

Conoscere le erbe Dicembre 2020

EGK Newsletter

Erba di santa Barbara

Erba di santa Barbara / Barbarea comune = *Barbarea vulgaris* // Crocifere = Brassicaceae
Nomi comuni e nomi triviali: erba di S. Barbara, barbarea, rucola palustre

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La barbarea è dedicata a Santa Barbara, patrona dei minatori e dei cavaatori. La leggenda narra che Barbara sia vissuta nel III secolo nell'area dell'attuale Turchia. Si dice che Barbara fosse una donna molto corteggiata, ma più interessata al cristianesimo che a un potenziale marito. Questo era un cruccio per suo padre Dioscuro, un pagano che odiava i cristiani. Dioscuro temeva soprattutto che la figlia entrasse nella comunità cristiana e che dunque l'avrebbe persa. Per scongiurare questo pericolo commissionò la costruzione di una torre in cui rinchiodare Barbara. La figlia si fece comunque battezzare secondo i valori cristiani e fece realizzare una terza finestra nella torre per richiamare la Trinità.

In molte tradizioni la rucola palustre è chiamata anche erba di Santa Barbara, probabilmente a causa dell'usanza di consumare le foglie della pianta come verdura selvatica il 4 dicembre, giorno in cui si celebra Santa Barbara.



Botanica e cultura

L'erba di Santa Barbara è ormai poco conosciuta e caduta in disuso. In realtà questa erba è molto comune e la si può trovare lungo i bordi delle strade, nei fossati e vicino ad arbusti, torrenti e fiumi, dai fondivalle fino ad altitudini prealpine. L'erba di Santa Barbara o rucola palustre è una pianta della famiglia delle Crocifere (Brassicaceae) e predilige i terreni umidi e ricchi di nutrienti. Nei campi coltivati è presente come flora secondaria, ma è purtroppo trattata spesso come un'erba infestante.

L'erba di Santa Barbara è una pianta biennale o semiperenne che cresce fino ai 30-50 cm a seconda del terreno, con un fusto eretto e ramoso. Le foglie giovani e la parte basale sono di un verde vivo. I piccoli fiori pedunculati sono riuniti in fitti grappoli. I petali sono giallo oro. Il periodo di fioritura principale va da aprile a giugno. In inverno la pianta perde le foglie solo in presenza di gelate protratte e prive di neve.



Impiego nella medicina naturale

Nella medicina naturale l'erba di Santa Barbara trova impiego per la sua elevata concentrazione di vitamina C. Può essere consumata come tisana per rafforzare le difese immunitarie e prevenire le infreddature. Le sostanze amare che contiene stimolano l'appetito, il metabolismo e la digestione. La medicina naturale attribuisce a questa pianta anche delle proprietà depurative del sangue. Per godere dei suoi poteri curativi la pianta deve essere utilizzata fresca, perché da secca perde i principi attivi.

La sua efficacia è descritta in numerose opere, ma non è stata confermata scientificamente.

Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

Le giovani foglie basali a rosetta possono essere raccolte nelle giornate invernali in assenza di neve, fino a primavera inoltrata. Le foglie possono essere consumate in insalata o cotte.

Le foglioline dell'erba di Santa Barbara rappresentano un'integrazione ricca di vitamine per le insalate invernali. Ai piatti di pesce conferisce una nota piccante e intensa. Le foglie più saporite sono quelle giovani della rosetta basale. Il loro aroma piccante e pepato è simile a quello del crescione o del crescione d'acqua. Le foglioline fresche possono essere utilizzate anche per preparare un pesto, il burro alle erbe, le ricette a base di quark o i frullati.

Cucinate in padella come gli spinaci e unite a patate affettate e formaggio grattugiato formano un ottimo contorno al forno o gratin. Per attenuare il sapore forte, si può in alternativa scottare brevemente le foglie in acqua bollente.

Una pianta dunque tutta da sperimentare e di gran moda nelle creazioni culinarie odierne.



Ricetta

Erba di Santa Barbara con spinaci per 2-3 persone

ingrediente

- 50 g di erba di Santa Barbara (rucola palustre)
- 150 g di spinaci
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- una presa di sale
- 50 g di semi misti per insalata

Tostate leggermente i semi in padella senza olio.

Lavate l'erba di Santa Barbara e gli spinaci.

Tritate finemente la cipolla.

Fate appassire la cipolla nell'olio di oliva, aggiungete le foglie ancora bagnate dell'erba di Santa Barbara e degli spinaci. Lasciate proseguire la cottura per qualche minuto. Insaporite con una presa di sale.

Servite con un primo di pasta fresca o come verdura di contorno.