

Humulus lupulus L.

Famiglia: Cannabaceae

Etimologia: il significato del termine usato per il genere è quanto meno dubbio, non meno in verità di quello usato per indicare la specie. *Humulus* si fa discendere dai più dal latino *humus*, nel significato di terra umida ma il riferimento all'habitat appare decisamente inadeguato così come un eventuale riferimento all'andamento relativamente prostrato della pianta. C'è anche però chi fa riferimento a una provenienza germanica, dalla voce *humall*, ma in questo caso le perplessità sono anche maggiori.

Il termine *lupulus* si vorrebbe ricondotto da qualcuno ad un'espressione di Plinio per descrivere questa pianta – *lupus salictarius*, nel senso di infestante - e *lupulus*, verrebbe utilizzato in tal caso come diminutivo di *lupus*, lupo, per un supposto comportamento aggressivo della pianta.

Nomi comuni in Italiano: il termine usato comunemente in italiano è quello noto di luppolo, anche se non mancano, oltre ai generici asparagi o asparagi di bosco, termini italianizzati diversi, come ad esempio ligaboschi,. Molti i termini locali e dialettali, usati soprattutto al Nord, dove la pianta è particolarmente diffusa, che entrano anche nella denominazione di sagre e rassegne gastronomiche dedicate a questa pianta. In area veneta occidentale e ferrarese si utilizza comunemente il termine bruscandoli per indicare i giovani getti utilizzati in cucina, mentre in area piemontese e lombarda termini che originano dalla stessa radice: *luvertis*, *luvertin*, *loartis*, *luertis*, ecc.

Il luppolo

Il luppolo è pianta presente in molti paesi europei e in tutta Italia, ma è molto comune soprattutto nelle



regioni settentrionali (dove è presente ovunque, dalla pianura fino alla bassa montagna) e fino all'Appennino centrale, poi dirada ed è raro nelle Isole. Cresce soprattutto lungo le siepi, negli incolti e ai margini dei boschi, preferibilmente in ambienti freschi e terreni fertili, anche se non ama gli eccessi di umido e di vento.

Il luppolo è una pianta perenne, dioica, lianosa e rampicante nel portamento. Dotata di un ampio apparato radicale, sviluppa dalla primavera lunghi fusti angolosi e poco ramosi, cavi all'interno e lunghi anche oltre i cinque metri, che hanno necessità di avvinghiarsi a sostegni vicini.

Le foglie ruvide, palmato-lobate con apice acuto e dentate al margine, sono per lo più opposte ai nodi, e man mano che si avvicinano all'apice dei fusti divengono più semplici e cuoriformi. I fiori femminili sono minuscoli e raccolti in una tipica pigna costituita da brattee giallo-verdastre; quelli maschili, anch'essi piccoli e verdastri, sono riuniti in infiorescenze ramificate all'apice.

Humulus lupulus



I frutti sono acheni grigiastri ricchi di ghiandole resinifere in forma di granellini gialli, dall'odore intenso e dal sapore amaro dovuti alla presenza di diverse sostanze fra le quali la principale è detta luppolina.

L'uso del luppolo

La pianta è famosa soprattutto per l'impiego nella preparazione della birra, nella quale si utilizzano le brattee a forma di coni per il loro contenuto di luppolina, che insieme ad altre sostanze dà il caratteristico profumo e sapore e agisce anche come chiarificante e conservante. Il luppolo è però noto da tempo anche per altri usi, a cominciare da quelli medicinale e alimentare.

L'uso del luppolo a scopo terapeutico è quanto mai antico – si fa risalire agli Egizi e ai Romani - anche se oggi non si può annoverare tra le principali piante medicinali. La tradizione popolare lo utilizzava e lo utilizza principalmente per le sue proprietà sedative nei confronti della

sfera nervosa e sessuale ma anche per quelle digestive, come tonico amaro. L'appartenenza alla stessa famiglia della *Cannabis* lo accomuna in qualche modo negli effetti soporiferi e calmanti.

Al luppolo vengono anche attribuite proprietà antinfiammatorie e antibatteriche e la capacità di stimolare il tratto gastro-intestinale. Vengono altresì utilizzate applicazioni esterne in forma di tintura contro dolori reumatici e artrici. La presenza di sostanze estrogene nel luppolo consiglia tuttavia un uso moderato e soprattutto non continuativo di infusi e tinte.

L'uso del luppolo nei conventi di un tempo per le sue proprietà anafrodisiache non sembra essere pura leggenda e ai lavoratori delle fabbriche di birra venivano riservati a volte trattamenti di favore con pause settimanali.

L'utilizzo della pianta in medicina è talvolta sconfinato nella credulità, come per il credito che veniva dato all'effetto sedativo dato dai coni messi sotto o dentro i cuscini del letto, o nella magia, come nella credenza nella capacità della pianta presso la quale venivano sotterrate ciocche di capelli di farli crescere lunghi e belli nelle ragazze.

Frequente l'uso cosmetico. Gli estratti si usano per stimolare le funzioni del cuoio capelluto e favorire la crescita dei capelli oltre che per l'azione rassodante, e si possono quindi trovare in tonici, latti, maschere per tonificare, lozioni e shampoo.

In ambito domestico gli steli maturi autunnali più lunghi e resistenti sono utilizzabili per intrecciare ghirlande o canestri. Forniscono anche fibre tessili non dissimili a quelle dell'ortica, buone per tessuti e abiti di modesta qualità, e

Humulus lupulus

fibre utilizzabili per la fabbricazione della carta.

Come accennato, dalla pianta del luppolo, e in particolare dalle foglie, si ricava una tintura colore oro vecchio o marrone, colori assai "di moda" in certe epoche. L'utilizzo del luppolo come pianta tintoria e nella fabbricazione della birra fin dal Medioevo ha favorito in talune epoche la sua coltivazione (introdotta anche nel nostro Paese a metà Ottocento) per via dei notevoli ricavi che se ne potevano ricavare.

In cucina

L'uso dei germogli del luppolo in cucina non è meno antico di quello terapeutico ed è oggi ancora molto diffuso, prova ne sono le sagre gastronomiche ad essi dedicate nella bassa padana lombarda ed emiliana e in altre aree del Norditalia. L'ampio utilizzo è favorito dalla diffusione della pianta al Nord, comunissima ovunque, e dal lungo periodo di possibile raccolta.

Per il "*consumo de' lupuli*" si può scomodare il veneziano Giacomo Castelvetro, noto anche per aver scritto all'inizio del Seicento un "*Brieve racconto di tutte le radici, di tutte le erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti che in Italia si mangiano*", nel quale dà consigli su come cuocere in acqua e poi *acconciare in un piatto i lupuli*, offrendo anche come alternativa la possibilità di mangiarli crudi in insalata o fritti in olio ("*e sopra vi sparono un poco di sale, di pepe e succo di melaranci, e così con gusto se li mangiano*").

Ancora oggi i teneri germogli del luppolo si raccolgono da marzo a giugno e anche oltre - meglio se grossi e teneri - e di solito sono buoni fino alle prime foglie - si consumano in molti modi, ben prestandosi ad essere lessati e conditi ma anche a essere consumati crudi o a entrare in frittate, risotti e minestre di riso, minestre di ogni genere, zuppe, ripieni per ravioli o torte salate, ecc., da soli o con altre erbe. La persistenza al loro uso fa sì che si possano trovare oggi come un tempo anche in vendita a mazzetti in taluni mercati urbani, specialmente nel Padovano.

I giovani getti del luppolo sono consumati allo stesso modo che da noi anche in altri paesi europei. In alcuni casi vengono utilizzati in insalata anche i fiori maschili.

Le infiorescenze femminili entrano talvolta nella preparazione domestica di birra, liquori e grappe casalinghi, avendo proprietà amaro toniche.



Humulus lupulus

Note

Tra le siepi dei luoghi più umidi del Norditalia ci si può imbattere a volte nell'*Humulus scadens* (Lour.) Merrill (= *Humulus japonicus* Siebold & Zucc), detto luppolo del Giappone, una specie annua di origine asiatica, a prima vista assai simile al nostro luppolo. La specie non è utilizzata a scopo alimentare e differisce morfologicamente per il verde più chiaro delle foglie, che sono anche divise in cinque lobi più acuti e profondi.



Qualcuno segnala la possibile confusione dei giovani getti del luppolo con quelli del tàmaro, *Tamus communis* L., ma la confusione è quanto mai improbabile, dal momento che quest'ultimo presenta nel periodo di raccolta foglie cuoriformi e di un verde lucente.