

Levisticum officinale Koch

Famiglia: Apiaceae

Etimologia: Il termine usato per il genere è un'alterazione di *Ligusticum* - anch'esso usato in diversi sinonimi - e proviene dal latino *ligusticus*, ligure. *Officinale* sta a indicare l'utilizzo della pianta.

Nomi comuni in Italiano: più frequente levistico, ma viene anche chiamato comunemente sedano di montagna, appio di montagna o ligustio. Diversi i nomi dialettali.

Il levistico

Il levistico è una nota pianta aromatica, diffusa in Europa, anche se in Italia si rinviene nei coltivi e raramente spontanea, solo in aree alpine e appenniniche (probabilmente perché sfugge facilmente alle colture), fino ai 1700 metri di altitudine, in alpeggi o vicino ad aree umide.

È pianta perenne che può superare i due metri di altezza; ha radice fusiforme e caule eretto e fistoloso, e si riconosce soprattutto per le foglie glauche e lucide, alterne, lungamente picciolate e divise in tre segmenti romboidali e dentati. Fiorisce dalla tarda primavera e porta ombrelle con i tipici fiori della famiglia, molto piccoli e di colore verde-giallo. I frutti sono acheni biancastri, anch'essi fortemente aromatici come il resto della pianta.



L'uso del levistico

Il levistico è pianta facilmente coltivabile e che rigetta anche dopo il taglio. Anche per per questo - e per le sue qualità aromatiche e officinali - è frequente negli orti, a cominciare da quelli di montagna. Viene utilizzata da secoli e contiene molte sostanze nutraceutiche utili. A scopo terapeutico si può usare tutta la pianta ma soprattutto vengono utilizzate le foglie e la radice, utili al drenaggio dei liquidi corporei e atte a favorire la funzionalità delle vie urinarie, oltre che a svolgere funzioni digestive e a contrastare i disturbi del ciclo mestruale.

Oltre a queste importanti funzioni gli sono attribuite numerose altre proprietà, attivabili anche tramite l'alimentazione: sudorifere, carminative, espettoranti, antisettiche, bechiche, eupeptiche, emmenagoghe, toniche, antispasmodiche. A fronte è il caso di segnalare che presenta delle controindicazioni per i reni e le vie urinarie e che occorre fare attenzione in caso di gravidanza. Il suo olio volatile può

irritare ed è segnalata in letteratura anche la presenza di mirasticina, sostanza psicotropa.

Il levistico viene talvolta coltivato su scala commerciale per essere utilizzato come aromatizzante alimentare (ad esempio nella preparazione dei dadi per brodo). L'olio ricavato dai semi è utilizzato in aromaterapia e in profumeria, oltre che a scopi cosmetici, per eliminare lentiggini e macchie dal viso.

Il levistico in cucina



L'utilizzo in cucina del levistico in funzione aromatica è ben noto. Si usano la radice, i frutti secchi e le foglie fresche, ma tutta la pianta è commestibile. Le foglie, disponibili per molti mesi, hanno un aroma e un sapore intenso che ricorda quello del sedano, ed è proprio per questo motivo che la pianta viene chiamata anche "sedano di montagna".

Le foglie fresche vengono usate tradizionalmente per insaporire ogni genere di pietanza, dalle minestre agli stufati alle frittate, ma sono utilizzabili, secondo i gusti personali, anche per aggiungere sapore alle insalate o preparare salse, insaporire formaggi freschi e accompagnare il pesce. L'intera parte aerea, prima della fioritura, può essere lessata e utilizzata come verdura per contorni.

Le radici essiccate del levistico servono per preparare liquori ma possono anche essere grattugiate in funzione aromatica. I semi, dal sapore di lievito, si usano tradizionalmente in aggiunta a torte, dolci e marmellate.