

Pianta nota sicuramente ai più, dal momento che è presente in luoghi umidi, stagni e paludi di tutte le regioni, dal piano alle quote alpine, e chiamata anche semplicemente **tifa**, tutt'al più **lisca** o **tifa maggiore**. Presenti in Italia altre congeneri, oltre a diverse entità simili data la facilità di ibridazione, questa è la specie più tipica della famiglia delle Typhaceae per l'ambito che qui ci riguarda. Ne parliamo perché probabilmente, oltre ad altri usi etnobotanici forse più noti, sono possibili ma sconosciuti ai più quelli alimentari. Erbacea perenne e rizomatosa, con lunghe e strette foglie inguainanti, di un verde scuro che tende al blu-glaucò, è caratterizzata da un fusto che supera di solito i due metri, semplice e diritto, e soprattutto con in alto le caratteristiche infiorescenze. Queste sono



molto fitte e sovrapposte: quella femminile, inferiore e più grande, costituisce la nota e fittissima massa setolosa, marrone scuro a maturazione, che fa riconoscere subito queste piante anche da lontano. Usi di ogni genere non sono mai mancati, fin dall'antichità, e oggi la pianta, oltre ad avere ancora usi antichi, è molto apprezzata per l'impiego nei processi di fitodepurazione. Come altre specie genericamente definibili canne, le foglie sono buone per lavori di intreccio, in particolare per impagliare contenitori di liquidi e per stuoie, mentre i fusti sono usati in vario modo, soprattutto nelle aree prossime ad ambienti palustri, per impieghi e oggetti domestici, nell'edilizia, per piccole imbarcazioni, o per ricavarci una fibra da riutilizzare in vario modo. Vengono utilizzati anche i pappi delle infiorescenze, buoni per riempire cuscini e materassi. A essere

usati in alimentazione sono soprattutto, come per altre canne, i giovani germogli primaverili, consistenti e croccanti, lievemente amarognoli, **raccolti con la prudenza di evitare i luoghi con inquinanti, che le piante assorbono, e anche di informarsi se la pianta è soggetta a tutela**. I più teneri trovano posto anche nelle insalate, ma si utilizzano per lo più cotti, in preparazioni dolci e salate. A parte quelli appena spuntati, si può andare anche alla ricerca del cuore interno di quelli con le foglie giovani, il cui utilizzo tradizionale, anche per conserve, è segnalato per alcune aree italiane (es.: Abruzzo e Gargano). Dai rizomi essiccati si ricava, con appositi processi, una farina alimentare per i tempi di magra, utilizzata anche per addensare zuppe e minestre, e se ne è ricavata anche una bevanda molto alcolica. I rizomi, che si raccolgono dalla fine dell'autunno agli inizi della primavera, si possono consumare anche come le patate, dopo un adeguato procedimento di cottura, e c'è chi li consiglia a crudo, dopo pelatura. Da essi, volendo, si può anche ricavare uno sciroppo dolce. Sono utilizzabili anche le infiorescenze: da quelle maschili, in cima e più piccole, si ricava una polvere aromatica che può essere aggiunta nelle insalate, coi formaggi e nei prodotti panari da forno, mentre quelle femminili possono finire grigliate come le spighe del mais o frantumate, anch'esse nelle insalate. Gli stessi usi etnobotanici e alimentari si possono fare anche con *Typha angustifolia* L., altra specie diffusa in tutta Italia.