

Angelica *Angelica archangelica* L. e *Angelica sylvestris* L.



Il nome comune di angelica si dà a entrambe le specie, aggiungendo tutt'al più nel secondo caso la specificazione "dei boschi", con riferimento all'habitat privilegiato dei luoghi ombrosi e umidi in cui si incontra in quasi tutto il nostro Paese l'*A. sylvestris*. La prima delle due specie, appartenenti alla famiglia delle Apiaceae, più continentale, è invece essenzialmente coltivata in diverse regioni europee per via dell'uso che si fa delle sue diverse parti e soprattutto della radice e dei semi (frutti), utilizzati per l'olio essenziale alimentare aromatico che se ne ricava. In Italia si rinviene raramente, spontanea o inselvatichita e solo nelle regioni settentrionali. Simili entrambe le specie negli

utilizzi e profumate in tutte le loro parti, quella coltivata differisce dalla seconda soprattutto per la maggiore dimensione, anche delle ombrelle, la mancanza di peluria nella pagina inferiore delle foglie e il sapore più amarognolo e acre delle parti usate in cucina.

L'*Angelica sylvestris*, anche se di minori dimensioni, è pianta erbacea perenne che in alcuni casi può raggiungere comunque i due metri di altezza. Ha un fusto cavo robusto e allungato, pruinoso, striato e ramificato nella parte superiore e porta grandi foglie, picciolate alla base e quasi sessili in alto, a lamina tripennata (inguainate quelle del caule). Le infiorescenze estive sono caratterizzate da ombrellette piccole ma folte, composte di fiori bianchi o tenuamente rosati. I frutti sono diachenii piatti, con ali membranacee e costolature evidenti. L'angelica è nota da lungo tempo per le sue proprietà officinali e aromatiche, per il suo impiego in liquoristica – anche in liquori famosi come la Chartreuse - e anche per altri usi domestici e industriali. Le si attribuiscono comunemente interessanti proprietà aperitive e digestive, carminative, toniche ed espettoranti, e altre ancora. Sotto il profilo alimentare e aromatico rimane una pianta interessante ancorché di raro uso casalingo. Si possono utilizzare comunque la radice, le foglie, i germogli più giovani e i semi. Le parti più tenere – compresi steli e piccioli primaverili, pelati - possono essere aggiunte, in quantità modeste dato il sapore amarognolo, anche alle insalate o alle mistanze cotte, o in zuppe e minestre o entrare a far parte di salse particolari. In altre culture alimentari le foglie trite sono aggiunte in funzione aromatica nelle marmellate, al rabarbaro o alla frutta cotta. Steli e piccioli sono utilizzati per canditure e come aroma per caramelle e pasticcini. Anche i semi, e talvolta la radice, aromatizzano frutta e soprattutto dolci. **Per la raccolta occorre ricordare che le angeliche contengono sostanze che aumentano la fotosensibilità della pelle e possono causare dermatiti**