

Bulbocastano *Bunium bulbocastanum* L.

Pianta di antico uso alimentare della famiglia delle Apiaceae, nota soprattutto per il consumo del tubero – intenso un tempo, soprattutto a Nord-ovest ma non solo - e forse anche coltivata nell'antichità. Anche se presente in tutta Italia (Friuli escluso), oggi è però assai meno ricercata e consumata del passato. Nonostante inquinamento, concimi e diserbanti in agricoltura ne abbiano ridotto la diffusione, sarebbe in verità ancora abbastanza presente nei pascoli e nei campi di frumento, dalla collina alla montagna. Erbacea perenne a sviluppo annuale, alta fino a poco più di mezzo metro e con fusto ramoso e robusto, è caratterizzata dal tubero radicale e porta foglie lungamente picciolate e pennatosette, somiglianti a quelle di altre specie della famiglia, come del resto i fiori bianchi, portati da maggio a luglio da numerose ombrelle. I frutti sono ellittici e composti di due acheni accostati, senza nervature evidenti e di colore nerastro. Si sono sempre consumati soprattutto i tuberi, bruno-nericci all'esterno e bianchi all'interno, grandi più o meno quanto una noce (3-4 cm) e raccolti all'inizio dell'estate, dai più ritenuti commestibili solamente una volta cotti (a lungo) ma talvolta consumati crudi, come nel Pesarese, e anche come snack per i bambini (Pollino).

Le aree di abituale consumo si ritrovano sparse nella Penisola, dal Piemonte alle Marche, dall'Abruzzo alla Basilicata. Hanno un buon sapore di castagna, tant'è che la pianta è popolarmente chiamata comunemente anche col nome di **castagna di terra** e **panciolo**. Dai tuberi cotti e pestati, con aggiunta di sale e a volte anche di zucchero, crema di latte e farina, si forgiavano nel forno tradizionali gallette. Del resto in tempo di



carestia si mescolava a ogni genere di farina adatta a panificare. Dopo cottura entrano tradizionalmente nei ripieni di ravioli e, insieme a formaggio di montagna e patate, negli gnocchi e in altre tradizionali preparazioni dell'arco alpino, soprattutto occidentale. Volendo sono apprezzabili anche in risotti, frittate, ecc., e in preparazioni dolci. Sono utilizzabili anche le foglie ed i semi (frutti), per lo più in funzione aromatica o nella liquoristica, casalinga e non, ma le prime anche come verdura. I frutti vengono usati come buoni sostituti di quelli del cumino dei prati (*Carum carvi*), mentre le foglie in sostituzione di quelle del prezzemolo. Qualcuno usa in cucina anche i fiori.