

**Felce aquilina** *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn

Si può dire che il consumo dei rizomi e soprattutto dei giovani getti fogliari di questa nota felce (oggi famiglia delle Dennstaedtiaceae) - presente in Italia in tutte le regioni, dal piano all'alta montagna, e riconoscibile per la forma dovuta all'unica fronda triangolare – fatta qualche eccezione, non appartiene alla nostra cultura alimentare. Nondimeno sarà capitato a molti di vederli raccogliere nei luoghi umidi, nei campi e nelle boscaglie, da persone immigrate nel nostro Paese dall'Oriente estremo. Ne parliamo proprio perché in questo ambito la commistione culturale è sempre all'ordine del giorno, ma **si tratta in questo caso di una pianta altamente tossica, per certi versi inquinatrice diretta dell'ambiente ove è intensamente presente, senza che ci sia bisogno dell'intervento dell'uomo, e con pessime conseguenze sulla salute in certe situazioni, anche solo a respirare l'aria intorno ad essa, data la presenza fra le sostanze che la compongono di uno dei più potenti cancerogeni (il sesquiterpene ptaquiloside)**. Comunque la pianta stava già nell'opera *Pthytoalimurgia Pedemontana* del Mattiolo, un secolo fa, per la possibilità di consumare il rizoma, che non appariva sgradevole ed era già dato per usato in Alvernia, oltre che impiegato più ampiamente dalla medicina popolare.



Con l'occasione della citazione l'autore segnalava comunque anche il consumo alimentare delle giovani foglie in Giappone e il suggerimento di altri autori di fare altrettanto, dati i tempi difficili (eravamo alla fine della Grande Guerra e c'era molta fame). La raccolta e il consumo di giovani foglie e dei getti ancora chiusi risale comunque a tempi antichi in varie parti del mondo, mentre dalle nostre parti si è conservato solo l'uso officinale e domestico delle foglie – segnalato ancora qui e là solo uno sporadico consumo alimentare (es.: Calabria) - tanto che come nome comune o dialettale si cita per lo più insieme all'uso che se ne fa (es.: *felce da ricotta*). Comunque i getti, ancorché teneri, laddove vengono maggiormente raccolti per la tavola (fino a quando sono alti qualche decimetro) vengono sottoposti a una lunga cottura in acqua (non meno di un paio d'ore), prima di essere destinati a successiva essiccazione al sole se si vogliono conservare a lungo e differirne il consumo. Per quello immediato si sottopongono a ulteriore lessatura (a cottura in corso l'odore emanato è cattivo, solo verso la fine si disperde e i germogli mostrano sapore e consistenza). **Anche dove il consumo è più tradizionale, esso è in ogni caso limitato, anche a una sola o due volte ogni anno, nel periodo in cui i getti sono più giovani. Chi propone un consumo più intenso, sempre a condizioni di seguire molte precauzioni, propone una lessatura assai più rapida per non rovinarne la consistenza e suggerisce però di buttare via tutto al sentore di mandorla amara, indizio delle formazioni di composti cianidrici.** In Italia sono soprattutto le comunità cinesi residenti a ricercare la pianta, ma nonostante una certa azione di contrasto a tutela della salute, abbiamo la convinzione che la raccolta sia in aumento. Se

li si vuole raccogliere e utilizzare, meglio ricordarsi di raccoglierci ancora arrotolati e di consumarli dopo un abbondante cambio dell'acqua in cottura, e ciò nonostante in alcune regioni dell'Europa, dal Belgio alla Bosnia, vi possano essere proposti al ristorante come piatti della tradizione. In diversi paesi del mondo si consumano anche i rizomi, cotti, data la loro nota tossicità, e non mancano in diverse parti d'Europa l'utilizzo della farina che se ne ricava, mescolata con altre. In diversa letteratura, di altre culture alimentari europee più che in Italia, ma anche da noi, sono riportati gli utilizzi dei germogli, dopo cottura più breve, di *Athyrium filix-femina* (L.) Roth, felce femmina, con tanto di ricettari, ma anche se da più parti è data come unica felce commestibile, scontando diverse opinioni, anche opposte, si può considerare come specie che nel dubbio è più opportuno trascurare.