

Piante medicinali e alimentari:

farfaro e aglio ursino

Silvana Busatto

Ai fini dell'autosufficienza è indispensabile conoscere le risorse locali, che si possono prestare ad usi molteplici. Molto spesso la gente non possiede queste elementari conoscenze, che un tempo per lo più deteneva, per cui attraversa prati e boschi senza nemmeno curarsi di ciò che calpesta o sfiora nel passaggio; l'esistenza di una miriade di esseri vegetali passa così inosservata, agli occhi dello svogliato cittadino, abituato ad avere rapporti quotidiani con il mercato, ma non con l'ambiente vivente che lo circonda.

FARFARO (*Tussilago Farfara*)

Il farfaro è una delle piante perenni più comuni in assoluto, poiché cresce in tutte le nostre regioni, dalla pianura all'alta montagna, anche nei terreni sabbiosi e aridi.

Il fiore, di color giallo zolfo, per una curiosa inversione cresce prima delle foglie, e in certe zone lo possiamo individuare già in febbraio: esso sembra voler preannunciare il risveglio primaverile.

Anche in montagna è tra i primi fiori a comparire, nei punti meglio esposti, subito dopo il ritirarsi della neve.

Possiamo dire che con la raccolta di questo fiore (e pochi altri) si inaugura la nuova stagione erboristica: è questo uno dei primi farmaci che la natura mette a disposizione nell'anno nuovo.

Occorre raccogliere i fiori ancora in boccio, un po' chiusi, ed essicarli vicino ad una fonte di calore, poiché la temperatura esterna è ancora fredda. Conviene preparare una piccola scorta, che possa bastare tutto l'anno.

Proprietà e indicazioni principali

Gli antichi (vedi Dioscoride e Galeno) erano soliti utilizzarlo nelle affezioni dell'apparato respiratorio, e questa indicazione è stata conservata fino ai nostri giorni; non a caso il suo nome scientifico deriva da *tussis* (tosse).

H.Lederc e gli altri fitoterapeuti moderni lo consigliano appunto per calmare la tosse, ma anche le crisi asmatiche, per migliorare l'espettorazione, specie quando le secrezioni risultano abbondanti.

Altre indicazioni riguardano: foruncolosi, dermatosi, eczemi, crosta latteata (uso esterno).

La pianta risulta avere proprietà emollienti, espettoranti, sudorifere, antinfiammatorie: qualità note agli anti-



chi, che non conoscevano la composizione chimica dei vegetali, ma seguivano altri criteri, tipici del saperi tradizionali.

Ricorderemo, comunque, che secondo la scienza moderna la pianta contiene mucillagine, tannino, inulina, sali minerali e in particolare zolfo.

Queste ed altre componenti dovrebbero spiegare, secondo la scienza, almeno una parte dell'azione terapeutica della pianta.

Preparazioni

La preparazione più semplice è l'infuso: un cucchiaino di fiori per una tazza di acqua bollente, fare riposare 10 minuti e filtrare. Si può bere aggiungendo un po' di anice, di liquirizia o di serpillio.

Perché l'infuso possa espletare al meglio la propria funzione, berne tre tazze nell'arco di una giornata.

Per l'uso esterno, conviene preparare l'olio in questo modo.

Mettere in un barattolo di vetro una bella manciata di fiori freschi, bagnarli con mezzo bicchiere di aceto di mele. Schiacciare i fiori con un mestolo di legno e lasciar macerare per sette giorni. Unire quindi, fino a coprire, olio d'oliva biologico, lasciar macerare per altri sette giorni almeno, agitando il vaso ogni giorno.

Alla fine, filtrare torchiando bene i fiori e conservare l'olio così ottenuto in bottiglioni di vetro scuro.

AGLIO URSINO (*Allium Ursinum L.*)

Le foglie verdi dell'aglio ursino cominciano a spuntare in pianura già prima della primavera, se il clima è favorevole.

Si riconoscono abbastanza facilmente, anche perché stropicciate emanano un delicato e gradevole odore agliaceo, accettabile anche da chi non sopporta quello, troppo aggressivo, dell'aglio coltivato

negli orti (*Allium Sativum*). Lo si può trovare nelle zone umide boschive, specie vicino a latifoglie, in penombra, dove spesso forma spontaneamente dei grandi tappeti erbosi, in cui talvolta si insinuano anche il mughetto ed il Sigillo di Salomone (basta un po' di attenzione per evitare spiacevoli confusioni).

A primavera inoltrata lo si può incontrare in collina ed anche in montagna, fino a giugno. Non cresce ovunque, ma se si individuano alcune stazioni di crescita, lì lo si ritroverà sempre abbondante.

Questa pianta spontanea è tra le prime ad apparire dopo il riposo invernale, e merita grande attenzione perché sostituisce in tutto l'aglio coltivato, sia in campo alimentare che in campo terapeutico, con qualche vantaggio in più.

Infatti, di essa non si usa solo il bulbo bianco (assai più piccolo di quello coltivato) ma anche le numerose foglie verdi, finché sono fresche e vitali.

Imparando a usare l'aglio ursino, si può ridurre notevolmente la coltivazione dell'*Allium Sativum*; se poi si riesce ad individuare anche altre varietà di aglio selvatico che maturano in tempi diversi (Aglio pippolino, Erba Cipollina, Alliarìa) diventerà del tutto superfluo coltivare aglio nell'orto.

È consigliabile approfittare del periodo primaverile (o di quello autunnale) per trapiantare vicino a casa una discreta quantità di bulbi di aglio ursino, prelevandoli da stazioni di crescita particolarmente ricche, in modo da non danneggiarle.

Per il trapianto, si sceglierà un terreno abbastanza umido, ricco di humus, non esposto al sole: trovato il posto adatto, negli anni successivi le piante si moltiplicheranno da sole, senza nessun intervento umano nel corso dell'anno - al massimo

si potrà togliere qualche erba infestante per favorire la riproduzione.

L'aglio ursino è un grande dono della natura, che non comporta la fatica della coltivazione e della cura umana.

È una pianta spontanea, antichissima, resistente alle condizioni avverse, capace di sopravvivere perché dotata di energie vitali primigenie che le versioni coltivate non possiedono.

Per questo l'aglio ursino forse sarebbe da preferire all'aglio coltivato anche in campo medicinale.

In certe zone d'Italia la presenza di questa pianta si è fortemente ridotta a causa dell'antropizzazione del territorio: ragione in più per favorire una nuova diffusione e salvaguardarne i luoghi di crescita.

Questo è un modo di armonizzarsi con l'ambiente, prendendosene cura: a partire dai piccoli dettagli l'uomo impara a diventare conoscitore e custode del luogo in cui è radicato.

Uso alimentare

I bulbi e le foglie si possono inserire in qualsiasi preparazione, al posto dell'aglio coltivato.

Il risultato sarà certo migliore. Qualsiasi salsa di verdure, di funghi, anche di alghe, ne trarrà giovamento.

Le foglie fresche possono essere tagliuzzate e mangiate crude nelle insalate.

Se volete procurarvi una provvista di queste foglie che duri per un po', potete tritarle, salarle e conservarle in frigo, in vasetti coperti di olio d'oliva biologico. Userete il tutto per elaborare qualche semplice e genuina salsa vegetale.

Uso medicinale

Occorre premettere che spesso in medicina sono stati sperimentati preparati a base d'aglio coltivato (*Allium sativum*) per via della sua facile reperibilità.

Tutti concordano sul fatto che le proprietà dell'aglio ursino, siano le medesime, e probabilmente, sulla base di quanto detto, anche migliori.

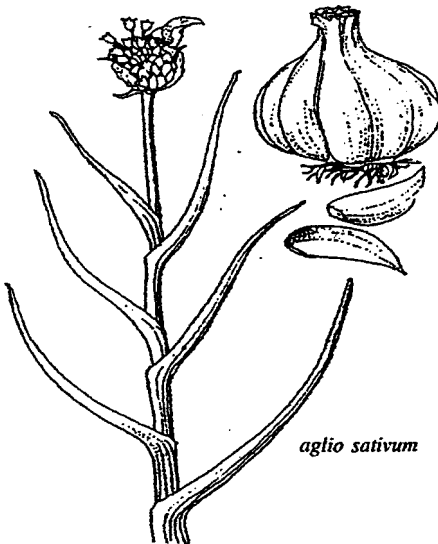
La pianta intera, bulbo e foglie fresche risulta avere funzioni: depurativa, ipotensiva (solo nei casi di ipertensione) antisclerotica, antiputrida, vermifuga, antisettica - intestinale e polmonare, stimolante della funzione gastrica.

Secondo molti ricercatori ha un'attività anticancerosa.

Si è cercato di spiegare l'attività della pianta attraverso i principi attivi chimicamente intesi, che però sono stati poco studiati; la pianta contiene un olio essenziale solforato, vit. A, B, C, potassio, fosforo, calcio...

Quando possibile, conviene utilizzare la pianta fresca, senza ricorrere all'essiccazione, perché le foglie dell'aglio ursino non si prestano a questo tipo di conservazione. Alcuni consigliano l'infuso della pianta intera fresca, o la tintura alcoolica:

entrambi i preparati risultano però non gradevoli, perché assumono un odore agliaceo troppo concentrato. Consigliamo perciò di farne un costante uso alimentare. Volendo utilizzare la tintura, si assumeranno 10-15 gocce in mezzo bicchiere di acqua, 2 volte al dì. La stessa tintura, diluita in acqua bollita al 10%, può essere usata come antisettico e antiputrido locale.



aglio sativum

Testimonianze e curiosità

Nel 1918 presso l'Ospedale metropolitano di New York si accertò che l'aglio risultava più efficace delle altre cure nel combattere la tubercolosi polmonare.

L. Kordel ha potuto constatare di persona l'utilizzo dell'aglio in succo e in decotto (uso interno ed esterno) per curare la broncopolmonite dell'Azerbaigian (v. *Rimedi popolari naturali*, 1976).

Il dott. I. Ziment di Los Angeles, figura prestigiosa nel campo della medicina istituzionale, specializzato nel campo delle malattie polmonari, notando che le tradizioni popolari utilizzavano da sempre aglio e cibi piccanti come rimedio per bronchite, enfisema, polmonite, eccesso di muco ecc., scoprì e confermò la validità di tali usanze e, in particolare, l'uso dell'aglio quale regolatore del muco e mucocinetico.

N. Vassileff, medico di Sofia, guariva in pochi giorni la pertosse con un macerato di aglio. H. Leclerc ha fornito conferme a questa indicazione.

Lakhowski, oltre a sperimentare positivamente l'aglio nei tumori maligni (1936), notò che alcune popolazioni siberiane erano solite recarsi nella foresta per cercare un aglio selvatico (*ceremissa*) e realizzare con esso una dieta disintossicante, ottenendo evidenti benefici. Tra l'altro, tali popolazioni non conoscevano le malattie tumorali. Osservazioni analoghe sono state compiute da molti altri, il dott. E. Markovici ha utilizzato con successo l'aglio crudo nella cura di dissenterie, coliti e perfino del colera. Tali successi terapeutici sono stati oggetto di pubblicazione nel 1941 in Colombia: *L'aglio nelle affezioni gastrointestinali*.

Qualche ricetta con l'aglio ursino

Salsa di tofu

2-3 etti di tofu fresco, una manciata di foglie di aglio ursino, tamari, olio di oliva biologico, curcuma, succo di limone.

Tagliare a dadini il tofu e metterlo in un frullatore, aggiungere 2-3 cucchiaini di tamari, il succo di 1 limone, olio di oliva quanto basta, l'aglio ursino tagliuzzato e 1 cucchiaino di curcuma. Frullare il tutto in modo da ottenere una crema omogenea, aggiungendo poco latte di soia, solo se il composto risulta troppo asciutto. Usare al posto della maionese.

Frittatine vegetali

1 cucchiaio di farina di frumento o di ceci mezzo bicchiere di latte di soia, aglio ursino tritato (a piacere), sale, olio di sesamo. Formare una pastella mescolando bene la farina, il latte di soia (quanto basta) e poco sale; aggiungere l'aglio ursino tritato. Ungere con olio di sesamo un padellino, scaldare bene e rosolare la pastella parte per parte.

Insalata di primule

Una bella manciata di fiori freschi di primule, foglie di aglio ursino spezzettate, succo di limone, sale fino integrale, olio di oliva biologico.

Con questi ingredienti preparate un'insalata ad effetto, dal sapore delicato, molto bella a vedersi e capace di ravvivare la tavola (non avendo a disposizione l'aglio ursino, si può usare un altro aglio selvatico, l'erba cipollina, oppure qualche foglia di Alliarìa).

Polpette d'avena con funghi porcini

2-3 etti di fiocchi d'avena, brodo vegetale una manciata di porcini secchi ammollati in acqua tiepida (in stagione, usare quelli freschi), una manciata di aglio ursino tritato, qualche cucchiaio di prezzemolo tritato, sale, pane grattugiato, olio di oliva biologico.

Far bollire il brodo vegetale e versarvi i fiocchi d'avena; dopo 2-3 minuti spegnere il fuoco e mettere un coperchio; lasciar riposare per almeno 10 minuti e scartare l'eventuale brodo in eccesso; regolare di sale. Intanto, in poco olio, scaldare l'aglio ursino, unire i porcini tritati, regolare di sale, cucinare e alla fine rosolare un po', completando con il prezzemolo tritato.

In una terrina amalgamare bene i fiocchi d'avena e la salsa di porcini (il composto deve risultare asciutto, non acquoso), formare quindi delle polpette e passarle nel pane grattugiato. Adagiarle in una pirofila unta di olio e passare in forno caldo fino a rosolatura.