Crithmum maritimum

Carta d'identità

Crithmum maritimum L:

Famiglia: Umbelliferae

Sinonimi: *Crithmum canariense* Cav

Etimologia: I più fanno derivare il termine *crithmum* dal greco *krithe*, orzo per la somiglianza del frutto per forma e involucro ad un chicco d'orzo, e comunque con questo nome e questo riferimento la pianta ha attraversato i secoli. Il termine che indica la specie, *maritimum*, fa evidentemente riferimento al suo habitat.

Nomi comuni in Italiano: In italiano il nome più comune è finocchio marino. Sono anche abbastanza frequenti però quelli di spaccasassi o frangisasso e cretamo, critamo, critamo marittimo, crite, critmo, che dir si voglia. Da segnalare anche i nomi di bacicci, crista marina, erba di San Pietro.

Diffusione e protezione: la pianta è presente sulle coste marine di tutte le regioni italiane. Non è considerata ufficialmente pianta officinale e non è soggetta a protezione.

Somiglianze e varietà: pur essendo una umbellifera è difficilmente confondibile con altre specie della stessa famiglia.

Il critmo

La pianta, che forma associazioni proprie, i critmeti, è tipicamente mediterranea, ma lungo le coste si spinge anche in Atlantico, fino addirittura all'Inghilterra e alla Scozia.

In Italia vegeta comunemente lungo le coste, su suoli di varia natura che siano influenzati dalla salsedine In via eccezionale si può rinvenire in qualche località dell'entroterra.

Si comporta come una pianta de deserto e resiste molto bene alla salsedine e caldo, anche se vive direttamente sul mare.

Il critmo, una sufruticosa perenne, ha radice vigorosa e lunga, rizomatosa e carnosa. La pianta, alta anche intorno al mezzo metro, oltre la parte lignificata è caratterizzata per l'aspetto glabro e glaucescente.

Gli scapi erbacei sono ascendenti, di colore verde glauco, striati ed hanno un portamento flessuoso e prostrato.

Le foglie alterne, più semplici alla base e poi pennatosette, glabre e carnose, sono persistenti e danno quasi l'idea di una pianta succulenta.

La pianta porta caratteristiche ombrelle fiorite da giugno a settembre, con grande variabilità nel numero dei raggi, involucro con numerose brattee e piccoli fiori di colore dal bianco al verdastro, non molto appariscenti. Il frutto è un ovoide, prima giallastro o rossastro e scuro a maturazione, con costole longitudinali ingrossate.

© *Pietro Ficarra* WWW.PIANTESPONTANEEINCUCINA.INFO

Crithmum maritimum

L'origine del nome è discussa. Si fa derivare dal greco *Krìthmon* o *Krethmon*, alludendo alle foglie carnose, profondamente incise. I più fanno derivare il termine *crithmum* dal greco *krithe*, orzo, per la somiglianza del frutto per forma e involucro ad un chicco d'orzo, e comunque con questo nome e questo riferimento la pianta ha attraversato i secoli. Il termine che indica la specie, *maritimum*, fa evidentemente riferimento al suo habitat.

In italiano il nome più comune è finocchio marino. Sono anche abbastanza frequenti però anche quelli di spaccasassi o frangisasso e cretamo, critamo, critamo marittimo, crite, critmo, che dir si voglia.

Da segnalare anche i nomi di bacicci, crista marina, erba di San Pietro. Il nome di Erba di San Pietro, più frequente in verità per tutt'altra specie, fa probabile riferimento al fatto che il santo è patrono dei pescatori e costoro utilizzavano la pianta. In effetti gli erboristi rinascimentali la chiamavano *Petrus crescentius*.

Anche all'estero i nomi comuni della pianta fanno riferimento o al finocchio o alla sua capacità di addentrarsi fra le rocce.

L'uso del critmo

La specie è oggi quasi sconosciuta o quanto meno trascurata, ma del critmo si è fatto in passato ampio uso in cucina e come medicina, oltre a un intenso commercio come pianta officinale, e ciò nonostante la sua raccolta fosse in alcune zone davvero pericolosa. Dioscoride descrisse la pianta e le sue proprietà e lo stesso fecero autori di diversi paesi in epoche differenti. Il critmo

fu perfino citato da Shakespeare nel Re Lear: "Half-way down Hangs one that gathers samphire; dreadful trade!", "a metà strada [delle bianche scogliere di Dover] cade colui che raccoglie l'erba di San Pietro, lavoro terribile!".

Nel secolo scorso, proprio l'indiscriminata raccolta per il commercio per uso alimentare aveva provocato la sua scomparsa in Liguria, fino a Nizza.

© *Pietro Ficarra* WWW.PIANTESPONTANEEINCUCINA.INFO

Crithmum maritimum

Molte sono le sue proprietà e i possibili utilizzi, grazie alle diverse e buone sostanze contenute nelle foglie e nei frutti, dagli olii essenziali ala vitamina C, dallo iodio al beta-carotene, ecc.: proprietà aromatiche, antiscorbutiche, aperitive, diuretiche, digestive, carminative, antispastiche, ecc. Per ottenere il meglio delle sue qualità, si consumavano le foglie crude. I naviganti apprezzavano in particolare le sue proprietà antiscorbutiche, e per questo la pianta veniva raccolta e commercializzata cruda in area mediterranea.

In altri tempi la pianta era utilizzata per ricavarne la soda. Per il suo olio essenziale è utilizzato ancora oggi in cosmetica per preparare profumi, saponi e creme.

Diversi sono stati i tentativi di coltivare il critmo negli orti per raccogliere e consumare i germogli e le foglie più tenere.

In cucina

L'uso in cucina del critmo era un tempo frequente, almeno presso molte comunità marine. Le foglie, dal sapore fortemente aromatico e salato, fra il finocchio e il sedano, leggermente piccanti, sono state impiegate (e possono benissimo farlo ancora oggi) nelle minestre, come gli asparagi, cotte al burro oppure per preparare salse o come condimento, che è l'uso più frequente.

Per aromatizzare pietanze, e in particolare piatti a base di pesce, la pianta è raccolta in diverse aree costiere della Penisola, fra le quali Puglia e Sardegna, ma essa è utilizzata dalla Turchia alla Francia, dalla Spagna all'Inghilterra. In quest'ultimo paese viene ancora raccolto per il commercio mentre in diversi mercati meridionali si trova conservato in salamoia. Le foglie possono essere consumate infatti fresche, anche in insalata, con o senza marinatura con aceto, ma sono più frequentemente conservate, sott'olio o sott'aceto. Preparate in questo modo sono considerate prodotto tipico nel Leccese (una sorta di giardiniera, da aggiungere come contorno, nei panini o nelle farciture).

Con le foglie si prepara anche un aceto intensamente aromatico.

Trattandosi di una umbellifera si dovrebbe usare molta prudenza nella raccolta per evitare di confonderla con specie tossiche, ma è pianta caratteristica per habitat, aspetto e portamento, per cui è difficile confonderla con altre specie.