

176 *Heracleum sphondylium*

Panace *Heracleum sphondylium*

Nomi comuni: diversi i nomi utilizzati in italiano, ma è d'uso comune quello di panace, dato probabilmente per le virtù medicinali (una panacea).

Denominazione scientifica: *Heracleum sphondylium* L. **Famiglia:** Apiaceae

Sinonimi: numerosi i sinonimi, appartenenti ai generi *Heracleum* e *Sphondylium*.

Etimologia: il nome del genere, come è facile intuire, fa riferimento a Ercole, forse per le dimensioni di alcune entità; quello specifico viene dal greco, col significato di "vertebra", con probabile riferimento ai nodi ingrossati del fusto.

La pianta: si tratta di una specie sostanzialmente presente in tutta Italia a eccezione della Sardegna, seppure con difforme diffusione e diverse sottospecie. Comune in molte aree, dai primi rilievi fino alla montagna, nei prati umidi su terreni ricchi, nelle radure e nelle macchie, ai margini dei boschi, con preferenza per i luoghi ombrosi. Erbacea biennale o perenne di notevoli dimensioni, tanto che nei maggiori esemplari la pianta arriva anche a due metri. Presenta un rizoma ingrossato e aromatico, radice fascicolata e fusto eretto e ruvido, cavo e scanalato, che porta foglie variabili a seconda della sottospecie, alterne, da palmato-lobate a pennate o pennatosette, ispide. Le foglie cauline hanno per lo più una guaina ingrossata e la lamina ridotta a tre segmenti. I fiori, portati dall'estate all'inizio dell'autunno, sono quelli tipici delle Apiaceae, riuniti in numerose ombrelle, bianchi o bianco-rosati. Tutta la pianta emana un intenso odore aromatico. I frutti sono diachenii, piatti e discoidali, cartacei e alati. **La difficoltà di identificare in modo corretto molte piante a fiori bianchi della famiglia delle Apiaceae, diverse delle quali sono velenose, sconsiglia il raccolto per chi non è sicuro della specie, anche se la nostra specie dovrebbe essere abbastanza riconoscibile.**



Usi del panace: il panace è noto da tempo per gli usi medicinali, ma oggi si riconosce alle parti aeree soprattutto la capacità di favorire funzioni digestive, toniche e di sostegno metabolico. **Occorre invece avvisare che la presenza di furanocumarine nelle piante adulte può provocare fotosensibilità e anche il solo contatto può causare in soggetti predisposti dermatiti di vario genere e talvolta di una certa gravità. Alcune sottospecie del panace possono risultare variamente pericolose proprio per le quantità di questa sostanza a diverse concentrazioni.**

In cucina: la pianta, soprattutto il fusto e i piccioli primaverili se teneri, ha un discreto interesse gastronomico in considerazione del fatto che sapore e profumo sono particolari e gradevoli, ricordando un insieme di sedano e carote o una specie di agrume. I piccioli e i fusti primaverili possono essere lessati e variamente conditi ma possono anche essere aggiunti alle insalate e accompagnare bene formaggi freschi e uova; così

176 *Heracleum sphondylium*

come possono essere lessate le radici, anch'esse leggermente aromatiche, da raccogliere però in autunno, per poi venire utilizzate in preparazioni come i *chutneys* o come aroma vero e proprio. In altre culture alimentari europee alcune parti sono molto più utilizzate che da noi, in particolare i germogli e altre parti molto tenere, che lessate si accompagnano a salse conosciute, come quella olandese, o entrano in proprio a comporre salse che si possono definire raffinate. Anche le foglie gratinate sono altamente considerate per il loro sapore e vengono anche stufate, fritte o brasate. Acconciati convenientemente, sono anche destinati a conserve, tanto che da qualche anno alcune aziende le propongono anche sul mercato italiano: in salamoia, sott'olio o semplicemente essiccati.

Dai fusti più maturi, fatti essiccare, si può anche ricavare una polvere aromatica utile come addensante per i budini o da aggiungere alle farine per i dolci. I frutti, un po' piccanti e molto aromatici, agrumati, non solo possono entrare in molte preparazioni salate o dolci e possono essere usati in liquoristica, ma in alcune culture europee sono raccolti in boccio e servono per accompagnare pesci delicati e altre preparazioni, oltre a essere consumati come una sorta di broccoli. Va segnalato che in alcune zone i giovani rametti e i piccioli teneri vengono succhiati direttamente sul posto, come caramelle. Nell'Europa dell'Est (Polonia, Paesi baltici, Romania, ecc.) si ricava dalle foglie fermentate una bevanda simile alla birra, chiamata genericamente *bartsch* come certe note zuppe verdi, e dalla distillazione dei piccioli, fermentati da soli o con altre erbe e frutti, una sorta di grappa.

