

**Ombelico di Venere** *Umbilicus rupestris* (Salisb.) Dandy

Questa piantina erbacea grassottella e perenne della famiglia delle Crassulaceae, che compare dai vecchi muri a secco in quasi tutta Italia (a parte gli estremi Nord-est e Nord-ovest), dal piano alla bassa montagna, può riservare sorprese in cucina. Amante delle fessure delle rocce e dei vecchi muri, su poca terra silicea, ma all'ombra e magari nell'unico spazio ombroso, è caratterizzata da foglie basali tondeggianti e carnose, dotate di lungo picciolo e caratterizzate da una infossatura centrale, in cui la pianta fa scorrere la rugiada della notte verso lo stelo cavo. I moltissimi fiori primaverili, infiorescenze giallo-verdastre, sono portati in un racemo allungato, che permane anche da secco in modo caratteristico ed evidente sulla pianta sfinita dal caldo a fine vegetazione. Alle foglie sono state attribuite proprietà diuretiche e rinfrescanti e alle parti erbacee e all'olio è riconosciuta dalla medicina ufficiale un'azione favorevole al trofismo della cute. Le foglie, ridotte in poltiglia, sono ancora usate, soprattutto sul posto, per alleviare ustioni e scottature della pelle di poca importanza. Le foglie giovani invernali e primaverili, per quello che qui più ci interessa, sono soprattutto buone da mangiare, un po' gelatinose e inodori e dal sapore appena aspro ma che può risultare gradito, anche se non a tutti (dipende più che altro dall'intensità di aspro). Sono da raccogliere con delicatezza, data una certa fragilità, tagliando con il coltello senza danneggiare la radice e le stesse foglie, soprattutto se si vogliono usare così come sono come parte della preparazione. Su di esse, consumate crude, si possono infatti posizionare cucchiaini di varie preparazioni salate, dall'hummus alla tapenade e altre italice salse con olive e capperi, battuti di pomodori secchi o confit, caponata di melanzane, ecc.. Citiamo qui per somiglianza una pianta di cui si possono consumare allo stesso modo le grassottelle foglie tenere, anche se è scarsamente nota o proprio assente nella tradizione italiana della cucina con le piante spontanee: *Claytonia perfoliata* Willd., **claytonia** nel linguaggio comune, della famiglia delle Portulacaceae e presente nelle regioni settentrionali, dal piano a quote montane. Le foglie sono versatili in cucina, potendo accompagnare tanto il pesce e le carni delicate quanto sapori anche più forti. Le foglie tenere si usano a crudo in insalate e accompagnamenti di vario genere, comprese le insalate di mare. Più avanti anche cotte.

