

Carta d'identità***Aruncus dioicus* (Walt.) Fernand****Famiglia:** Rosaceae**Sinonimi:** *Spirea aruncus* L.**Etimologia:** mentre il nome della specie indica la monossualità della pianta, quello del genere deriva dal greco *éryngos*, che significa sostanzialmente “barba di capra”.**Nomi comuni in Italiano:** la pianta è nota soprattutto con il termine barba di capra, ma si usano anche altri nomi, come ad esempio barba di Giove, coda di volpe, *bambe rosse*, *erba canona*, o i più generici asparago di monte o asparago di bosco, con riferimento in questo caso ai germogli primaverili. Molti i nomi dialettali.***La barba di capra***

Erbacea perenne, dioica, dalla caratteristica fioritura che caratterizza all'inizio dell'estate il sottobosco in molte aree del Paese. È infatti molto diffusa lungo i torrenti e nelle vallette più ombrose.

È pianta robusta, rizomatosa, alta anche fino 2 m., con belle foglie lunghe e picciolate, pennatosette, con elementi lanceolati a margine seghettato.

I fiori profumati, piccoli e regolari, color crema, sono raccolti in una lunga infiorescenza a pannocchia, che imbrunisce e diventa pendula a maturazione.

L'uso della barba di capra

La barba di capra è usata in erboristeria e talvolta coltivata a questo scopo. Contiene composti salicilici e tannino, ed è adoperata

soprattutto come diuretica e diaforetica e contro i reumatismi. La medicina popolare le attribuisce anche proprietà febbrifughe, espettoranti ed astringenti.

Nel Biellese è segnalato [6] un uso domestico particolare delle fronde, usate come moschicida per via del loro particolare apprezzamento da parte di questi insetti.

La pianta è apprezzata anche nei giardini come ornamentale per via delle vistose fioriture.

In cucina

I giovani e rossicci getti primaverili, spesso genericamente definiti asparagi selvatici, sono noti per le loro qualità alimentari e vengono utilizzati in diverse regioni italiane. Il resto della pianta, contenente glucosidi cianogenetici non è invece commestibile.

In alcune aree di Piemonte, Lombardia, Trentino, Veneto e Friuli l'uso dei giovani germogli, di un amaro gradevole, è particolarmente intenso. È possibile trovarli in primavera in alcuni



Aruncus dioicus



esempio, la raccolta è possibile solo in alcune provincie, nelle quali il consumo e la conservazione sott'olio sono tradizionali.

Per le note bibliografiche visionare la "Documentazione consultata" nella sezione Bibliografia del nostro sito.

mercati nelle aree di maggior consumo o sporadicamente in quelli di Grado o Lignano [6].

Raccolti al loro spuntare fra la fine di marzo e aprile, i nuovi getti vengono scottati velocemente in acqua, talvolta profumata con erbe aromatiche, e poi cucinati in padella e serviti accompagnati con uova e/o formaggio, come asparagi, o variamente conditi (es.: con burro fuso o aceto) per essere usati come contorno.

Non manca l'utilizzo nelle minestre d'erbe (nel *pistic* friulano) o come componenti delle frittate, ma i germogli sono destinati soprattutto ad essere conservati sott'olio, costituendo in questa forma un prodotto tipico di diverse provincie.

Note

A causa dell'intensa raccolta dei giovani getti, che rende la pianta sempre meno diffusa, in alcune zone la barba di capra è specie protetta o quanto meno soggetta a raccolta regolamentata. In Lombardia ad