

Conoscere le erbe Marzo 2021

EGK Newsletter

Elicriso italico

Elicriso italico = *Helichrysum italicum* // Composite = Asteraceae
Nomi comuni: zolfino, semprevivo, perpetuino d'Italia

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Le oltre 500 varietà di questa pianta cespugliosa sia annuale che perenne vantano una storia di tutto rispetto. Eppure i testi scritti sono avari di illustrazioni dell'elicriso. In effetti l'elicriso fu descritto per la prima volta appena nel 1790 dal medico e botanico tedesco Albrecht Wilhelm Roth che gli attribuì il nome *Gnaphalium italicum*. Il botanico scozzese George Don jr. classificò nel 1830 la pianta *Helichrysum italicum* come specie perenne delle Asteracee. Il nome «Elicriso» deriva dalle parole greche *helios* = sole e *chrysos* = oro.



Botanica e cultura

L'elicriso italiano è una pianta della famiglia delle Asteraceae originaria del Mediterraneo, dove cresce rigogliosa soprattutto in luoghi aridi e assolati.

L'elicriso è una pianta con portamento cespuglioso che raggiunge un'altezza di 30–80 cm. Contraddistinta da un profumo molto aromatico, si riproduce essenzialmente per talea all'inizio dell'estate. Per coltivarla occorre un terreno permeabile e soleggiato.

Le parti nuove della pianta hanno un colore argenteo e sono ricoperte di peluria. Dopo i temporali, le foglie emanano un odore particolarmente intenso di curry. Il periodo principale di fioritura di questa pianta dalle infiorescenze tubulose giallo intenso va da giugno a settembre inoltrato. Dopo la fioritura primaria, vi consigliamo di potare l'elicriso un poco al di sopra del legno vecchio. Si possono raccogliere le foglie giovani oppure, a scopo ornamentale, anche i fiori.

L'elicriso è una suffruticosa che convive in armonia con altre erbe in terra piena o sul balcone. La sempreviva italiana, come viene anche chiamata, è facile da tagliare e tenere in forma, per questo è adatta all'impiego come pianta di bordura bassa. Se gli prestate le cure necessarie, l'elicriso vi rallegrerà per diversi anni con i suoi fiori brillanti, i rami argentei e il profumo intenso.



Impiego nella medicina naturale

L'elicriso italiano è una pianta medicinale e aromatica mediterranea. Pur non appartenendo alla categoria delle piante officinali classiche, l'elicriso è comunque una pianta molto interessante. L'olio eterico che si estrae dall'elicriso ha proprietà antibatteriche e antinfiammatorie che possono rivelarsi utili per le piccole escoriazioni e lesioni.

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

Impiego in cucina

L'elicriso è una pianta profumata che potrebbe ricordare lontanamente il curry, ma non ha niente in comune con il noto mix di spezie indiano. Il suo profumo penetra subito nelle narici appena si sfiorano le foglie argentee con la mano.

Le giovani foglie e i germogli possono essere utilizzati per aromatizzare il riso, le salse e i piatti a base di carne. I rametti devono essere cotti solo brevemente e tolti prima di servire. È opportuno precisare che un dosaggio eccessivo può avere un effetto irritante sullo stomaco.

Le infiorescenze e i rami freschi o essiccati sono utilizzati spesso dai fiorai nei mazzi di fiori o come decorazione ornamentale nelle tavole delle grandi occasioni.



Ricetta

Riso spadellato con elicriso Ricetta per 4 persone

ingrediente

- 300 g di riso a grani lunghi
- 6 dl di brodo vegetale
- 2 manciate di mandorle intere (non pelate)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cipolla
- 1 cm di radice di zenzero
- ½ cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaio di foglie di elicriso
- 350 g di cavolo cinese
- 250 g di funghi prataioli
- 1 carota
- una presa di sale
- 1 dl di acqua
- 3 cucchiari di Tamari (salsa di soia)

Portate il brodo a bollire e versate il riso. Lasciate cuocere con il coperchio a fuoco basso fino a quando il liquido è del tutto assorbito. Mescolate il riso di tanto in tanto.

Tagliate le mandorle a scaglie e tostatele in una padella senza grassi.

Sbucciate e tritate la cipolla. Sbucciate e grattugiate finemente lo zenzero. Staccate le foglie di elicriso dallo stelo. Tagliate il cavolo cinese a pezzettini e affettate i funghi. Sbucciate la carota e tagliatela a fiammifero.

Scaldate l'olio di oliva e versate la cipolla, lo zenzero e la curcuma. Lasciate appassire brevemente prima di aggiungere cavolo, funghi, foglie di elicriso e carota. Lasciate consumare per 2 minuti. Stemperate con acqua e aggiungete la salsa di soia e un pizzico di sale.

Potete servire il riso e la verdura mescolati o separatamente. Decorate il piatto con le scaglie di mandorle tostate.