

Silene alba (Mill.) E. H. L. Krause

Silene alba (Mill.) E.H.L.Krause è oggi considerato sinonimo di *Silene latifolia* subsp. *alba* (Mill.) Greuter & Burdet, ma in letteratura è ancora ampiamente riportata questa denominazione e gli studiosi non sono peraltro concordi sulla precisa classificazione della pianta tra specie e sottospecie *alba* e *latifolia*, se considerarle entità distinte o meno.

Famiglia: Caryophyllaceae

Sinonimi: alcuni sinonimi tra i quali *Lychnis alba* Mill.

Etimologia: Il nome generico si fa derivare da Sileno, per via della tradizionale iconografia dal ventre rigonfio del personaggio mitologico, come il calice delle principali piante di questo genere. *Alba* dal colore dei fiori e *latifolia* per avere le foglie più larghe delle altre silene.

Nomi comuni in italiano: in italiano si usa in letteratura per lo più il termine di silene bianca, ma nelle aree di maggior consumo sono anche utilizzati gli stessi nomi italianizzati della *Silene vulgaris*.

La silene bianca

La specie è presente in tutta Italia (a seconda si consideri l'entità), dal piano alla bassa montagna, tra le macerie e lungo le siepi o i pascoli e ai bordi dei sentieri. Erbacea perenne, di aspetto ascendente e alta quasi fino al metro, presenta fusto ramificato, vischioso, e foglie opposte, lanceolate e pelose, insieme a fascetti di foglie più piccole. Le foglie basali sono raccolte in rosette, a ciuffi. Specie dioica, porta fiori estivi caratterizzati da calice rigonfio e tubuloso oltre che da apertura serale e notturna, con petali bilobati, simili ad altre specie del genere, solitari e bianchi. I frutti sono capsule piriformi, deiscenti e denticide.

Uso della silene bianca

Si conosce essenzialmente l'uso alimentare della specie. La presenza di saponine consiglia una generale prudenza e un consumo limitato, anche se la cottura risolve in genere all'origine i problemi che queste possono causare.

La silene bianca in cucina

in cucina si può fare un uso del tutto simile a quello della più nota *Silene vulgaris*. Al consumo generalizzato in tutta Italia di quest'ultima specie, si sovrappone quello frequente e tradizionale dei giovani getti della silene bianca, soprattutto a Nord-est, Veneto e Friuli, e in Toscana. Essi possono essere aggiunti alle insalate, se

particolarmente teneri, ma si uniscono per lo più ad altre specie in mistricanze cotte per successive preparazioni, o in zuppe e minestre tradizionali o in accompagnamento a legumi. Si possono usare le foglie anche da sole, in padella, stufate o ripassate, o in accompagnamento a ottime frittate, per preparare risotti e condimenti per pastasciutte.



La ricetta

Risotto alle erbe

Ingredienti: 260-300 g di riso per risotti (preferibilmente Carnaroli o Vialone Nano), 500 g di silene alba, 50 g di borragine, 100 g di tarassaco, una cipolla rossa, un paio di spicchi d'aglio, semi di finocchio, peperoncino in polvere, mezzo bicchiere di vino bianco secco, parmigiano o grana grattugiato, olio evo, burro, sale.

Preparazione: lessare brevemente in acqua salata già bollente le erbe. Scolare e conservare l'acqua di cottura. Tritare le erbe e tenerle da parte. In una padella a bordi alti fare dorare nell'olio la cipolla tagliata finemente, con l'aggiunta dell'aglio, di un pizzico di semi di

finocchio e di peperoncino. Fare tostare nel soffritto il riso e poi togliere l'aglio, aggiungere il vino bianco e farlo evaporare. Unire le erbe tenute da parte e proseguire come in un normale risotto, aggiungendo man mano il brodo e portando a cottura. A fuoco spento fare mantecare il risotto con una noce di burro e il formaggio grattugiato.