

Atreplici *Atriplex hortensis* e altre specie

Nomi comuni: diversi i nomi comuni usati per la specie principale, ma in primo luogo quelli di **atreplice degli orti** o **bietolone**, **spinacione**, **cavolaccio**.

Denominazione scientifica: *Atriplex hortensis* L. **Famiglia:** Chenopodiaceae

Sinonimi: diversi i sinonimi, ma si riscontrano raramente.

Etimologia: *atriplex* era già il nome latino della pianta, ripreso dal corrispondente termine greco, *atraxis*, con probabile significato di pianta di scarso nutrimento. *Hortensis* per via della coltivazione, come si dice più sotto.

La pianta: è ancora qui e là coltivata, o comunque seminata negli orti, sporadicamente in Italia e più spesso nelle regioni del centro Europa. Sono presenti in commercio e sul mercato anche alcune cultivar ottenute dal lungo esercizio umano sulla pianta, tant'è che esistono atreplici coltivate a foglie verdi, giallo-verdi, rosse o rosso-porpora, tutte variamente di forma triangolare. Ne parliamo qui perché è data per presente spontanea o inselvatichita nell'Italia settentrionale e in diverse aree incolte lungo la dorsale appenninica, fino alla Sicilia. È una pianta annuale erbacea, alta fino a due metri, con fusto eretto e angoloso, che alla base diventa legnoso. Lungo il fusto sviluppa foglie variamente triangolari, astate, a margine intero e liscio, o leggermente sinuoso, via via più piccole.



Porta in alto piccoli fiori estivi, riuniti in grappoletti ramosi che diventano fitte infruttescenze membranacee di color bruno chiaro, contenenti piccoli semi neri.

Usi dell'atreplice: diverse specie del genere *Atriplex* fanno ampiamente parte della storia della cucina selvatica, ma per quanto riguarda la principale di questa specie, la cosa, come si intuisce dal nome e come detto sopra, riguarda anche quella delle coltivazioni del passato. L'atreplice degli orti è stata utilizzata anche nella medicina popolare, considerate le sue proprietà diuretiche e lassative, ma nei secoli le è stata attribuita ogni possibile benefica proprietà e per curare qualunque cosa. Molto più importante comunque l'utilizzo da lunghissimo tempo in campo alimentare, come del resto risale alla preistoria l'utilizzo di altre specie spontanee della stessa famiglia (es.: il farinello, *Chenopodium album*). **Occorre però ricordare che diverse piante della famiglia delle Chenopodiaceae, tra le quali quelle di questo genere, possono concentrare nitrati nelle foglie, per cui si consiglia un uso moderato.**

In cucina: ben nota come alimento già dal tempo dei Romani - *atriplex* anche per loro - è stata molto considerata anche nel Medioevo e nei secoli successivi, anche se nei testi rinascimentali e moderni risente della cultura culinaria delle diverse epoche, suggerita da Mattioli per "*far torte alla lombarda*", con formaggio, burro e uova, o relegata sullo

sfondo dal Durante, per il quale "va lasciata come cibo per i villani e non si deve mangiarla se non [ben] cotta". In realtà il consumo decadde per la preferenza accordata sempre più spesso agli spinaci, preferiti dal gusto in evoluzione. Dell'atriplice degli orti si consumano le foglie giovani crude in insalata o cotte, come gli assai simili spinaci. È opportuno che la raccolta delle foglie sia frequente, cogliendo spesso la parte apicale, così che vadano a seme più tardi possibile e se ne possa beneficiare più a lungo. Esse vanno tanto meglio in cucina se raccolte giovanissime, come nella foto. Dopo il raccolto il consumo deve avvenire in ogni caso in fretta, perché le foglie si ammociano e si disidratano in poche ore. Se il loro maggiore impiego è in funzione di contorno, appunto come gli spinaci – magari cotte come questi, nella loro stessa acqua - tanto meglio, data la consistenza mucillaginosa, possono essere destinate a zuppe e minestre di verdure o lessate o cotte al vapore insieme ad altre erbe e poi utilizzate per ripieni e farce di torte e ravioli. Ovviamente possono essere preparate anche in altro modo e abbinare ad altre erbe secondo il proprio gusto (un abbinamento classico è con l'acetosa, ma deve piacere e quest'ultima non sembrare troppo forte).

Somiglianze e varietà: altre specie dello stesso genere, oltre a tutte le cultivar orticole, trovano un buon uso alimentare e, tra esse, principalmente quelle qui sotto.

Atriplex halimus L., atreplice alimo o porcellana di mare. È un'entità mediterranea e in Italia è presente in tutte le regioni costiere tirreniche e adriatiche, fino alla Marche e con presenze in Veneto, ma naturalizzato si spinge anche fino in Gran Bretagna, non amando tuttavia il freddo. Arbusto sempreverde molto ramificato, si incontra fino alle prime quote collinari in ambienti aridi e a ridosso del mare, comprese rupi e litorali sabbiosi, sopportando bene i venti e l'aria salmastra, tant'è che all'estero è spesso chiamato cespuglio salato. Alto poco più di un metro, porta piccole e caratteristiche foglie variamente ovali, di un verde argentato, e fiori biancastri poco appariscenti, riuniti in glomeruli. La pianta è utilizzata a scopo ornamentale e come arredo urbano perché se ne ricavano delle basse e belle siepi protettive, resistenti alle intemperie e facili da governare e disegnare, soprattutto sulla costa ma anche nell'entroterra. Questa pianta, estraendo il sale dal suolo, viene anche utilizzata nei progetti di risanamento ambientale per desalinizzare i terreni. Come altre specie dei suoli salini, la cenere può essere utilizzata nella preparazione del sapone. Della porcellana di mare, un po' trascurata dalla cucina selvatica italiana anche se di antico uso alimentare, forse perché considerata alimento di sopravvivenza, si possono invece utilizzare con buoni risultati i giovani germogli e le più tenere foglioline, prodotte in abbondanza. Si possono usare crude o cotte e sono gradevoli anche per il loro sapore piacevolmente, intensamente, salato. Si abbinano bene ad altre erbe e a ortaggi nelle insalate o possono essere cucinati come gli spinaci, meglio al vapore, così da mantenere la loro buona consistenza e sostituire diverse verdure a foglia coltivate. Anche le piante dell'entroterra mantengono il loro sapore saligno e le foglie nuove hanno il vantaggio di poter essere colte in qualsiasi momento dell'anno (evitare magari in inverno perché la pianta si prepara allo sviluppo primaverile). Le foglie venivano un tempo conservate in aceto o sott'olio per un consumo differito, e le gemme in salamoia, mentre i semi, seppure piccoli, possono essere macinati e consumati cotti, come addensante nelle zuppe o mescolati a farine di cereali per panificare.

***Atriplex patula* L., erba corregiola**, è un'erbacea annuale presente in tutta Italia, dal piano alla bassa montagna, e si tratta di una specie sostanzialmente subcosmopolita. Annuale, talvolta infestante, data la lunghissima durata della germinabilità dei semi, cresce in ambienti diversi e si incontra facilmente. È caratterizzata da alti e sottili fusti, infiorescenze tardo estive, pendule, foglie triangolari-astate e in alto più sottili, lanceolate e fin quasi lineari. Si possono consumare le foglie molto giovani e le infiorescenze, come quelle delle altre specie e più spesso nelle insalate, oltre ai semi, ridotti in farine, e usati come quelli degli amaranto.

***Atriplex prostrata* subsp. *latifolia* (Wahlenb.) Rauschert** (si ritrova facilmente anche come ***Atriplex latifolia* Wahlenb.**), **atrelice comune**. *Atriplex prostrata* è presente nella nostra flora anche con altre sottospecie. Quella che si dice un'erbaccia, malerba, presente in tutta Italia, dal piano fino a quote collinari e in ambienti diversi, ma anche di questa erbacea annuale si possono consumare le foglie – gli usi sono segnalati in alcune aree di tradizionale utilizzo – anche fresche, ma più spesso cotte, in mistricanze, zuppe e minestre, ma anche per accompagnare la pasta. Ha portamento che va dall'eretto al più o meno prostrato, fusti glabri e angolosi, ramificati, foglie irregolarmente triangolari, di un verde opaco e infiorescenze poco significanti portati in spighe.