



Atriplex hortensis L. e altre specie

Famiglia: Amaranthaceae

Etimologia: l'*Atriplex* dei latini è l'*Atraphaxis* dei greci, che ha il significato di *non nutrire*, probabilmente perché le foglie di questo genere sono piuttosto insipide e/o hanno proprietà rilassanti. *Hortensis* per via della lunga abitudine alla coltivazione negli orti.

Nomi comuni in Italiano: L'*Atriplex hortensis* è detta comunemente atreplice degli orti, ma usati sono anche i termini bietolone rosso, cavolaccio, spincione, oltre a nomi locali.

L'atreplice degli orti

L'atreplice degli orti, coltivata e raccolta anche come spontanea fin dai tempi antichi, si può rinvenire oggi spontanea, raramente, in aree incolte dell'Italia settentrionale e lungo la dorsale appenninica. È oggi ancora sporadicamente coltivata, in diverse varietà, anche se fino all'Ottocento era presenza comune in molti orti.

Si tratta di un'erbacea annuale molto resistente, che cresce a un ritmo veloce e che può arrivare anche oltre il metro e mezzo in qualche varietà, amante dei terreni umidi e alcalini. Ha foglie verdi o rossastre, triangolari o romboidali (le superiori lanceolate), a margine pressoché intero, alterne lungo il fusto eretto e angoloso, legnoso alla base.

Porta da luglio ad agosto piccoli fiori a pannocchie ramificate, dal colore simile alle foglie o appena più scuri, con infruttescenze membranacee che contengono piccoli semi neri.



L'uso dell'atreplice

L'atreplice degli orti, un tempo utilizzata più frequentemente, è utilizzata ancora oggi a scopo alimentare, medicinale e come biomassa.

Utilizzata un tempo a vari scopi terapeutici, alle foglie sono ancora attribuite funzioni diuretiche ma anche toniche e ricostituenti, mentre ai frutti quelle lassative ed emetiche. I semi venivano utilizzate contro l'ittero. Come rimedio popolare viene ancora usato per le affezioni polmonari e contro la gotta. Dai semi si ricava anche un colorante blu.

L'atreplice in cucina

Si utilizzano a scopo alimentare soprattutto le foglie, crude o cotte, ma anche i semi. Le foglie hanno un sapore leggermente acidulo e non particolarmente accentuato (ancor più delicato nella varietà rossa). L'utilizzo tradizionale delle foglie - quelle tenere possono essere raccolte fino a quando la pianta non va in fiore - prevede il loro consumo, crude o cotte, in tutte le forme attuali degli spinaci, che alcuni sostituiscono volentieri con questa specie ritenendone il sapore comunque migliore. È utile sapere che le foglie vanno utilizzate subito dopo il raccolto, perché si sciupano facilmente e in poco tempo. I semi, davvero piccoli e scarsamente usati, si possono utilizzare cotti, macinati, per essere aggiunti (come i semi di altre chenopodiaceae) a zuppe o farine.

L'atreplice è stata usata a lungo come pianta coltivata, probabilmente da epoche preistoriche e con buone probabilità anche prima delle graminacee. Del suo uso nel passato ci sono varie tracce in letteratura, ancorché considerata dal Medioevo come alimento per villani. Il Mattioli la citò come buona "a far torte alla lombarda", uso quindi simile a quello attuale degli spinaci, ma altri autori ne parlarono con qualche diffidenza, da usare solo lessata e dopo un cambio dell'acqua. Col crescere dell'abitudine a consumare biete e soprattutto spinaci, l'atreplice fu sostanzialmente abbandonata, ma è certamente ancora una verdura apprezzabile.

L'uso residuale e la coltivazione, data ancora per aree ristrette anche in Italia (nel Pesarese e nelle Dolomiti Lucane la coltivazione ha sempre resistito [pieron]), ha peraltro indotto alla creazione di alcune cultivar, con variazioni sostanzialmente apprezzabili nel colore delle foglie, utilizzate per questo anche a scopo decorativo. La cultivar *alba* è forse quella più nota, ma si possono citare anche la *rubra* e la *Green orach*. È una pianta che comunque oggi meriterebbe maggior considerazione per le molte buone proprietà, ancorché sia sconsigliata da tempo a chi soffre di malattie renali per via dell'alto contenuto di ferro. La pianta, che non contiene tossine, può peraltro avere nelle foglie un alto e pericoloso concentrato di nitrati, come per altre specie della famiglia, soprattutto se coltivata con fertilizzanti. Anche i semi dovrebbero indurre a prudenza, dal momento che contengono alcune saponine.

Atriplex halimus L.

La pianta, comunemente chiamata alimo o alismo, offre i giovani getti edibili alla sperimentazione gastronomica per via del loro sapore inconsueto, anche se la sua raccolta data anch'essa da tempo immemore. Si tratta di una specie xerofila sempreverde che abita le aree sabbiose o salse che accompagnano i litorali mediterranei e che da qualche tempo si ritrova anche nel verde urbano, utilizzata per via del fitto intreccio dei rami e la sua attitudine a costituire ottime siepi squadrate ricche di foglie.

La pianta, alta anche fino a tre metri, ha foglie color cenere, alterne e ovate, a margine intero, lunghe qualche centimetro. Porta minuscoli fiori biancastri scarsamente appariscenti, riuniti in glomeruli sui rami più piccoli.

I giovani getti della pianta sono commestibili e possono essere preparati allo stesso modo dell'atreplice e inoltre essere conservati sott'olio o sotto aceto, gradevoli anche per il retrogusto salato al "naturale" che conservano anche lontano dal mare. Un ottimo sostituto degli spinaci, utilizzabile anche per un lungo periodo nel corso dell'anno, dal momento che la pianta mette foglie giovani ancor prima che cominci la primavera. Sono edibili anche i semi, cotti e utilizzati come quelli dell'atreplice, e una sorta di manna che la pianta produce. Le gemme sono conservate, acconciate e utilizzate come i capperi.

Alle foglie sono attribuite anche proprietà carminative. La cenere alcalina della pianta bruciata è utilizzata nella fabbricazione di saponi.

Atriplex latifolia Wahlemb.

È segnalato (61) anche l'uso alimentare di questa specie, della quale vengono utilizzate sempre le foglie per insalate, zuppe, ripieni, ecc., come per l'atreplice degli orti.

Si tratta di una pianta che, come altre della famiglia, vive in ambienti ricchi di nitrati. Ha fusto glabro, angoloso e scanalato, ramoso alla base, e porta foglie lanceolate o romboidali, quasi sessili, dal margine irregolare e biancastre nella pagina inferiore. I fiori sono raccolti in spighe, con frutti avvolti in due brattee e semi lucidi.

Atriplex portulacoides L.

Altra specie edule abbastanza diffusa in pressoché tutte le regioni. Spesso citata con il sinonimo più conosciuto di *Halimione portulacoides* (L.) Aellen e nota in italiano come porcellana di mare (il nome della specie è dato per la somiglianza con quella di terra), si tratta di una pianta alofila che privilegia gli ambienti salini, camefita fruticosa a portamento cespuglioso con fusti striscianti e poi eretti, di piccole dimensioni.

Porta foglie glauche/grigio-verde, perenni, grassette e prevalentemente lanceolate, a margine intero, e in estate piccoli fiori sessili raccolti in lunghe pannocchie, giallastri.

Le foglie e i giovani getti sono tradizionalmente utilizzate in insalata lungo le coste marchigiane e sarde [6]. I germogli vengono conservati sotto aceto. In Sardegna i giovani rami sono utilizzati per aromatizzare alcuni pesci come il muggine, tramite il loro avvolgimento durante e dopo la cottura [138].