

Carta d'identità

Alliaria petiolata (M. Bieb) Cavara & Grande

Famiglia: Brassicaceae

Sinonimi: *Alliaria officinalis* Andrz., *Arabis alliaria* (L) Bernh., *Erysimum alliaria* L., *Sisymbrium alliaria* Scop.

Etimologia: Il nome generico trae certamente origine dall'odore e dal sapore di aglio che emanano le foglie stropicciate della pianta mentre quello specifico dal lungo picciolo delle sue foglie

Nomi comuni in Italiano: La pianta è comunemente conosciuto come alliarina ma si rinviene anche quello di lunaria selvatica.

L'alliarina

Pianta erbacea biennale, alta anche oltre il metro, è abbastanza comune in tutte le regioni, anche se si fa più rara al Sud e in Sicilia e in genere sulle coste.

È pianta tipica dei luoghi ombrosi, delle radure umide con suoli concimati, e si può trovare



frequentemente, fino ai 1700 m, in ambienti antropici e vicino le siepi, dove talvolta è perfino infestante.

Ha fusto cilindrico eretto, ramificato in alto, e caratteristiche foglie cuoriformi e dentate, che se stropicciate emanano un forte odore di aglio (come del resto altre parti della pianta). Diverse le foglie della rosetta basale, che si osservano molto bene alla fine dell'inverno e sono munite di un lungo picciolo. Sono quasi reniformi, con bordo crenato, e cadono al momento della fioritura.

I fiori, presenti alla fine della primavera, sono quelli tipici delle Brassicaceae, bianchi riuniti in racemi terminali. I frutti sono siliquie tetragonali contenenti piccoli semi grigiastri.

L'uso dell'alliarina

La pianta è nota da tempo per gli usi alimentari che se ne possono fare e per i modesti usi terapeutici (segnalazioni recenti solo per Lazio e Toscana), anche se i primi sembrerebbero essere stati decisamente più intensi in passato e poi in qualche modo abbandonati, forse per via dell'eccessiva delicatezza dell'aroma agliaceo. Pare che nel Medioevo venisse coltivata a scopo alimentare, per insalate e per accompagnare carne salmistrata ed aringhe salate, ma i riferimenti lasciano notevoli incertezze sulla specie. Oggi persiste qui e là in Italia, e si può dire che esso venga in questi anni "rilanciato" giusto da nuove proposte gastronomiche e dal moltiplicarsi di pubblicazioni a carattere divulgativo.

Non solo a scopo alimentare, ma anche a scopi terapeutici viene utilizzata solo la pianta fresca, cui vengono variamente attribuite diverse proprietà, ma in particolare revulsive e vulnerarie,

Alliaria petiolata

espettoranti e antiscorbutiche. Viene indicata anche per calmare il prurito e come antiasmatica, diaforetica e, forse per via dell'odore di aglio, usato da sempre come antielmintico, anche come vermifuga. La pianta ha buone qualità coloranti.



In cucina

Della pianta è ben noto l'uso alimentare delle foglie e dei getti teneri primaverili. Sono usati nelle misticanze crude e cotte, nelle ripassate in padella e nella preparazione di minestre. Possono essere usati insieme ad altre erbe per torte salate, ripieni e farciture, non solo di piadine e crescioni ma anche di arrosti.

Le parti utilizzate (anche i fiori) possono essere validamente usate al posto dell'aglio in molte preparazioni, quando si vuole un sapore delicato e si vogliono evitare i noti fastidi. È per questo che viene spesso segnalato l'uso anglosassone di usare le foglie per insaporire i sandwiches.

I semi, possono essere usati come quelli della senape, essendo simili per molti aspetti e per i possibili usi. Possono quindi essere usati per insaporire pietanze o negli antipasti.

finemente. Bagnare il pane con il latte e aggiungervi due uova, qualche cucchiaino di farina, il pangrattato, le erbe e un pizzico di sale, amalgamando il tutto. Aiutandosi con un cucchiaino bagnato staccare dall'impasto dei grossi gnocchi e versarli pochi alla volta nell'acqua bollente salata, scolandoli con una schiumarola non appena vengono a galla. Condire con il classico burro fuso alla salvia e parmigiano grattugiato. In alternativa si possono condire con crema di taleggio.

Ricette con l'alliaria

Gnocchi con alliaria e ortiche

200 g di ortica, 100 g di silene alba, 100 g di alliaria, 200 g di pane raffermo, latte, 2 uova, farina di grano duro, pangrattato.

Lessare rapidamente in acqua salata l'ortica, la silene alba e l'alliaria, scolarle, strizzarle e tritarle

Pastasciutta all'alliaria

Formato di pasta a piacere (meglio lunga), olio, peperoncino, pinoli, noci e numerose foglie di alliaria

Preparare un trito finissimo, tipo pesto, mixando con olio le foglie d'alliaria, pinoli e noci, il peperoncino e un pizzico di sale. Scaldare il pesto in una padella con altro (poco) olio e peperoncino. Lessare la pasta al dente e insaporire qualche minuto in padella, aggiungendo a piacere grana grattugiato.