

Carta d'identità *Campanula rapunculus* L.

Famiglia: Rosaceae Campanulaceae

Sinonimi: *Campanula elatior* Hoffmanns. & Link, *Campanula esculenta* Salisb., *Campanula verruculosa* Hoffmanns. & Link, *Campanula lusitanica* auct., non L., *Campanula lusitanica* L. f. *bracteosa* (Willk.) Cout., *Campanula lusitanica* var. *cymoso-spicata* (Willk.) Cout., *Campanula lusitanica* L. f. *racemoso-paniculata* (Willk.) Cout., *Campanula lusitanica* L. f. *verruculosa* (Hoffmanns. & Link) Cout., *Campanula rapunculus* var. *bracteosa* Willk., *Campanula rapunculus* var. *cymoso-spicata* Willk., *Campanula rapunculus* var. *elatior* (Hoffmanns. & Link) Lange, *Campanula rapunculus* var. *racemoso-paniculata* Willk., *Campanula rapunculus* var. *verruculosa* (Hoffmanns. & Link) H. Lindb., *Campanula verruculosa* Hoffmanns.

Etimologia: *Campanula* per l'evidente forma che caratterizza la corolla, come per tutte le specie di questo genere. *Rapunculus* diminutivo di *rapum*, rapa, in relazione certamente alla radice caratteristica di questa specie.

Nomi comuni in italiano: raperonzolo e raponzolo i termini usati comunemente. Molti i nomi dialettali.

Somiglianze e varietà: si segnalano per somiglianza la *Campanula patula* L. che differisce per la radice e per le brattee, la *Campanula persicifolia* L., per i fusti non ramificati e i fiori più grandi, la *Campanula rapunculoides* L. subsp. *rapunculoides*, che ha foglie e infiorescenze abbastanza diverse.

Il raperonzolo

È specie che con diversa intensità vegeta in tutta la Penisola ad esclusione delle isole, soprattutto negli ambienti

erbosi e ai confini dei boschi, dal mare fino alla media montagna.

La pianta, a ciclo biennale, presenta due momenti vegetativi distinti: alla fine dell'autunno o agli inizi della primavera si mostra con una rosetta di foglie oblunghe di colore verde chiaro, e successivamente, dalla tarda primavera all'estate sviluppa un fusto eretto o ascendente e scapo florale che può raggiungere quasi il metro, con foglie quasi lineari in alto.

I fiori sono di un colore azzurro pallido, talvolta quasi biancastri, hanno piccioli brevi e sono disposti in stretti racemi terminali. I frutti sono capsule.

La radice – la parte più apprezzata dal punto di vista alimentare - ingrossata al colletto e lunga una decina di centimetri, è biancastra e carnosa.

L'uso del raperonzolo

La pianta è nota soprattutto per la tradizione alimentare ma ha buone sostanze proteiche e minerali, oltre a poter offrire vitamina C e inulina.



Campanula rapunculus

Le si attribuivano proprietà antinfiammatorie del cavo orale, digestive, lassative, carminative, diuretiche e rinfrescanti e si usava anche contro le verruche, anche se nell'attuale fitoterapia l'uso della pianta è assai modesto.

L'uso alimentare permane però da secoli e si citano sempre in proposito le pagine del Castelvetro. Può quindi assumere un certo rilievo il fatto che la radice sia priva di amido, buona quindi anche per i diabetici.

Con l'infuso di foglie e fiori si può preparare inoltre un collutorio utile contro le infiammazioni del cavo orale.

Il raperonzolo è legato alla famosa fiaba dei fratelli Grimm, ma i legami con il mondo magico europeo la precedono, essendo la pianta connessa da molto tempo al mondo delle fate che ne abiterebbero i fiori.

Non mancano altre tradizioni popolari legate agli effetti magici che possono essere prodotti dai fiori all'atto della loro raccolta. Del resto alle campanule il linguaggio dei fiori attribuisce diversi significati, anche se, come capita spesso in questo ambito, di valenza assai diversa se non opposta.



In cucina

Del raperonzolo si utilizzano le radici e le rosette basali, che si possono raccogliere dall'inverno all'inizio della primavera.

Le radici hanno sapore dolciastro per via dell'inulina, che ricorda quello delle noci e le rende particolarmente apprezzate. Esse sono usate soprattutto crude in insalata, mescolate con le foglie basali o altre tenere foglie primaverili.

In cucina si usano comunque anche come ingrediente di zuppe e minestre o nelle mistricanze cotte destinate a contorni asciutti, sebbene questo uso sia meno frequente. Richiedono tuttavia un'accurata pulizia che ne scoraggia attualmente l'uso oltre il consumo tradizionale, anche se non manca l'esperienza di qualche produttore che coltiva i raperonzoli e li distribuisce in alcuni mercati.

Non mancano infatti le ricette alternative e una certa ricerca gastronomica, oltre a una nota sagra che si svolge subito dopo la Pasqua, oramai da molti anni, a Poggio Berni nelle colline forlivesi.

Non manca infine chi utilizza i fiori per colorare le insalate e poi li consuma.