



CONOSCERE LE ERBE

Aglio orsino

Non fa per i dormiglioni ...

Per le persone i cui spiriti vitali si risvegliano solo lentamente dopo il lungo periodo invernale e per chi sente ancora nelle membra e nell'umore la fredda stagione è caldamente consigliato l'aglio orsino, messaggero primaverile.

La EGK-Cassa della salute vi augura buon divertimento con la serie Conoscere le erbe.



Cenni storici

Non si tratta certo di una scoperta recente: già i Celti utilizzavano l'aglio orsino



Principi attivi e impiego

Dal sapore forte o persino pungente, ma tuttavia amato.



Ricetta

Frittelle all'aglio orsino

In questa edizione

Cenni storici – Aglio orsino

Botanica e cultura

Impiego nella medicina naturale

Impiego in cucina

Ricetta

Frittelle all'aglio orsino

Cenni storici – Aglio orsino

Già gli antichi Celti e i Germani conoscevano la sua efficacia. Nella credenza popolare questa pianta possedeva le virtù della rigenerazione e della purificazione. Come dice il nome, essa rende forti come orsi, nel vero senso della parola. L'orso, che dà il nome all'aglio orsino, presso i Germani era considerato un potente simbolo della forza, del rinnovamento e della fecondità. Quando al termine della stagione fredda usciva dalla sua caverna, egli aveva la forza di scacciare l'inverno e di richiamare la stagione fertile, nella quale la natura si risveglia e la vita rinasce in un ciclo che si rinnova continuamente.

Rinfrescati e ritemprati dall'aglio orsino, grazie al suo forte sostegno possiamo godere della primavera nascente, in tutta la sua ricchezza.

Botanica e cultura

Quando la primavera desta i nostri spiriti vitali, anche l'aglio orsino si risveglia dal suo letargo e allunga le foglie verdi e succose verso il sole che lo riscalda. L'aglio selvatico o erba orsina, come viene anche chiamato, esce da un lungo periodo di riposo. La pianta della famiglia delle liliacee si è ritirata nel suo bulbo sotterraneo nel mese di luglio. Qui ha raccolto le sue forze per accompagnarci con rinnovata energia attraverso la primavera. Ora crescerà forte nel corso delle settimane. Dal suo bulbo allungato, circondato da pellicine trasparenti, insieme alle due foglie basali spunta uno stelo alto 20–30 cm. In aprile e maggio esso si orna di fiori a stella bianchi, disposti nell'infiorescenza. Gli splendidi fiori offrono nutrimento e nettare ad api, bombi e molti altri insetti. Dalla fine di maggio la pianta forma dei piccoli semi neri, che maturano in capsule. I semi sono molto amati dalle formiche per il loro contenuto oleoso. Esse trasportano lontano e in molte direzioni il prezioso carico garantendo la diffusione della preziosa pianta officinale, usata anche in cucina.

Quando si raccoglie l'aglio orsino è possibile confondersi pericolosamente con i tossici mughetti e i colchici, mortalmente velenosi. È estremamente importante verificare che le foglie odorino decisamente d'aglio, un segno di riconoscimento inconfondibile.

L'aglio orsino può essere piantato anche nel giardino di casa, presupposto che gli sia assegnato un posto all'ombra, con terra umida e ricca di humus. La pianta si riproduce per autosemina e cresce

quindi in folti raggruppamenti. Essa può essere riprodotta anche mediante divisione del ceppo ed è possibile anche seminarla. Per questo metodo tuttavia è necessaria un po' di pazienza, dato che i semi hanno bisogno di più di un anno per germogliare.

Impiego nella medicina naturale

Il parroco Künzle, esperto in erbe, si è espresso in modo appropriato:

«Nessun'erba della terra è altrettanto efficace dell'aglio orsino per la pulizia di stomaco, intestino e sangue. Le persone spesso cagionevoli, coperte da dermatosi squamose ed eruzioni cutanee, gli scrofolosi e i clorotici dovrebbero venerare l'aglio orsino come l'oro. I giovani fiorirebbero come siepi di rose.»

Gli oli essenziali solforati (senfoli), contenuti nella pianta hanno effetto purificante, disintossicante e stimolante. Essi rigenerano l'intestino e sono efficaci nel caso dei processi di fermentazione e dei conseguenti fenomeni di flatulenza. Inoltre, grazie a una combinazione riuscita di principi attivi, la pianta funziona da vasodilatatore, purifica il sangue, attenua le malattie cutanee, previene l'arteriosclerosi, aiuta in caso di reumatismi, dolori articolari e ci rende svegli e in forma. Questo anche grazie al suo alto contenuto di vitamina C.

Impiego in cucina

L'aglio orsino, che ama crescere in compagnia, non si annusa solo da lontano, per il suo inconfondibile odore d'aglio, sono anche i suoi magnifici fiori bianchi a splendere invitanti attraverso la bosaglia primaverile, ancora rada. Nei punti umidi e ombrosi, con terreni profondi e ricchi di humus, l'aglio orsino forma veri e propri tappeti di vegetazione. Ciò allietta il cuore del raccoglitore e le gioie culinarie che promette l'aglio selvatico sono molteplici e anche molto sane.

Di regola si utilizzano le foglie fresche, appena raccolte, perché seccate perdono sapore ed efficacia. Può essere utilizzato anche il bulbo sotterraneo. Per ricette e occasioni speciali si raccolgono anche i boccioli ancora chiusi. Contrariamente all'opinione comune, l'aglio selvatico non diventa velenoso quando inizia a fiorire. Tuttavia il sapore diventa più intenso e le foglie invecchiando si induriscono un po'.

Frittelle all'aglio orsino

Ricetta per 4–5 persone

400 g di foglie d'aglio orsino, senza gambi
1 uovo
200 g di quark alla panna
5 cucchiaini di pangrattato
2–3 cucchiaini di farina di farro o frumento
40 g di formaggio fresco di capra o Sbrinz grattugiato
un po' di sale marino alle erbe
un po' di pepe macinato

olio d'oliva per friggere

Lavare le foglie d'aglio orsino. Togliere l'aglio orsino dall'acqua e metterlo in una padella ancora bagnata. Senza aggiungere acqua farlo appassire nel vapore (o metterlo in un cestello per cottura a vapore). Farlo scolare in un colino e strizzarlo bene. Tritarlo finemente e lasciarlo raffreddare.

Sbattere l'uovo. Aggiungere tutti gli altri ingredienti all'uovo e mescolare tutto. Condire con il sale alle erbe e il pepe.

Scaldare l'olio in una padella. Mettere un cucchiaino d'impasto nella padella, dare una forma rotonda e appiattire un po' schiacciando. Friggere le frittelle su un lato a temperatura media finché non si sono dorate. Poi girarle delicatamente con un mestolo piatto e friggerle sull'altro lato.

Consiglio: le frittelle sono ottime insieme a verdure e patate arrosto.

