

Gramigna *Cynodon dactylon* (L.) Pers.

La gramigna (famiglia delle Poaceae) è nota a tutti, almeno per essere un'erba infestante e non meno che per i suoi usi e per i molti detti popolari in cui ci si infila il termine. È detta anche **erba canina**, con riferimento alla denominazione del genere. A dire il vero il nome comune di gramigna è dato anche ad altre erbacee della famiglia, a cominciare da *Agropyrum repens* (L.) P. Beauv.), cui pure sono attribuiti alcuni usi alimentari, ma il riferimento per impieghi di vario genere in cucina è soprattutto a *Cynodon dactylon*, almeno qui e per quello che ci interessa di più, e soprattutto grazie alle sostanze amidacee del rizoma usate nell'alimentazione. È pianta perenne di

bassissime dimensioni (fusti spigati a parte), dato anche il portamento strisciante, che vegeta in abbondanza in tutta Italia, dal piano fino alla bassa collina, ed è frequente, spesso invadente, negli incolti e nelle siepi ma anche nei terreni calpestati, negli orti e nei giardini. È dotata di lunghi rizomi striscianti e nodosi, da cui si ergono alti fusti eretti, ed ha foglie sottili e lineari, appiattite e quasi taglienti al margine. Le spighe fiorifere sono presenti in estate, fino al primo autunno. La pianta è nota da molto tempo per il suo uso nella medicina popolare, ben attestato soprattutto nella cura delle malattie respiratorie ma con il decotto di radici venivano curati anche il mal di testa e le affezioni alle vie urinarie. Alla gramigna venivano anche attribuite proprietà diuretiche e depurative, antinfiammatorie e antireumatiche, e altre ancora. Allo stesso modo non sono mancati e non mancano gli usi alimentari. I rizomi sono stati ridotti in farina e mescolati ad altre, con buoni risultati per la panificazione, nei paesi nordici in particolare, ma anche dalle nostre parti in tempo di carestia. In diverse parti d'Italia i rizomi ridotti in farina venivano utilizzati anche per lo svezzamento dei bambini. Tostati, sono utilizzabili anche come succedanei del caffè o per bevande diverse, tanto che è ben nota la gradevole birra che si può ricavare dalla gramigna. Si possono anche utilizzare le foglie molto giovani e i nuovi germogli, aggiunti nelle insalate o nelle misticanze cotte, in zuppe e minestre, o consumati in vario modo dopo essere stati sbollentati. I germogli, da raccogliere non appena emergono dal terreno e sono ancora ingrossati e ricurvi, dopo lessatura possono essere conditi da soli in vario modo e costituire un contorno di buon sapore. Oltre che un piatto originale possono essere utilizzati come alimento-medicina da chi soffre di alcune patologie.