

Ranunculus ficaria L.

Famiglia: Ranunculaceae

Sinonimi: *Ficaria verna* Hudson, *Ficaria ranunculooides* Roth

Etimologia: *Ranunculus* si fa derivare dal latino *rana*, per via del fatto che molte specie di questo genere abitano luoghi palustri, come appunto le rane (*ranunculus*, ranocchio). Il termine *ficaria*, usato a lungo anche per indicare il genere, pare voglia fare riferimento alla forma dei tubercoli, rassomigliante ai *fichi* (una malattia così denominata), oppure riferirsi a detta malattia che era curabile con questa pianta.

Nomi comuni in Italiano: il termine decisamente più comune è quello di favagello. Molti i nomi locali e dialettali per questa piantina molto conosciuta.

Somiglianze e varietà: Oggigiorno vengono distinte diverse sottospecie, molto simili a quella principale: *Ranunculus ficaria* L. subsp. *bulbifer* (Marsden-J.) Lawalree, *Ranunculus ficaria* L. subsp. *ficaria*, *Ranunculus ficaria* L. subsp. *ficariiformis* (F.W. Schultz) Rouy & Fouca, *Ranunculus ficaria* L. subsp. *nudicaulis* (Kerner) Hegi.

cuoriformi, di un verde intenso e lucido, carnose e lungamente picciolate, dal margine intero e ondulato.

Da un successivo fusticino, con foglie più piccole delle precedenti, si sviluppano lunghi peduncoli che portano un fiore solitario dal calice verde e dai petali gialli, lucido anch'esso.

Dopo la fioritura le foglie spariscono e vegetano solo i bulbilli sotto terra, da cui emergeranno l'anno successivo nuove piante.

L'uso del favagello

Il favagello, pur appartenendo a una famiglia di piante generalmente tossiche, ha una lunga tradizione di utilizzo alimentare e medicinale, anche per un uso interno in forma di infuso. Si ritiene in effetti che, tranne i frutti ed i semi che contengono sostanze tossiche, le altre parti della pianta non presentino problemi.

L'industria farmaceutica odierna sfrutta della pianta soprattutto le

Il favagello

Il favagello è piantina della primavera precoce che illumina prati e spazi verdi, anche urbani, con i suoi bei fiori di un giallo brillante. Cresce dal piano alla montagna, con maggiore predilezione per gli ambienti semiselvatici e per i terreni calcarei freschi e umidi, a mezzombra e al limite delle boscaglie, dove forma delle chiazze a volte anche molto compatte.

Erbacea perenne non più alta di 30-40 cm, è caratterizzata da radici tuberose riunite in fascetti, dalle quali a fine inverno spuntano rosette di foglie



Ranunculus ficaria

proprietà antiemorragiche. È tuttavia vivamente consigliato usarla con molta cautela, per via del potere rubefacente e soprattutto vescicatorio – come altre comuni specie della stessa famiglia - e di farne un uso esterno, non avendo la medicina contemporanea studiato a sufficienza la pianta e niente affatto confermando le convinzioni di un tempo. Contiene alcaloidi, alcuni acidi e tannino.

Per lungo tempo è stata chiamata dagli occidentali "*erba delle emorroidi*", fiduciosi di poterle curare con impiastri della pianta fin dal Medioevo. Probabilmente era solo per via di certe somiglianze delle radici tuberose, secondo una delle teorie più in voga un tempo, ossia che la forma di ciò che curava dovesse richiamare quella dell'organo da curare.

Il succo del fagavello veniva utilizzato contro le verruche e forse per questo in passato era chiamata anche *celandonia minore*. La pianta sembrerebbe ricca di vitamina C e veniva usata talvolta in funzione antiscorbutica. È stata sicuramente anche utilizzata come analgesico.

La medicina popolare più incline alle credenze proponeva perfino un infuso di foglie di fagavello in vino e miele, nella convinzione che esso potesse indurre un sonno ristoratore e buoni sogni.

In cucina

L'uso alimentare delle foglie del fagavello ha una certa frequenza in aree centro-settentrionali della Penisola e nel Friuli. Quelle tenere, dal sapore vagamente acre, entrano nelle minestre e nelle zuppe preparate con grande

varietà di erbe. A tal proposito si citano gli esempi del *preboggion* ligure e delle *minestrelle* dell'alta Toscana. Si consumano raramente lessate da sole o crude in misticanze d'erbe.

Si consumano anche i tuberi, che si raccolgono in primavera prima della completa fioritura (altrimenti sarebbero introvabili) e i boccioli, questi ultimi da utilizzare un po' come i capperi.

Parè che i tuberi – comunque minuscoli - siano molto buoni e abbiano un notevole valore nutritivo. Si consumano lessati e poi conditi con olio e sale. Cotti possono anche entrare in frittate e possono essere conservati sotto aceto.

Il fagavello, come si vede negli usi segnalati, svolgeva funzioni di vera e propria pianta alimurgica, buona per i periodi di maggiore carestia. Nondimeno i fiori possono essere utilizzati oggi per decorare. Le foglie e i tuberi essere invece utilizzati, con parsimonia, nella cucina più creativa, quella in particolare destinata a stupire per gli ingredienti usati, fosse una foglia su una tartina o capperi dal sapore insolito a guarnizione di un vitello tonnato.

Note

Vale quanto detto sopra circa la prudenza nell'uso alimentare. Si raccomanda di non consumare i semi. Sulle sottospecie indicate sopra non abbiamo ancora trovato in letteratura delle notizie specifiche che li possono riguardare sotto il profilo dell'uso alimentare. Si può ritenere, salvo smentita, e con la prudenza segnalata nel testo e qui, che l'utilizzo non debba essere troppo differente.