

## Dentarie e billeri

**Nomi comuni:** i nomi comuni utilizzati per queste piante sono nella sostanza quelli individuati per i generi dai botanici in passato, con l'aggiunta di qualche apposizione o specificazione che fanno riferimento più che altro alla forma delle foglie, al sapore o agli habitat. Anche se si usa più frequentemente per le specie più piccole il termine billeri, per comodità possiamo genericamente usare per tutti anche il nome di cardamini.

**Famiglia:** Brassicaceae **Denominazione scientifica:** si tratta di un genere di piante con molte specie ampiamente presenti in Italia, anche se diversamente diffuse, e solamente la piccola *Cardamine hirsuta* descritta più sotto è presente in tutte le regioni. I generi *Dentaria* e *Cardamine*, un tempo separati, sono stati successivamente unificati dai botanici e quindi anche noi trattiamo insieme queste piante.

**Etimologia:** l'etimologia del termine *Cardamine* usato per il genere è contrastata. C'è chi lo fa risalire al greco *kárdamon*, crescione, per via di alcune specie comuni che ricordano nell'aspetto e vagamente nel sapore, essendo più amare, il *Nasturtium officinale*, pianta che più di altre è chiamata comunemente crescione. Altri sottolineano maggiormente la prima parte del termine, ritenuto derivante da *kardia*, cuore, per le funzioni terapeutiche attribuite ad alcune entità. Anche l'etimologia dei sinonimi *Dentaria* è contrastata, fra chi fa riferimento al margine delle foglie e chi invece motiva col fatto che "vedonsi sulla sua radice sommità in forma di denti".

**Somiglianze e varietà:** diverse cardamini si assomigliano tra di loro e la *Cardamine amara* anche con il crescione, *Nasturtium officinale*, le cui foglie sono tuttavia dotate di un minor numero di elementi. Anche per la distinzione di alcune dentarie occorre fare attenzione, prima della fioritura, al numero delle foglie. Riportiamo qui solamente alcune specie fra le più comuni e note ai più, oltre che tra le più utilizzate in cucina, a volte in funzione aromatica ma più spesso come aggiunta a misticanze cotte e crude.

**Usi delle cardamini:** sono in genere piante di scarso uso medicinale, più note per i consumi alimentari, in funzione aromatica soprattutto i billeri e più come verdura le dentarie, con eccezioni.



parlarne anche in questo lavoro.

**In cucina:** le cardamini sono in genere apprezzate per il fatto di avere un aroma e un sapore più tenue del crescione, anche se in alcuni casi più amaro. Si usano in genere soprattutto le foglie, ma della *Cardamine bulbifera* si possono utilizzare anche i piccoli bulbilli che spuntano lungo la parte superiore del fusto, e di questa pianta e di alcune altre ne abbiamo parlato apposta nell'approfondimento sulle aromatiche spontanee. Tuttavia di tutte si usano anche le foglie come verdura, in misticanze cotte o crude o in altre preparazioni, con differenze a seconda delle specie, e quindi era opportuno

**Le piante:** trascurando altre specie, segnaliamo quelle più usate, che in genere sono anche quelle più riportate in letteratura.

***Cardamine pratensis* L., billeri dei prati.** Piccola erbacea perenne, presente solo al Nord anche se di areale europeo, che si incontra nei prati e nei pascoli umidi o ai margini delle boscaglie. Alta una quarantina di centimetri, con rosetta basale composta da foglie pennatosette ovali, glabre, e foglie cauline con segmenti più lineari, quasi sessili, ha fusto eretto e ramoso in alto e porta in tarda primavera infiorescenze con piccoli fiori rosei (talvolta bianchi) e poi siliques, relativamente lunghe in rapporto alla pianta. È chiamato anche crescione dei prati, per via delle foglie aromatiche amare e pungenti, non troppo dissimili nel sapore di quelle del crescione. Le foglie e le altre parti tenere, fiori compresi, raccolte in tardo inverno e in primavera, entrano sia come aromatica che come verdura nelle mistricanze cotte e crude, ma sono da usare sempre con moderazione. Può anche caratterizzare salse, formaggi molli, burri composti, ecc.. In pratica molti degli usi del billeri primaticcio più sotto, compresa la possibilità di impiegare la radice – apprezzata più nei paesi dell'Est - ma con limitazioni, poiché l'aroma è simile a quello del rafano ma ancora più intenso e penetrante, con uno strano sentore di medicinale.

***Cardamine amara* L., billeri amaro.** Anch'essa è un'erbacea perenne di piccole dimensioni, presente nel nostro Paese essenzialmente al Nord e in luoghi umidi e ombrosi, anche se è data in un ampio areale euroasiatico. La rosetta basale e le altre foglie non sono molto diverse da quelle della specie precedente. Un fusto eretto, striato e flessuoso porta in estate infiorescenze in racemi brevi e fiori con petali che sono quasi sempre bianchi, poi siliques più corte. Le foglie e le altre parti, disponibili per un periodo più lungo della specie precedente ma più amare, si utilizzano come aromatica e come verdura più o meno allo stesso modo di quella: buone per mistricanze cotte, insalate, salse, ecc..

***Cardamine impatiens* L., billeri comune,** presente in tutta Italia, isole escluse, da quote collinari alla bassa montagna. Oltre che in funzione aromatica come gli altri billeri, le foglie e i germogli si possono utilizzare come aggiunta alle mistricanze cotte, in zuppe e minestre. Allo stesso modo si può fare buon uso come aromatica aggiunta o verdura delle foglie e dei fiori del **billeri flessuoso**, ***Cardamine flexuosa* With.**, presente da quote collinari alla bassa montagna in quasi tutte le regioni, dalla Sicilia alle Alpi, anche se con diverse lacune regionali, e del **billeri a foglie di ramolaccio**, ***Cardamine raphanifolia* Pourr.**, presente in quasi tutte le regioni centromeridionali, dalla collina alla bassa montagna.



*Cardamine impatiens*

***Cardamine bulbifera* (L.) Crantz., dentaria bulbifera o cardamine bulbifera.** Erbacea perenne, rizomatosa, presente fino alla bassa montagna in quasi tutta Italia, soprattutto nei boschi freschi o ai loro margini. Presenta un fusto semplice ed eretto ed è



alta intorno al mezzo metro, con foglie cauline inferiori pennate e quelle superiori indivise lanceolate e dentate, con alle ascelle dei caratteristici bulbilli bruni, quasi neri, che cadono a maturità dalla pianta per dare vita a nuovi esemplari. Porta alla sommità da aprile a maggio fiori rosati o leggermente violacei, nelle tipiche forme crociate della famiglia, e poi frutti a siliqua. Gli utilizzi noti sono quelli alimentari e terapeutici, ma questi ultimi sono di assai scarso rilievo e sostanzialmente non dissimili da quelle di altre specie del genere. È noto l'utilizzo in cucina, anche se non comune, delle foglie e della radice rizomatosa, consumate entrambe sia cotte che crude ed apprezzabili per il loro sapore in

misticanze, zuppe e minestre. La radice, un po' piccante, può essere utilizzata come quella del rafano. Si può fare anche un consumo alimentare dei piccoli bulbilli, che hanno un gradevole sapore, simile al crescione, e sono buoni per utilizzi originali in funzione aromatica e decorativa.

***Cardamine pentaphyllos* (L.) Crantz, dentaria a cinque foglie**, erbacea perenne presente nel sottobosco delle regioni centrosettentrionali, da quote collinari alla bassa montagna, talvolta coltivata nei giardini. Come suggerisce il nome ha foglie palmate a cinque elementi e porta dei bei fiori di un viola chiaro, a volte bianchi. È nota perché in passato veniva utilizzato a scopo alimentare il rizoma, dal sapore piccante come quello del rafano, cotto e conservato sotto aceto, e talvolta anche crudo, sul posto, come povero companatico. Anche le foglie sono commestibili, ma vanno consumate dopo cottura, come quelle delle altre congeneri. Ricordano vagamente altre specie della famiglia nel sapore.

***Cardamine heptaphylla* (Vill.) O. E. Schulz, dentaria pennata o a sette foglie**, presente in quasi tutta Italia a esclusione delle estreme regioni meridionali, da quote collinari alla media montagna. Caratterizzata dalla forma delle foglie e dai fiori bianchi, ha avuto e ha qualche utilizzo in fitoterapia. Le foglie giovani delle rosette basali e i germogli più teneri possono essere consumate crude nelle insalate o meglio ancora cotte, nelle misticanze. I fiori possono essere aggiunti nelle insalate e sono commestibili.

***Cardamine enneaphyllos* (L.) Crantz, dentaria a nove foglie**, presente nella maggior parte delle regioni. In cucina il rizoma, crudo o cotto, può sostituire rafano e senape, anche nella preparazione di salse piccanti.