

Conoscere le erbe Giugno 2020

# EGK Newsletter

## Geranio dei prati

Geranio dei prati = *Geranium pratense* L. // Famiglia delle geraniaceae = Geraniaceae  
Nomi comuni o nomi triviali: Geranio dei prati

Un'altra specie molto nota:  
Geranio di San Roberto = *Geranium robertianum* / Herbe à Robert

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

La denominazione botanica *Geranium* deriva etimologicamente dalla parola greca «géranos» = gru. Nell'area italofoa questa pianta selvatica era anche chiamata «becco di gru». In effetti l'infruttescenza allungata e affusolata ricorda il becco di una gru. Nell'area germanofona viene invece chiamata «becco di cicogna».

Numerose leggende sono sorte attorno alle varietà di questa pianta. Una volta si consigliava ad esempio alle donne sterili di portare al polso o al collo un amuleto realizzato con le radici di un Geranio dei prati. Purtroppo è difficile reperire oggi testimonianze sull'effettiva efficacia di questi rimedi.



## Botanica e cultura

La famiglia delle Geraniaceae comprende circa 300 specie distribuite su tutti i continenti. Sono piante erbacee perenni, alcune sempreverdi e per la maggior parte in frutici annuali o biennali. Il Geranio dei prati si trova in particolare solo nelle aree temperate in Europa e Asia.

I graziosi fiori di questa pianta selvatica dalla corolla azzurro-blu si slanciano da fusti di quasi 50 cm e sono visitati con grande solerzia da api e bombi. Il Geranio dei prati deve la sua longevità a un rizoma resistente. Si possono trovare le sue corolle colorate fino a un'altitudine di circa 900 m.s.l.m. Questa pianta prospera in ambienti piuttosto umidi, ricchi di humus e in mezza ombra. La si trova spesso anche in giardini, parcheggi e lungo i margini delle strade.

È una pianta di cui si possono utilizzare tanto le foglie, quanto i fiori e i semi. Le foglie sono raccolte tra aprile e luglio; la fioritura principale e il periodo di raccolta dei fiori è tra giugno e agosto, mentre i semi possono essere raccolti tra agosto e settembre.



## Impiego nella medicina naturale

Il Geranio dei prati contiene sostanze amare, tannini, oli essenziali e flavonoidi. In passato queste sostanze erano impiegate nei casi di dissenteria lieve, infiammazioni gastrointestinali e disturbi epatici o biliari. Le sostanze contenute nel Geranio dei prati hanno un effetto rinfrescante, decongestionante e antinfiammatorio. A questa pianta si attribuiscono pure effetti equiparabili a quelli degli ormoni e per questo motivo è utilizzata anche nel caso di perdite mestruali abbondanti. Le ferite con difficoltà di cicatrizzazione, le irritazioni cutanee e le infiammazioni del cavo orale e della gola possono trarre giovamento dalle preziose sostanze contenute nel Geranio dei prati.

Le informazioni fornite qui si basano su saperi tramandati e sulle conoscenze trasmesse negli erbari. Per domande sull'impiego consultate un naturopata o un droghiere qualificato.

## Impiego in cucina

Le parti commestibili del Geranio dei prati sono le foglioline giovani, le gemme e i fiori. In primavera, da aprile a metà giugno circa, si possono aggiungere le foglie giovani del Geranio dei prati a deliziose insalate crude di erbe selvatiche o a un quark alle erbe. Da cotte possono essere utilizzate per ripieni di verdure, come aggiunta alle minestre o in uno stufato di verdure e patate. Le foglie del Geranio dei prati possono dare un tocco raffinato anche a quiche, frittate o pane alle erbe.

I fiori hanno un sapore piuttosto neutro. Fanno bella figura come decorazione di insalate e formaggi o aggiungono un vivace tocco di colore alle tisane.

I semi essiccati possono essere fatti germogliare sul davanzale; i germogli sono eccellenti per la preparazione di burro alle erbe e frullati. Provate a sperimentare con il sapore discreto di questa erba poco nota.

Cogliamo l'occasione per segnalarvi che quando si raccolgono piante selvatiche può accadere spesso di non riconoscere correttamente una specie. Si raccomanda di non utilizzare piante selvatiche se non siete stati in grado di identificarle con certezza. Le foglie del Geranio dei prati assomigliano infatti a quelle di una pianta estremamente tossica, l'Aconito (*Aconitum lycoctonum*), che non deve essere ingerito in nessun caso.



## Ricetta

### Parfait al rabarbaro con Geranio dei prati per uno stampo da 1 litro

#### ingrediente

- 650 g di rabarbaro non mondato (mondato: ca. 450 g)
- ½ dl di acqua
- 35 g di Stevia in polvere o 120 g di zucchero
- 0,8 dl di latte
- 1 baccello di vaniglia
- 1 manciata di foglie di Geranio dei prati
- 2 tuorli
- 30 g di zucchero
- 1,5 dl di panna
- 1 manciata di fiori di Geranio dei prati
- 400 g di fragole
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave o zucchero

Mondate il rabarbaro e tagliate i gambi a fette. Cucinate il rabarbaro in acqua con 25 g di Stevia in polvere (o 80 g di zucchero). Lasciatelo cuocere coperto per 8-10 minuti a fuoco basso. Frullatelo per trasformarlo in una purea e lasciate raffreddare.

Tagliate il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza per estrarre la polpa. Scaldate il latte, il baccello e la polpa mescolando di continuo. Spegnete il fuoco e lasciate riposare il latte per 10 minuti.

Montate i tuorli con 30 g di zucchero e 10 g di Stevia (oppure 40 g di zucchero) fino a ottenere una crema chiara e densa. Estraiete il baccello di vaniglia dal latte. Aggiungete il latte al composto, mescolando continuamente. Versate in una padella e mescolate di continuo mentre il composto si scalda quasi fino all'ebollizione. La crema non deve raggiungere mai il bollore! Versate subito la crema in una ciotola, filtrandola con un colino a maglie sottili. Coprite la ciotola con la pellicola per evitare la formazione della pellicina in superficie.

Montate a neve la panna.

Sminuzzate le foglie di Geranio dei prati e aggiungetele alla purea di rabarbaro. Versate la purea di rabarbaro nella crema. Aggiungete la panna con cautela, aiutandovi con una spatola di gomma. Versate il composto in una terrina rivestita con la pellicola. Mettete in congelatore per almeno 4 ore.

Pulite le fragole, tagliatele a pezzetti e aggiungetevi lo sciroppo di agave. Lasciate che le fragole si impregnino per qualche minuto.

Tagliate a fette il composto di rabarbaro congelato. Servite in piatto con le fragole e i fiori di geranio come decorazione.