



La natura dell'**Alta Valle del Velino**, tra vette innevate in inverno, affascinanti quadri pittorici di sfumature regalate dall'autunno e rilassanti e gioiosi colori dei fiori primaverili, ci dona immancabilmente anche la sua ricca varietà di frutti nobili e pregiati. Tra i luoghi più nascosti, incolti e umidi, ai bordi di campi, boscaglie e sentieri, trova ospitalità uno dei frutti più deliziosi e nutrienti del sottobosco: la **mora**.

Profumata e dal sapore dolce e succoso la **mora** è prodotta dal rovo selvatico (*Rubus ulmifolius*) una pianta arbustiva adorna di spine che spesso forma delle vere barriere intransitabili e che da agosto a settembre ama deliziare ed allietare le giornate estive di vacanzieri e residenti intrattenendoli con la raccolta del suo frutto più buono.

Il colore delle foglie di rovo è verde scuro, sono di media dimensione e ognuna di esse presenta da tre a cinque foglioline dal margine seghettato. La pagina superiore della foglia è liscia e quella sottostante esibisce una lieve peluria biancastra. Il rovo è inoltre una pianta che cresce molto bene in zone soleggiate, su terreni profondi e molto umidi. Resiste alle temperature rigide invernali e alle gelate. Inoltre è provata l'impossibilità di riuscire a sradicarlo o rimuoverlo: non c'è fuoco nè taglio ne veleno che possa sconfiggerlo. Spesso chi coltiva il rovo lo fa per la fornitura del nettare per il miele e per delimitare le proprietà a scopo difensivo. È una pianta inoltre in grado di creare corridoi ecologici per la fauna selvatica.

A primavera, questa pianta sfoggia delicati fiori bianchi o rosa dai quali si sviluppano le profumatissime e dolci **more** che inizialmente sono di colore bianco-verdastro, poi rosa scuro, successivamente rosse e raggiunto il completo grado di maturazione diventano di un bel viola scuro dal succo rossastro e zuccherino. Anche se il suo gusto caratteristico è dolce, a volte la mora conserva anche un pizzico di gradevole acidità.



Sebbene venga poco considerata e a volte anche sottovalutata, la **mora** è un prodotto assai noto sin dai tempi più antichi per i suoi benefici ed i suoi usi terapeutici.

La **mora** ha delle ottime qualità nutritive. È ricca di vitamine e minerali e ha anche proprietà antiossidanti, depurative, diuretiche, antireumatiche e dissetanti; non solo, la **mora**

## Prendere le more

Scritto da Lara Consalvi

---

aiuta anche a combattere le malattie cardiovascolari mantenendo pulite ed elastiche le arterie, poiché contribuisce ad eliminare il colesterolo "cattivo" dal sangue. È risaputo che in caso di problemi intestinali, è indicata l'assunzione di more o di altri frutti di bosco in quanto ricca di fibra alimentare.



La maniera migliore di consumarle è appena colte, possibilmente senza lavarle, ma si conserva molto bene anche nel surgelatore per poi essere degustato in moltissimi modi: come guarnizione per torte, gelati, yogurt e macedonie. L'uso più frequente che se ne fa è la preparazione della gustosissima marmellata di **more**.

Nall'**Alta Valle del Velino** la **mora** giunge a maturazione a fine agosto - inizio settembre e in quei periodi è sovente incontrare gente ai bordi delle strade o per campi con buste e secchielli stracolmi di questo frutto.