

ACETOSELLA

(*Oxalis Acetosella*)



È una piccola pianta erbacea, perenne, appartenente alla famiglia delle Ossalidacee. Il suo aspetto è molto simile a quello del trifoglio, ma più elegante sia per il portamento che per la bellezza dei fiori. La pianta raggiunge un'altezza di 15 centimetri. Sia le foglie che i fiori si innalzano su lunghi gambi sottili che spuntano direttamente dalla base del cespo; le foglie sono formate da tre foglioline cuoriformi riunite in un trifoglio, e hanno la caratteristica di ripiegarsi perfettamente su se stesse quando viene sera o se il tempo è brutto. Dapprima di colore verde chiaro queste foglie si scuriscono e si ingrandiscono con l'avanzare della stagione; esse sono inconfondibili, oltre che per la forma, per il sapore acidulo e dissetante. Di solito vanno raccolte durante la fioritura, quando il loro potere balsamico è al culmine.

I fiori sono solitari, hanno cinque petali di colore bianco con sottili venature lilla, oppure rosati con venature azzurrine; il centro dei fiori è macchiato di giallo. Sbocciano a primavera avanzata, verso aprile-maggio, per un breve periodo di tempo.

I frutti sono raccolti in una capsula avente cinque cavità e contenente ciascuna uno o due semi. Alla maturazione vengono lanciati con forza anche a distanze ragguardevoli.

L'*Oxalis Acetosella* è piuttosto comune dalle nostre parti; ama un terreno fertile e ricco d'umidità e predilige le zone ombrose montane o collinari.

Etimologia

"*Oxalis*" dal greco *oxys* = acuto, pungente e da *hals* = sale, per il sapore acido. *Acetosella* per il gusto acidulo che ricorda l'aceto.

Proprietà

L'acetosella è nota da tempo per le sue numerose proprietà, che però si perdono in gran parte con l'essiccazione.

I principi attivi della pianta sono gli ossalati, gli antrachinoni, la vitamina C e la mucillaggine. Assaggiando le foglie si percepisce subito un gusto acidulo dovuto alla presenza notevole di acido ossalico (anche più dell'1%). Questo comporta un uso attento della pianta, che se ingerita in quantità notevoli risulta essere dannosa all'attività renale e può persino causare la morte!!

Uso in medicina

Le foglie sono diuretiche, decongestionanti, depurative, astringenti, rinfrescanti, febbrifughe: il decotto di radici e di foglie di acetosella si ottiene ponendo in un litro d'acqua 50g di radici miste a foglie, lasciando bollire per circa cinque minuti e bevendo il tutto, una volta raffreddato, nel corso della giornata.

Controindicata per chi soffre di disturbi gastrici, intestinali, epatici, di calcoli renali e biliari, di gotta.

Usata esternamente serviva a preparare rimedi per pelli arrossate e infiammate, nella cura di dermatosi e ascessi, nel caso di piccole ulcere dell'apparato orale.

Altri usi

Nella pratica quotidiana serviva a pulire oggetti di rame, bronzo e cuoio; il "sale di acetosa", ora ottenuto industrialmente, un tempo veniva preparato dai droghieri con l'acido ossalico contenuto nella pianta. Serviva anche per smacchiare la biancheria da ruggine e inchiostro.

Uso in cucina

A scopo alimentare si raccolgono le piantine con i gambi. È un ingrediente prezioso per arricchire molti piatti e donare sapore a minestre e arrostiti: aggiunta alle insalate ne esalta il sapore. Si può preparare una bevanda che ricorda la limonata: far bollire in acqua per 5 minuti le foglie di acetosella, far raffreddare, filtrare e dolcificare con del miele.

Crema di ricotta e verdure

Ingredienti per 4 persone

200g di ricotta

100g di acetosella

2 cespi di lattuga

2 patate piccole

2 porri

prezzemolo

olio d'oliva

sale

pepe

Pelare le patate, lavarle e tagliarle a cubetti. Mondare e tagliare finemente la lattuga, l'acetosella e i porri; mettere tutto in un tegame con le patate.

Versarvi un litro d'acqua e quando giunge a ebollizione salare e pepare.

Coprire il recipiente e cuocere per circa mezz'ora a fuoco moderato.

Togliere il composto dal fuoco e frullarlo; versarlo di nuovo nel tegame e amalgamarvi la ricotta passata al setaccio. Mescolare e fare scaldare a fiamma non troppo alta.

Versare il composto nella zuppiera, aggiungere due cucchiaini d'olio, cospargere con un po' di prezzemolo tritato e servire.

Vini di accompagnamento: Erbaluce Di Caluso DOC, Orvieto DOC, Gioia Del Colle Bianco DOC.

Acetosella in salsa (salsina ideale per accompagnare pesci e crostacei)

Ingredienti per 4 persone

*50g di maionese
2 tuorli d'uovo sodi
60g di acetosella
60g di spinaci
60g di prezzemolo
60g di cerfoglio
60g di cipollina verde*

Far bollire le erbe in acqua salata per 10 minuti, sgocciolarle, tritarle e passarle ancora in un panno per eliminare l'acqua rimasta.

Frullarle – o meglio setacciarle – e deporre il ricavato in una scodella dove si unirà la maionese e i tuorli schiacciati.

Mescolare bene.

Merluzzo con acetosella

Ingredienti per 6 persone

*1500g di spinaci
500g di merluzzo
80g di burro
2 mazzetti di acetosella
sale*

Lavare bene gli spinaci, tagliare i gambi e scottarli in acqua bollente, scolarli.

Scottare il merluzzo (tenuto precedentemente a bagno per dissalarlo) in una padella con poco olio.

A parte, tagliare il gambo all'acetosella, lavarla con cura e unirla agli spinaci.

Imburrare una pirofila, porvi sul fondo uno strato di spinaci e acetosella, adagiarvi sopra i pezzi di merluzzo e ricoprire con un altro strato di spinaci e acetosella.

Cospargere tutto con del burro fuso e cuocere a calore moderato in forno per 10 minuti ca.

☉| Buon appetito! |☉

e ricordate: ogni vostro contributo è gradito!