

Alliaria petiolata



L'**Alliaria** è una pianta perenne (biennale), ermafrodita, della famiglia delle Brassicacee (vecchia classificazione: crocifere) alta oltre un metro, quasi glabra con odore di aglio molto persistente. Si dice che tale odore permane anche nel latte delle mucche che se ne cibano.

Caratteristiche:

pianta erbacea annuale, totalmente glabra o con pochi peli solo alla base del fusto, che è alto fino a 100-120 cm. La pianta, se stropicciata, emana un forte odore di aglio da cui deriva il nome. I fiori sono disposti in un racemo terminale semplice o poco ramificato e hanno quattro sepali verdastri e quattro petali bianchi; contengono molto nettare, per cui sono assai ricercati dalle api.

Proprietà terapeutiche

Pianta antiasmatica, antiscorbutica, antistarnuto, diaforetica, antisettica, vermifuga, vulneraria ed espettorante. I cataplasmi con le sue foglie sono vulnerari e calmano il prurito.

Farmacia

L'**Alliaria** contiene principi attivi utili in fitoterapia (oli essenziali, glucosidi ed enzimi) per le sue proprietà vulnerarie, espettoranti e diuretiche.

I semi, dal vago sapore e profumo di senape, possono essere usati per stimolare l'appetito, ma anche come vermifughi e revulsivi. Mentre i fiori si impiegano contro l'asma, le foglie come

depurative diaforetiche. Si può preparare come infuso, succo, cataplasma e lozione. L’olio essenziale (simile a quello dell’aglio) si ricava dalle radici.

Uso in cucina

le foglie e i fiori freschi per il loro aroma sono usati al posto dell’aglio, del quale sono più digeribili, e vengono aggiunti ad insalate, minestre, ripieni, ed in tutte le preparazioni culinarie. In Gran Bretagna la usano per insaporire i sandwich. I semi, che contengono un olio essenziale simile a quello della senape, vengono utilizzati per insaporire le vivande e gli antipasti grazie alla loro capacità di stimolare l’appetito.

Sembra che siano più digeribili di quelle dell’aglio. I giovani getti primaverili, assieme ad altre verdure, possono essere usati per preparare minestre. Arrostiti vengono usati anche in torte salate o nelle piadine.

Altre parti usate: fiori, frutti e semi (simili alla senape).

Nel Medioevo si usava nella carne salmistrata (per coprire l’odore sgradevole dopo qualche settimana di conservazione senza frigorifero!

Siccome l’aglio è un ortaggio complementare per la preparazione di diverse vivande, l’alliarìa lo sostituisce e quindi trova analogo impiego.

PASTA CON “AGLIO E OLIO”

Preparare un soffritto leggero con alcune foglie di alliarìa in olio di oliva.

A parte preparare gli spaghetti al dente e a fine cottura amalgamare col soffritto già preparato e servire caldi. A piacimento guarnire la pietanza con formaggio e peperoncino.

☪☪ **Buon appetito!** ☪☪

♥ **Ogni vostro suggerimento è gradito** ♥