

# **Mirtillo Bencontento, Massimo Tramontano** **ci illustra le virtù del mirtillo nero**

scritto da Enzo Radunanza | 07/12/2015

*I quaderni  
del Loggione*

*Massimo Tramontano*

*Mirtillo  
Bencontento*



Damster Edizioni

***Mirtillo Bencontento di Massimo Tramontano è un libro dedicato ad un prezioso e spontaneo dono della natura, dal sapore buonissimo e dalle innumerevoli proprietà per la nostra salute.***



La natura ci regala spesso dei frutti preziosi la cui raccolta richiede pazienza, competenza e molta fatica, come nel caso del **mirtillo nero selvatico dell'Appennino toscano-emiliano**, un prodotto naturale al 100%, buonissimo da mangiare e ricco di proprietà benefiche per l'organismo.

Alla varietà denominata *Vaccinium myrtillus L.*, appartenente alla famiglia delle Ericacee, lo scrittore toscano **Massimo Tramontano** ha dedicato un interessante libro dal titolo "**Mirtillo Bencontento**", edito da Damster per la "[Collana I Quaderni del Loggione](#)".

La pianta di cui l'autore approfondisce tutti gli aspetti ha origini antiche, risalenti addirittura alla preistoria e già in quell'epoca si era intuito il suo valore. Tra le altre cose, era simbolo di ospitalità e i suoi frutti venivano offerti ai viaggiatori sotto forma di bevanda. Nella tradizione nordica, il mirtillo era anche considerato una pianta portafortuna.

Troverete pochi libri in circolazione, o forse nessuno, che in 128 pagine spiegano, **in maniera completa ma anche molto chiara e di piacevole lettura**, tutto quello che c'è da sapere sul mirtillo, su queste misteriose palline blu che si nascondono tra i cespugli e nei boschi dell'Appennino modenese ed in alcune aree di quello toscano, tra i 1200 e i 2000 metri di quota.

**Mirtillo Bencontento** ci fa scoprire dove e quando si raccolgono i mirtilli, quali sono gli attrezzi necessari e come si adoperano, come distinguere le diverse varietà e individuare il giusto punto di maturazione del frutto. Molto esauriente è la parte dedicata alle **ricette** che mostrano la versatilità del mirtillo in cucina che non è soltanto l'ingrediente per succhi, confetture o dolci ma, se cucinato correttamente, trasforma i primi e i secondi in piatti da veri gourmet.

## Le ricette di Mirtillo Bencontento

Le ricette, come in tutti i [Quaderni del Loggione](#), sono spiegate con chiarezza per renderle ripetibili a casa nostra e, per facilitarne la consultazione, vengono suddivise in "Aperitivi e Salse", "Primi piatti", "Secondi piatti", "Dolci", "Thè e tisane".

Alcuni abbinamenti proposti sono insoliti ma assolutamente da provare. Tra questi le Tagliatelle con mirtillo e funghi porcini, i vari risotti o gli spaghetti ai frutti di bosco. Il matrimonio con i piatti di pesce concretizza, invece, il principio moderno di una gastronomia basata sui contrasti di sapori, dove la sapidità del mare incontra la dolcezza del mirtillo. Eleganti e sofisticati sono gli **accostamenti con i formaggi** oppure con la carne di pollo, di manzo, di maiale, di capriolo e di cinghiale. Non potevano mancare i **dolci**, dai famosi muffin alle creme, dalle frittelle di pane alla cheesecake, dal pane ai mirtilli e limoni al tiramisù. E ancora, marmellate, tisane e liquori come la grappa e l'irresistibile mirtillino.

Il libro ci spiega anche come trasformare il mirtillo in uno strumento di bellezza per cosmetici "fai da te" o per fumenti e suffimigi dagli inaspettati effetti terapeutici e ottimi per le vie respiratorie.

## L'autore

**Massimo Tramontano**, da esperto naturalista, ottimo comunicatore e appassionato raccogliitore di mirtillo nero dal 2008, si destreggia benissimo tra la divulgazione scientifica vera e propria ai racconti sulle mattine trascorse a raccogliere mirtilli al punto che, in alcuni passi, il libro assume quasi le caratteristiche di un romanzo che ci trasporta nell'atmosfera della montagna fino a percepirne i suoni, i profumi, l'aria pungente e l'emozione degli incontri inaspettati con i suoi abitanti.

Traspare la passione di un uomo preparato ma rimasto semplice nell'animo che auspica un maggiore rispetto della natura e dei suoi equilibri. Parlando della raccolta del mirtillo, che avviene a mano e con pochi altri strumenti rudimentali nelle ore più fredde della giornata, l'autore si esprime in questo modo: *"Appoggiare in macchina la gerla carica di mirtilli è un gesto denso di significato, è la conclusione di un'esperienza sempre diversa, non il termine di una giornata di lavoro; un'esperienza di cui mai sarai stanco, di un giorno di vita trascorso a sfamare una mia grande passione in un luogo impregnato di storia, di vita, di libertà. Ogni giorno passato in solitudine fra queste montagne mi regala momenti indimenticabili"*.

Nato e cresciuto a Pisa dove si è laureato in Scienze Naturali, **Massimo Tramontano** è una guida turistica in parchi ed orti botanici della Toscana, ha seguito stage di Geomorfologia, Geologia e Botanica e ha collaborato con il Dipartimento universitario di Etologia. Da qualche anno, ha fondato l'Associazione culturale "**Rocca et Labora**" che, in Emilia Romagna e Toscana, promuove progetti

didattici nelle scuole su argomenti legati alla storia, all'archeologia e agli studi naturalistici.

**Mirtillo Bencontento** è il risultato di uno slancio verso l'ambiente che lo ha accompagnato fin da piccolo e soprattutto per questo frutto che, nonostante si trovi ancora in grandi quantità, è destinato a scomparire a causa dell'innalzamento delle temperature e delle altre variazioni climatiche nonché per lo sfruttamento operato da raccoglitori improvvisati (e spesso senza scrupoli) che mirano solo ad arricchirsi e a soddisfare la domanda degli acquirenti. Il buon raccoglitore, invece, nutre un profondo rispetto per un alimento che, oltre ad essere una medicina naturale, ha nutrito diverse generazioni anche se spesso veniva trascurato proprio perchè la raccolta richiede tempo e molta fatica.

Lasciando al libro tutti i dettagli sulla storia e sulle caratteristiche del *Vaccinium myrtillus* si può accennare che questa varietà, la quale si raccoglie tra la fine di luglio e settembre, si presenta con una bacca subsferica, bluastra e con la polpa scura. Non va confusa con l'altra varietà di mirtillo nero detto "mirtillo falso" o "mirtillo del lupo" che ha la polpa biancastra e può causare mal di pancia. Si distingue, nelle proprietà e nel sapore, anche dal **mirtillo rosso** (*Vaccinium vitis-idaea L.*) molto comune sulle Alpi.

Il libro dedica ampio spazio alle proprietà terapeutiche del mirtillo nero che, oltre ad essere buonissimo se mangiato al naturale, contiene sostanze davvero indispensabili. Tra queste la **mirtillina** e il **cro** che hanno un effetto benefico per i diabetici perché favoriscono la metabolizzazione del glucosio. Gli **antociani e i suoi derivati** agiscono sulla vasodilatazione e migliorano la circolazione sanguigna facendo funzionare meglio il cuore, abbassando i rischi di geloni, di capillari visibili, gonfiore e pesantezza degli arti. Gli stessi antociani sono un toccasana per la prevenzione della cataratta e hanno un effetto antinfiammatorio per problemi di dissenteria.

Lo **pterostilbene**, una sostanza che contrasta le infezioni, riduce il colesterolo, evita l'indurimento delle arterie, migliora la circolazione sanguigna e contrasta l'arteriosclerosi, il declino cognitivo e varie malattie cardiovascolari. Inoltre il mirtillo è ottimo in caso di anemia perché è **ricco di ferro** e ne migliora l'assorbimento; contiene **vitamina A** che migliora la vista e protegge le ossa anche in fase di crescita e ha una buona concentrazione anche di **vitamina C** e di **acido folico**.

Le donne saranno contente di sapere che la sua assunzione **riduce il rischio di cellulite** mentre spalmando la marmellata di mirtillo sulla pelle, si allenta la tensione sui pori, si ammorbidisce la pelle e si migliora la circolazione superficiale. I suffimigi con le foglie hanno un'azione antisettica e preventiva degli stadi influenzali e l'assunzione costante di mirtillo ha effetti benefici nelle allergie stagionali.

Si potrebbe proseguire descrivendo le ulteriori, ed importantissime, sostanze che contrastano l'insorgere di molte malattie coronaiche e tumorali, che migliorano la digestione, combattono gastriti, rafforzano le pareti del sistema digerente e purificano il fegato e tutte ciò si unisce ad un basso tasso calorico e di contenuto di grassi.

Insomma, "**Mirtillo Bencontento**" è un libro che va assolutamente tenuto in cucina e, se consideriamo che costa solo 9,00 euro, non possiamo fare altro che acquistarlo cliccando sul seguente link.

---

**MIRTILLO BENCONTENTO - LE VIRTÙ DEL MIRTILLO NERO**

**Autore:** Massimo Tramontano

**Editore:** Damster - Collana I Quaderni del Loggione

**Data di uscita:** 1 gennaio 2014

**Pagine:** 128 (formato 20,5 x 22,5 cm)

**Lingua:** Italiano

**Prezzo di listino:** € 9,00

---