paglia e si possono consumare solo quando sono ammezzite (dopo almeno un paio di mesi). I frutti degli altri due sorbi, non indicati per il consumo fresco, si possono utilizzare o trasformare subito dopo la raccolta.

VALORE NUTRIZIONALE. Tutti i frutti contengono acidi organici (malico, citrico, tartarico, sorbico), zuccheri, alcol (sorbitolo), pectine, vitamina C, tannino, in virtù dei quali hanno proprietà antiemorragiche, antiscorbutiche, astringenti, diuretiche, antireumatiche.

IN CUCINA

Le sorbole (*S. domestica*) si possono consumare tal quali, previo ammezzimento. I frutti degli altri due sorbi si impiegano per confezionare liquori dal potere digestivo, marmellate e gelatine asprigne, salse che accompagnano la cacciagione, oppure per aromatizzare l'aceto e la grappa. I frutti ben maturi del sorbo degli uccellatori si possono essiccare all'ombra, privare dei semi e polverizzare nel mixer per utilizzarli come la farina da polenta o mescolati alla farina di frumento per fare il pane. I frutti del sorbo montano si possono distillare per ricavarne un liquore. Attenzione ai semi, che non vanno mai ingeriti perché contengono il velenoso acido cianidrico.

IN ERBORISTERIA

- **Diarrea.** Mangiare nell'arco della giornata 10 sorbole mature fino a scomparsa dei sintomi.
- **Tosse.** Schiacciare 10 g di frutti freschi di sorbo degli uccellatori in modo da toglierne i semi, porre la polpa in una tazza d'acqua bollente e lasciarla per 15 minuti, filtrare e bere 2-3 tazze al giorno.

ALTRI IMPIEGHI

I sorbi, e in particolare quello degli uccellatori, si addicono a chi vuole praticare il *bird-watching*: in autunno e inverno gli alberi saranno frequentati dagli uccelli (soprattutto tordi, merli, colombacci e tortore dal collare) che si cibano dei frutti. Fino a quando sono esistiti esemplari di grandi dimensioni, oggi rarissimi, si utilizzava il legno, duro e flessibile, a grana fine e di un bel colore rossastro, per lavori di tornitura e di intaglio e per i manici degli utensili. I montanari erano soliti costruirsi i bastoni da cammino con un ramo di sorbo: lo sceglievano con cura, lo piegavano a un'estremità e lo tenevano in forma con una legatura che veniva tolta solo quando il legno, posto accanto al camino, si era ben asciugato. Dal legno giovane si estraeva un liquido scuro per tingere i tessuti, mentre il tannino estratto dalle foglie serviva per la concia delle pelli.

Liquore alle sorbole

La ricetta è realizzabile con i frutti di tutte e tre le specie; ha proprietà digestive. Mettere 400 g di sorbe acerbe in uno scolapasta e lavarle sotto l'acqua corrente; asciugarle delicatamente. In un vaso a chiusura ermetica da 1 litro mettere le sorbe ben asciutte, 350 g di zucchero, la scorza di un limone non trattato tagliata a strisce, un pezzetto di cannella, 3 chiodi di garofano e coprire con 3,5 dl di alcol puro a 95°. Porre al sole per 10 giorni, scuotendo il barattolo quotidianamente, poi macerare in un luogo buio per 6 mesi agitando una volta al mese. Filtrare il liquido, imbottigliare, chiudere la bottiglia e lasciar riposare per altri 4 mesi.

Salsa al sorbo

Per accompagnare piatti di selvaggina, di carne di manzo o maiale, delle quali favorisce la digestione. Per la lunghezza di preparazione, va elaborata con un giorno d'anticipo. Lavare 600 g di frutti di sorbo degli uccellatori sotto l'acqua corrente, staccare i fruttini dal gambo e metterli in pentola a pressione con 1 dl d'acqua; fare cuocere per 10 minuti a partire dal fischio. Versare la purea in un sacchetto di garza a trama non molto fitta, da appendere su una terrina per almeno 12 ore, strizzandolo di tanto in tanto. Il giorno successivo, pesare il succo ottenuto e aggiungervi la metà del peso in zucchero, mescolando bene. In una casseruola fare restringere il composto, cuocendo a fuoco medio e mescolando spesso: la salsa è pronta quando tende ad addensarsi sul cucchiaino.