

Carta d'identità

Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.

Famiglia: Umbelliferae

Sinonimi: *Cerefolium sativum* Bess.,
Chaerifolium cerefolium Sch. et Th.

Etimologia: la denominazione della specie deriva dal greco *anthriskos* (*anthriskon* o *anthriskion*) e dal latino *cherifolium*, termini usati in antichità per indicare la pianta e il genere. Il significato originario non è condiviso e gli si attribuisce variamente quello di “fiore di siepe” o altri che fanno riferimento alle foglie aromatiche (“rallegra per l’odore”, per via del greco *chairein*).

Nomi comuni in Italiano: si utilizza comunemente il nome cerfoglio. Altri nomi italianizzati sono scarsamente usati, e quello di cerfoglio muschiato usato da alcuni, sta a indicare un’altra pianta della stessa famiglia, la *Myrrhis odorata*. Anche la maggior parte dei nomi usati in Occidente (*chervil*, *cerfeuil*, *cerefolho*, ecc.) derivano dal latino *cherifolium*.

Somiglianze e varietà: Al genere *Anthriscus* appartengono alcune specie erbacee spontanee, alcune delle quali non troppo dissimili tra loro, ma che non si dovrebbero confondere con il cerfoglio. La nostra aromatica si trova facilmente disponibile come pianta coltivata, commercializzata soprattutto in due cultivar, una a foglie piatte e l’altra arricciate.

Il cerfoglio

Originario dell'Europa e dell'Asia occidentale e naturalizzata anche in Nordamerica, il cerfoglio è pianta che in Italia si può incontrare più facilmente nei vivai, essendo fra le aromatiche più usate in Occidente, che in forme spontanee.

È una piantina biennale, di solito non più alta di mezzo metro, con foglie simili a quelle del prezzemolo, alterne, picciolate e pennatosette, ma più piccole e dall’aspetto più delicato per via del colore verde pallido. Ha radice a fittone e fusto eretto, nodoso e striato, ramoso alla base.

Fiorisce dalla tarda primavera e fruttifica nei primi mesi caldi, portando ombrelle a pochi raggi con minuscoli fiori bianchi e frutti ovoidi nerastri, costolati e lisci.

La coltivazione, anche in casa, in vaso o cassetta, è relativamente facile, non richiedendo la pianta terreni particolari e non preferendo in assoluto ombra o sole, anche se le specie spontanee del genere prediligono terreni freschi e luoghi ombrosi. Sopporta bene il freddo, ma al contrario soffre decisamente il caldo e il terreno secco.

Seminando, è meglio cercare terreni freschi, spargere i semi sul posto e non trapiantare. Il grande vantaggio è di



Anthriscus cerefolium

poter utilizzare le giovani foglie già poche settimane dopo la semina.

L'uso del cerfoglio

L'uso del cerfoglio come pianta aromatica e a scopo terapeutico ha una lunga storia, anche se oggi l'uso culinario prevale su quello medicinale. Come pianta alimentare, il cerfoglio era noto presso Greci e Romani e si citano spesso usi pompeiani e *Capitulare de villis* di Carlo Magno. Esso è certamente coltivato negli orti in diversi paesi europei da molti secoli. Col tempo la sua storia si è anche arricchita di credenze e simbolismi, e in alcune aree la pianta è legata a ricorrenze religiose cristiane, in particolare la Pasqua e il Giovedì Santo.

La pianta contiene nelle parti verdi principi amari, vitamina C, un olio etereo e altre sostanze utili. L'uso del cerfoglio a scopo terapeutico era consigliato già da Ildegarda di Bingen e in forma di infuso,



di succo o di altri preparati veniva somministrato in passato contro le disfunzioni uro-genitali e ghiandolari in genere e per accrescere le funzioni diuretiche e digestive.

Le proprietà attribuitegli hanno fatto utilizzare tutte le parti (con forse troppo facile affidamento), compresi fiori e frutti, per diverse altre patologie: per svolgere attività lenitive e disinfettanti, anche oftalmiche, ma non solo, arrivando ad usarlo anche per patologie psichiche. L'uso come pianta medicinale è oggi tuttavia modesto.

Non mancano gli usi cosmetici, specie per maschere di bellezza, o come tonico e detergente per pelli grasse e impure, o per impedire l'arrossamento delle natiche dei lattanti. Segnalato anche l'utilizzo come repellente.

In cucina

In cucina si utilizza come pianta aromatica. Si usano le giovani foglie, che si raccolgono preferibilmente prima della fioritura e che hanno un aroma che sta vagamente fra prezzemolo e anice. Vanno usate sempre e comunque fresche e a crudo perché con la cottura (e con l'essiccazione) il cerfoglio, come del resto il prezzemolo, perde il suo aroma.

L'aggiunta di cerfoglio a zuppe, *sautés* e stufati in genere deve essere quindi fatta all'ultimo minuto, per evitare di apprezzare solamente un assai poco gradevole sapore amaro.

L'erba aromatica è particolarmente apprezzata in Francia, dove insieme a erba cipollina, dragoncello e prezzemolo è parte essenziale della

Anthriscus cerefolium

ristretta cerchia delle c. d. “erbe fini ” francesi, ma si può dire che l’aroma fa parte ormai di una cucina internazionale. Salsa bernese e alcune varianti di *vinaigrettes* sono destinazioni frequenti del cerfoglio, anzi ormai classiche, come del resto la salsa *ravigote*.

Insomma, non sono poche le ricette internazionali che richiedono questa aromatica. Buono l’abbinamento con uova e frittate, patate, pesce, delicate insalate, formaggi dolci e molli, carote, piselli e altri ortaggi dal gusto delicato, pollame, lumache, creme e salse varie.

Con il cerfoglio si possono preparare in casa anche vini bianchi aromatici e un versatile burro alle erbe, mentre l’industria lo utilizza a volte per bevande e liquori. È riportato anche l’uso alimentare delle radici.

Il cerfoglio si potrebbe congelare, ma come per il prezzemolo, aroma e sapore difettano non poco dopo lo scongelamento. Consigliamo quindi di tenerlo in casa, fra le aromatiche di pronto uso o, tutt’al più, di conservarlo in frigorifero per alcuni giorni.



non voluti dovuti all’ingestione. Vale ancora di più l’avvertenza che le foglie della specie si possono confondere facilmente non tanto con quelle del cerfoglio quanto con quelle di piante spontanee della stessa famiglia molto tossiche.

Note

Da più parti è segnalato, oggi come in passato, l’uso sporadico con funzioni aromatiche della specie spontanea *Anthriscus sylvestris*, che è pianta perenne molto diffusa nei luoghi ombrosi di diverse aree del Centronord.

Per chi decide di utilizzarla – l’aroma, che non ci sembra dei migliori, è questione di gusto personale - vale il consiglio di utilizzare le foglie con parsimonia per via della scarsa conoscenza che si ha della pianta e di possibili effetti