

Alcune specie dell'affollato genere delle veroniche, appartenente alla famiglia delle Plantaginaceae, trovano il loro utilizzo anche in cucina. Trascurabili le altre entità, sono



in particolare due le piante di tradizionale consumo, abbastanza simili sia nella forma che, soprattutto, per gli habitat che frequentano, ossia luoghi umidi e acquatici. **Veronica anagallis-aquatica L.**, **veronica acquatica**, la cui denominazione suggerisce appunto l'ambiente preferito. È una erbacea per lo più perenne, presente in tutte le regioni, dal piano fino ad alte quote collinari. Alta fino al metro, con portamento eretto anche se alla base i fusti sono sdraiati, cresce più rigogliosa lungo le sponde di acque correnti e riduce le dimensioni se si sviluppa sui terreni molto umidi, vicini, ma senza le radici a mollo. Molto ramificata, ha foglie ovato-lanceolate e irregolarmente dentellate al

marginale, di colore verde-chiaro, sessili quelle del fusto e dei racemi. Porta da maggio a ottobre infiorescenze opposte ai racemi ascellari, di colore blu o lilla chiari.

Alla pianta sono state attribuite nel tempo diverse proprietà, simili a quelle della specie che segue, e se ne sono fatti anche gli stessi usi alimentari. Non lontano nel sapore dal crescione (*Nasturtium officinale*), tanto che spesso si usa comunemente questo nome, non vale comunque questa aromatica. Le foglie tenere si usano crude nelle insalate ma anche nelle mistriche cotte, ma tali impieghi, sono diventati oramai sporadici e individuali. Così come in Italia, la pianta viene usata nella cucina con le erbe spontanee di altri paesi mediterranei, dalla Spagna alla Turchia, e spesso anche come alimento-medicina. Più usata è **Veronica beccabunga L.**, **beccabunga**, anch'essa comunemente chiamata per lo stesso motivo **crescione**, ma spesso anche **erba grassa**. Presente in tutte le regioni, frequenta gli stessi habitat dell'altra pianta, luoghi umidi e più spesso stagni e ruscelli, ben soleggiati, ma si ritrova fino ai 2.500 m di altitudine. Erbacea perenne di minori dimensioni rispetto alla veronica acquatica, ramificata e glabra nell'aspetto, ha anch'essa la parte basale prostrata e poi fusti fioriferi ascendenti, rossicci. Si distingue per le foglie di un verde lucente, picciolate e carnosette, oblunghe od ovate, ottuse all'apice e al margine più crenate che dentellate. Da aprile a settembre porta infiorescenze ascellari ricche di fiori di color celeste o blu con striature in risalto, più intensi dell'altra specie e pedunculati in modo evidente. Va detto che a prima vista o da lontano il riconoscimento tra le due entità, anche dai fiori, può non essere immediato, perché sono specie che, insieme a qualche altra del folto genere *Veronica*, costituisce un piccolo gruppo di entità che si ibridano facilmente tra di loro e che si possono avere ibridi con semi in grado di germinare. Alla pianta sono state attribuite nel tempo diverse proprietà medicinali e, in particolare alle foglie, conclamate capacità di favorire la funzionalità delle vie urinarie e il drenaggio dei liquidi corporei, oltre alla regolarità del transito intestinale. Altre funzioni non mancano: espettoranti, antispasmodiche, antinfiammatorie della cute, ecc., compresa quella, supposta, di combattere la pellagra. A questo scopo veniva utilizzata in diverse aree padane nel corso del XIX° secolo. Come

accennato, la pianta è ben nota anche per il suo uso alimentare, maggiore di quello dell'altra specie, soprattutto per via del suo apprezzato sapore, acidulo e un po' piccante. Paragonata talvolta alla valerianella, non ne ha però la delicatezza, ma seppure anche il suo utilizzo sia in calo è ancora ricercata, per essere utilizzata soprattutto a crudo, aggiunta nelle misticanze primaverili o nelle insalate di ortaggi. Usata a crudo può anche caratterizzare salse buone per accompagnare bolliti e pesce, accompagnare formaggi molli o aromatizzare il burro, e si possono prendere in considerazione anche i fiori, molto decorativi. Occorre però riferire che alcuni autori suggeriscono



di non usare sostanze acide nelle insalate per condirla, perché per via di reazioni chimiche che ciò può provocare ne risulta decisamente peggiorato il sapore. Le foglie venivano un tempo usate frequentemente anche cotte, consumate come gli spinaci. Frequente era anche l'usanza di raccogliere l'intera piantina giovane e di usarla in zuppe, minestre o misticanze cotte. Per quanto ci riguarda, ci sembra consigliabile raccogliere soprattutto le cime apicali. L'utilizzo in Italia è dato ancora qui e là, soprattutto in primavera e in aree interne abruzzesi e lucane, ma comunque da Sud a Nord. Così come in Italia e come per l'altra specie, la pianta viene usata nelle cucine con le erbe spontanee di altri paesi mediterranei. **Se si raccoglie l'intera piantina si raccomanda di non estirparla con tutte le radici, anche se viene via facilmente, e in ogni caso di pulirla accuratamente prima di usarla, soprattutto se a crudo. Non manca infatti una certa fauna acquatica che si attacca alla pianta. Soprattutto si raccomanda di non raccogliere se non in acque sicure, dove si è certi che, anche più in alto, si abbeverano greggi o altri animali al pascolo, per evitare la presenza di pericolosi parassiti che neppure un lavaggio accurato eliminerebbe.** Fra le altre specie si può citare, ma ha scarsi utilizzi, sporadici per le foglie e forse un po' più interessanti per i fiori, decorativi se canditi, la comune veronica a foglie d'edera, *Veronica hederifolia* L. e la sottospecie nominale, *V. hederifolia* L. subsp. *hederifolia*, presenti in quasi tutta Italia dal piano alla montagna.