

## LUPPOLO (*Humulus lupulus*)



Il luppolo è una **pianta erbacea** perenne decidua che può svilupparsi fino a raggiungere un'altezza di circa sette metri e vive nelle regioni temperate.

I lunghi e flessibili **fusti** del luppolo, vuoti internamente, sono ricoperti all'esterno da piccole spine grazie alle quali si aggrappano a qualsiasi sostegno. Questi fusti che si avvolgono a spirale, girando sempre in senso orario, consentono alla pianta di sollevarsi da terra.

Le **foglie** del luppolo, dai margini fittamente dentati, sono irregolari, presentano, infatti, da tre a cinque lobi, e sono ruvide al tatto.

I **fiori** maschili del luppolo e quelli femminili crescono su piante distinte, hanno colore verde giallastro e sbocciano in piena estate. Nell'industria della birra vengono usati di preferenza i fiori femminili che sono occultati da un complesso sistema di brattee formanti il caratteristico cono che rende la pianta del luppolo inconfondibile. Quando i **frutti** sono maturi le brattee assumono una consistenza cartacea e si prestano ad essere usati nelle composizioni di fiori secchi o nelle ghirlande.

**Habitat:** Il luppolo predilige ambienti freschi e terreni fertili e ben lavorati. Cresce spontaneamente sulle rive dei corsi d'acqua, lungo le siepi, ai margini dei boschi, dalla pianura fino ad un'altitudine di 1.200 metri.

Nel dialetto lombardo si chiama **asparagina, luvertin** (o anche **bruscandolo**)

### USO IN MEDICINA

I principi attivi sono contenuti principalmente nei coni femminili: principi amari, olii essenziali, tannini e flavonoidi

**In fitoterapia** se ne conosce l'uso come:

- mite sonnifero, sedativo in caso di agitazione sia per gli adulti che per i bambini
- disturbi gastrici nervosi
- attività antibatteriche
- attività estrogeniche

**in tisana:** lasciare infondere in acqua bollente 0.5 g di coni secchi (=ca 1 cucch. da caffè) per 10-15 minuti; bere 2-3 tazze al giorno, come calmante. Usare la dose doppia /tripla per un'azione sonnifera

**in medicina popolare,** i coni essiccati si mettono in un sacchetto dentro il cuscino: gli olii essenziali volatili indurrebbero così il sonno

**Proprietà e valori nutrizionali:** Alimento ipocalorico, il germoglio del luppolo ha proprietà tonificanti, rinfrescanti, diuretiche e lassative. E' considerato anche purificatore del sangue e stimolante delle funzioni epatiche. Combatte anche la cellulite, purché cucinati con pochi grassi.

**Non vanno confusi con i rami fioriferi di altre piante solo a prima vista simili,** quali l'Ornithogalum o Latte di gallina, un genere che conta molte specie assai tossiche.

### USO IN CUCINA

I fiori del luppolo sono usati soprattutto nel processo produttivo della **birra**, dove assume l'importantissimo ruolo di conferire la caratteristica più comune, ovvero il sapore amaro, oltre all'aroma.

**Suggerimenti:** E' preferibile utilizzare i germogli del luppolo appena colti. Altrimenti si possono conservare per alcune ore mantenendo il mazzetto in un bicchiere colmo d'acqua.

**Minestra di Luvertin** (luppolo selvatico)

1 lt di brodo vegetale

1 kg di luvertin

300 gr di riso tipo padano

1 spicchio d'aglio

Prezzemolo tritato

Parmigiano grattugiato

Burro, Sale

Lavare i luvertin e sbollentarli in acqua salata per qualche istante. Rosolare il riso con poco burro, aggiungere il brodo e dopo 5 minuti aggiungere i luvertin. Due minuti prima di servire, ultimare la cottura con l'aggiunta di prezzemolo tritato e poco aglio

### **Crocchette di luppolo**

Lessare delle patate e delle cime di luppolo.

Sbucciare e schiacciare tuberi e cime nel passaverdura, unirvi delle uova, formaggio grana grattugiato, basilico (facoltativo) tritato, sale e pepe.

Amalgamare bene il tutto, fare delle crocchette, e passarle nel pangrattato.

Scaldare l'olio d'oliva in una padella, quindi friggere le crocchette fino a perfetta doratura.

Scolarle su carta da cucina e servirle ben calde.

### **Risotto coi bruscardoli** (germogli del luppolo selvatico)

400 gr di riso vialone nano

300 gr di bruscardoli

100 gr di burro

1 lt di brodo

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 scalogno

1 spicchio d'aglio

Formaggio grattugiato

Sale

Preparare un soffritto con olio, burro, aglio e cipolla finemente tritati. Aggiungere il luppolo sminuzzato con un coltello. Quando questo sarà appassito, versare il riso e tostare. Aggiungere il brodo e procedere come per un risotto qualsiasi. Al termine della cottura rifinire con burro e parmigiano grattugiato.

### **Sformato ai germogli di luppolo e chenopodio** (nome volgare: *farinaccio o spinacio buon Enrico*) (fuori stagione si possono usare anche spinaci)

(E' una particolarissima ricetta di Livio G., primario di un grande ospedale torinese e cuoco molto raffinato)

Dosi per 6 persone:

Per lo sformato:

150 g di germogli di luppolo e chenopodio in parti uguali

4 uova

Burro

80 g di parmigiano grattugiato

250 ml di salsa besciamella

Farina q.b.

Sale e pepe

Per la salsa:

Un peperone rosso

panna da cucina

Burro, Sale

*Lavate le verdure in abbondante acqua, sgocciolatele e passatele al burro in una casseruola, fino a cottura.*

*A parte preparate la besciamella, quindi incorporatevi le verdure finemente tritate.*

*Unite le uova e il parmigiano e frullate il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e piuttosto denso. Imburrate e infarinate degli stampini monoporzione, versatevi il composto e cuocetelo a bagnomaria a fuoco dolce fino a che si sia solidificato.*

*Nel frattempo preparate la salsa scottando il peperone in acqua bollente. Poi spellatelo, pulitelo e fatelo appassire in poco burro. Passatelo poi nel mixer, aggiungete 4 cucchiaini di panna, amalgamate bene, regolate di sale e riscaldate la salsa.*

*Rovesciate gli sfornati con delicatezza e sistemateli sui piatti, copriteli con qualche cucchiaino di salsa bollente al peperone e servite.*

**♥ Ogni vostro suggerimento è gradito ♥**