

Carta d'identità

Allium ursinum L.

Famiglia: Liliacee

Etimologia: Incerta l'origine del termine *allium*. Per alcuni è derivata da *all*, parola di origine celtica con il significato del bruciare, forse per via dell'acre aroma dell'aglio; per altri dal greco *allis*, a sua volta ricavato da un termine che dà l'idea della fodera, forse per via della tunica dell'infiorescenza o dei bulbilli. Il termine *ursinum* fa riferimento sicuramente all'orso, o perché, svegliato dal letargo invernale, sarebbe ghiotto della tenera pianta primaverile, o per via l'ambiente boschivo in cui esso vive.

Nomi comuni in Italiano: la pianta è generalmente conosciuta con il nome comune di aglio ursino, ma si usano anche termini come aglio selvatico o aglio dei boschi. Molti i termini dialettali.

Somiglianze e varietà: è utile evidenziare che il Pignatti segnala due sottospecie presenti in Italia: *Allium ursinum* subsp. *ursinum* e *Allium ursinum* subsp. *ucrainicum* (Kleopow et Oxner) Bordz.

L'aglio ursino

È una pianta erbacea perenne, diffusa in molte regioni eurasiatiche e che in Italia si può trovare, con diversa intensità di diffusione, fino a quote collinari (montane al Sud) in tutte le regioni ad esclusione della la Sardegna. Predilige suoli calcarei e luoghi umidi siano essi in boschi, prati o presso i ruscelli. La sua presenza è segnalata anche per il forte odore di aglio che emettono i fiori e soprattutto le foglie nel periodo in cui la pianta matura i frutti e appassisce.

I bulbi sono allungati e rivestiti di tuniche biancastre. Le foglie, una-due per pianta, acute alle estremità, sono di un intenso verde lucente. Hanno consistenza carnosa e un delicato aroma agliaceo, e possono essere lunghe anche oltre i 20 cm.

I piccoli fiori, bianchi e stellati, compaiono a maggio-giugno e sono riuniti in ombrelle composte da un numero di fiori variabile in cima a uno scapo fiorale triangolare, più lungo delle foglie. I frutti sono capsule che si aprono lasciando fuoriuscire i neri semi.

L'uso dell'aglio ursino

L'aglio ursino è noto per gli usi alimentari e medicinali. Le sue proprietà terapeutiche non si discostano da quelle ben note e comprovate dell'aglio coltivato: anche ad esso sono attribuite le tradizionali e importanti attitudini ipotensive e antielmintiche, oltre a quelle depurative, antibiotiche, diuretiche e disinfettanti. Gli sono attribuite le capacità di abbassare il tasso del colesterolo e di purificare il sangue (e diverse altre). Dell'aglio ursino si usano anche le foglie fresche sulla pelle,



Allium ursinum

pestate quale cataplasma per combattere ascessi e foruncoli.

All'aglio ursino – come ad altri aglio selvatici, e seppure in misura minore dell'aglio comune – sono state attribuite in passato dalle credenze popolari funzioni apotropaiche, con il concreto potere di scacciare le streghe e il maligno.

In cucina

In cucina si fa un uso tipicamente primaverile. Si utilizzano soprattutto le foglie tenere e fresche, preferibilmente prima della fioritura, che hanno un aroma più delicato dell'aglio coltivato e non danno i noti problemi.

Le foglie, tritate o meno, sono buone per aromatizzare e insaporire le insalate, il burro, i formaggi molli, uova in padella, frittate, zuppe, brodi,



carni, pesce, patate lesse, ecc.. Nei cibi cotti le foglie vanno aggiunte alla fine per non perdere il loro aroma.

In alcune aree si utilizzano anche i bulbi, consumati a fine estate, dal sapore non troppo dissimile da quello

dell'aglio comune. È possibile anche l'utilizzo dei fiori, sebbene l'aroma sia più intenso.

L'uso della pianta gode di nuova e crescente considerazione, tanto che è sempre maggiormente diffuso anche l'uso di conservare fiori e bulbi per un uso differito, sebbene a nostro parere non ne valga la pena. Le foglie vengono congelate dopo essere state sminuzzate mentre sia le foglie che i bulbi vengono essiccati.

È noto che in Slovenia viene ricavato dalle foglie una sorta di "olio", usato quale condimento buono per diverse preparazioni. È del resto decisamente consigliabile l'utilizzo dei bulbi e soprattutto delle foglie per ricavarne salse, tipo "pesto", aggiungendo altri ingredienti: pinoli, mandorle, ecc.. Le salse così prodotte sono utilizzabili per condire pasta, patate, pesce, ecc. e sono anche conservabili per un certo tempo, così da poterne fare un uso differito.

Note

Raccomandiamo di non scambiare, per quanto non siano proprio simili, le foglie dell'aglio ursino con quelle del mughetto (*Convallaria majalis* L.), pianta decisamente tossica. Per evitare problemi basta strofinare le foglie: quelle del mughetto non sanno affatto di aglio.