

**Cardamine species**

**Famiglia:** Brassicaceae

**Etimologia:** L'etimologia del termine usato per il genere è contrastata. C'è chi lo fa risalire al greco *kárdamon*, crescione, per via di alcune specie comuni che ricordano nell'aspetto e vagamente nel sapore, essendo più amare, il *Nasturtium officinale*, chiamato comunemente crescione. Altri sottolineano maggiormente la prima parte termine, come originato da *kardia*, cuore, per le funzioni terapeutiche attribuite a certe piante del genere.

Anche quella dei sinonimi *Dentaria* è contrastata fra chi fa riferimento al margine delle foglie e chi invece motiva col fatto che “vedonsi sulla sua radice sommità in forma di denti”. Il significato dei secondi termini dei binomi usati per le specie qui riportate è invece facilmente comprensibile.



*Cardamine hirsuta*

**Nomi comuni in Italiano:** queste piante erano ripartite nella classificazione linneiana in due generi distinti, *Dentaria* e *Cardamine*, che successivamente sono stati raggruppati in un unico genere. Nell'accezione comune anche i botanici utilizzano ancora i termini *dentaria* per il primo e *billeri* per il secondo, con diverse apposizioni a seconda della specie per distinguerle. Non mancano i nomi locali, anche se pochi, dal momento che non si tratta di piante dalla forte connotazione etnobotanica.

**Somiglianze e varietà:** diverse cardamini si assomigliano tra di loro e la *Cardamine amara* anche con il crescione d'acqua, *Nasturtium officinale*, le cui fogli sono tuttavia dotate di un minor numero di elementi. Anche per alcune dentarie occorre fare attenzione, prima della fioritura, al numero delle foglie.

**Billeri e dentarie**

Le specie di interesse alimentare del genere *Cardamine* sono soprattutto quelle facenti parte di questo genere fin dalla classificazione linneiana, ma non mancano segnalazioni anche per alcune ex *Dentaria*. Forniamo in questa scheda una breve descrizione delle specie più significative per l'ambito di cui ci occupiamo.

**Cardamine amara L.**

**Billeri amaro:** è la pianta che maggiormente si confonde con il crescione d'acqua (*Nasturtium officinale*), per via della forma ma anche perché viene usata in cucina pressoché allo stesso modo. Vegeta negli stessi ambienti del crescione, prevalentemente presso le rive dei torrenti o comunque in presenza di acqua, pressoché in tutta Italia, fino al livello montano.

Erbacea perenne, alta anche oltre il mezzo metro, ha un rizoma stolonifero nodoso e biancastro. I fusti aerei sono prostrato-ascendenti e ramosi, flessuosi e cavi. Le foglie sono glabre, di colore verde-brillante e si presentano arrotondate, reniformi o lobate. I fiori sono bianchi o con presenze violacee, nella forma delle brassicacee, mentre il frutto è una siliqua.



*Cardamine pratensis*

In cucina si utilizzano soprattutto le foglioline più tenere raccolte prima della fioritura, a crudo, con lo scopo di aromatizzare le insalate primaverili, ma il sapore è decisamente più amaro e meno spiccato e piccante del crescione (il tono di amaro sembra che venga accentuato dall'altitudine e invece ridotto dalla maggiore profondità delle acque). Per l'aroma e il sapore particolare le foglie tritate si prestano anche ad entrare in salse e ad accompagnare la maionese. Volendo anche nelle marinate di carne.

In realtà, si tratta di un'erba quasi mai ricercata appositamente e diversi autori sottolineano il fatto che per la funzione che svolge si usano senz'altro diversi sostituitivi eventualmente a portata di mano, come appunto il crescione o la *Veronica Beccabunga* L., tipica anch'essa dei luoghi acquatici, o il *Lepidium sativum* L..

Come per il crescione, la cottura rende le foglie insignificanti dal punto di vista gastronomico, oltre a fargli perdere le sue migliori qualità organolettiche, e come per il crescione e per le altre piante presenti nei corsi d'acqua va raccomandata la raccolta nelle sole acque correnti sicuramente limpide e lontane da ogni vicinanza

con bestie al pascolo. In ogni caso il lavaggio prima del consumo deve essere molto accurato.

Oltre all'utilizzo alimentare è noto anche un uso della pianta come ricostituente, per via delle proprietà vitaminiche, antiscorbutiche e per la ricchezza di minerali, e non manca l'attribuzione di altre qualità terapeutiche. Si ritiene che nell'antichità fosse usata negli eserciti per rinvigorire il fisico dei soldati, ma l'individuazione della specie in questo caso ci sembra assai dubbia.

### *Cardamine pratensis* L.

Billeri dei prati, nota anche come crescita dei prati. Erbacea perenne di un verde vivace, alta fino a una trentina di centimetri, diffusa un po' dappertutto in Europa e presente in Italia al Centro-Nord, fino quasi alla montagna e in habitat diversi, ma soprattutto nei luoghi umidi.



*Cardamine pratensis*

Ha foglie imparipennate, nella rosetta basale con elementi piccoli e tondeggianti, che più in alto, lungo lo stelo eretto e ramoso, presentano una forma allungata e sono più fitti. I fiori biancastri o rosati sono riuniti in grappoli terminali, della tipica forma crociata, e i frutti sono delle strette silique.

In cucina si utilizza all'inizio della primavera la parte aerea della pianta ma in particolare, in funzione aromatica, le foglie più tenere, che hanno un sapore fra l'amaro e il piccante. Vengono quindi utilizzate crude in aggiunta ad insalate miste ma possono anche essere aggiunte a delicate minestre d'erbe o di patate. Buone anche per dare tono al purè, a burri aromatici o a salse delicate. Anche a questa piantina

vengono attribuite proprietà ricostituenti e mineralizzanti, oltre che antianemiche, antireumatiche e sedative

### *Cardamine hirsuta* L.

Billeri o crescita primaticcio. Il termine usato per la specie fa riferimento a una peluria, difficile però da cogliere dato che si tratta di una piantina annuale di assai modeste dimensioni, presente a partire dal tardo autunno in tutta Italia, in habitat diversi ma soprattutto nei prati e negli incolti fino alla bassa montagna. Presenta una tipica rosetta basale, con fusto breve e poco ramificato. Ha anch'essa foglie imparipennate, le basali con molti elementi arrotondati e quello apicale più ampio e reniforme. I fiori, raccolti a grappolo, sono minuti e biancastri, e si

possono osservare anche tutto l'anno, mentre i frutti sono delle piccole e sottili siliques.

In cucina si utilizzano soprattutto le rosette basali ancora tenere, disponibili per diversi mesi, come aggiunta ad altre erbe per mescolanze cotte o minestre, dal momento che regge bene la cottura conservando un suo caratteristico sapore. Se particolarmente tenere si possono anche aggiungere nelle insalate o usate per aromatizzare allo stesso modo delle altre specie.

Anche a questo billeri sono attribuite proprietà antianemiche, mineralizzanti e ricostituenti, oltre che effetti diuretici e antireumatici.



*Cardamine bulbifera*

### *Cardamine bulbifera* (L.) Crantz

(Sin.: *Dentaria bulbifera* L.) *Dentaria* comune, *dentaria bulbifera*. Pianta erbacea rizomatosa perenne presente fino alla bassa montagna in tutta Italia (ad eccezione delle isole maggiori), soprattutto nei boschi freschi. Presenta un fusto semplice ed eretto ed è alta intorno al mezzo metro, con foglie cauline inferiori pennate e quelle superiori indivise lanceolate e dentate, con alle ascelle dei caratteristici bulbilli bruni, quasi neri, che cadono a maturità dalla pianta per dare vita a nuovi esemplari. Porta da aprile a maggio alla sommità fiori rosati o leggermente violacei, nelle tipiche forme crociate della famiglia e poi frutti a siliqua.

È riportato l'utilizzo in cucina, anche se non comune, delle foglie e della radice rizomatosa, consumate entrambe sia cotte che crude ed apprezzate per il loro sapore di crescione. È riportato anche il consumo alimentare dei bulbilli e vengono segnalate proprietà terapeutiche non dissimili da quelle di altre specie qui riportate.

### *Cardamine enneaphyllos* (L.) Crantz

(Sin.: *Dentaria enneaphyllos* L.) *Dentaria* a nove foglie. Pianta erbacea anch'essa perenne e rizomatosa e tipica dei boschi e sottoboschi freschi e umidi, ma presente in un'areale più ristretto (non si trova a Nord-ovest, nel Meridione e nelle isole maggiori). Può raggiungere il metro di altezza, e il termine usato per definire la specie è correlato al numero degli elementi fogliari, ovali e irregolarmente dentati, posti all'apice del caule. I fiori biancastri, tipicamente crociati, si presentano a grappoli e penduli. Il frutto è una lunga siliqua. In cucina è segnalato l'uso del rizoma, consigliate per sostituire la senape nella preparazione ottime salse.