

Oxalis acetosella L.

Nomi comuni: il termine più usato è quello di acetosella o acetosella dei boschi, ma si ritrova anche col nome italianizzato di erba brusca. Molti i termini dialettali.

Denominazione scientifica: *Oxalis acetosella* L. **Famiglia:** Oxalidaceae

Sinonimi: oltre ad *Acetosella alba* (D. Don) Kuntze numerosi sono i sinonimi, appartenenti allo stesso genere o al genere *Oxys*.

Etimologia: il nome del genere deriva dal greco *oxys*, acido e *hall*, sale, per il suo elevato contenuto di acido ossalico, mentre *acetosella* è in relazione al sapore acidulo delle foglie

La pianta: l'acetosella è pianta diffusa in gran parte d'Italia, nei luoghi ombrosi, dalla



bassa collina alla montagna, su terreni ricchi di humus. Ha portamento elegante ed è nota per la delicata bellezza dei piccoli fiori. Si tratta di una piantina perenne, acaule, d'aspetto simile al trifoglio e non più alta di una quindicina di centimetri, le cui foglie lungamente picciolate, tripartite e cuoriformi, possono anche appassire e scomparire del tutto, dando la sensazione che la pianta sia sparita. I fiori primaverili sono bianchi, con cinque petali a venature colorate evidenti e una macchia gialla alla base. La pianta è molto sensibile alla luce e nelle ore più luminose petali e foglie tendono a rinchiudersi, e al contrario, ma per lo stesso motivo, queste ultime tendono a riaprirsi in

prossimità di un temporale, man mano che il cielo si rabbuia. Le foglie, oltre che per la caratteristica forma, sono note anche per il loro sapore acidulo causato dall'elevata quantità di acido ossalico presente.

Usi dell'acetosella: della pianta sono noti soprattutto gli usi alimentari e quelli terapeutici, anche se oggi permangono essenzialmente i primi. **Entrambi vanno comunque molto limitati.** La pianta ha tradizionalmente anche alcuni usi domestici. Il così detto "sale di acetosa" estratto dalla pianta, venduto un tempo anche in drogheria, si usava come smacchiatore, per pulire il cuoio e togliere le macchie di ruggine e di inchiostro, oltre che per fissare i colori dei tessuti.

In cucina: dove la pianta si utilizza si è soliti masticare le tenere foglioline primaverili e farlo fare anche ai bambini per via del grato e intenso sapore acidulo e del loro effetto dissetante. Dal sapore derivano i molti nomi dialettali, ad esempio i nomi lombardi di *erba brusca* e *pan e vin*, termini e modi non dissimili da quelli in uso per l'acetosa (*Rumex acetosa*), pianta di tutt'altra famiglia e assai diversa nella forma, ma che assomiglia nell'effetto e nel sapore. Per lo stesso motivo le foglioline si impiegano ancora nelle insalate miste al posto dell'aceto ed entrano a comporre originali salse verdi. **Il consumo**

deve comunque essere quanto mai prudente riguardo alle quantità, perché l'acido ossalico in esse contenuto a dosi elevate risulta nocivo per l'organismo, con conseguenze di vario genere e soprattutto sul calcio. Devono prestare molta attenzione soprattutto le persone che soffrono di reumatismi, artrite, gotta, disturbi renali o iperacidità. La cottura ridurrebbe di molto il problema, ma dal punto di vista gastronomico è da considerare una perdita dato il venir meno del più interessante sapore, e ciò nonostante le foglie risultino spesso aggiunte anche in stufati, nelle misticanze cotte, in zuppe e minestre, anche tipiche come la "supa d'imbroj", il piatto che nella società contadina brianzola si consumava il giorno del c. d. "consenso" dei futuri sposi (l'imbroj era la cerimonia di fidanzamento). L'acetosella è anche essenziale componente della tedesca *salsa verde di Francoforte* o delle zuppe verdi dell'Est europeo conosciute generalmente come *borsch*. Il gradevole sapore acido delle foglie crude, motivo per cui permetteva un tempo alle famiglie contadine di risparmiare sull'aceto, scema decisamente con la cottura, anche se si riesce a distinguere. Le migliori combinazioni rimangono quelle con uova, pesci e altre verdure e ortaggi in genere.

Acetoselle *Oxalis pes-caprae* L. e *Oxalis corniculata* L.

Oltre all'acetosella dei boschi si possono utilizzare in cucina, sostanzialmente allo stesso modo, altre specie dello stesso genere – spesso senza nome comune apparente, o con quello di acetosella e una qualche specificazione - tutte piante erbacee di piccola o piccolissima dimensione, oltre ad alcune specie ornamentali che a volte scappano dalle bordure (*O. violacea*, *O. articulata*). Fra esse è utile citare almeno quelle per le quali l'utilizzo, per caratteristiche e consistenza della pianta, ha un senso. Le foglie hanno un piacevole sapore di limone e se ne può fare un buon uso nelle insalate per molti mesi, mentre i fiori possono svolgere una funzione decorativa. **È tuttavia consigliabile utilizzare anche queste specie con moderazione, per i contenuti di ossalati e per via delle note evidenziate nella scheda dell'acetosella dei boschi.** *Oxalis corniculata* L., acetosella dei campi, è presente e comune in tutta Italia, infestante in certe aree antropizzate, si incontra in tale veste dai campi alle cassette sul balcone. È alta al massimo un paio di decine di centimetri, ha fusti prostrati e radicanti ai nodi, foglie verdastre o brune, più piccole dell'acetosella dei boschi, e fiori gialli. *Oxalis pes-caprae* L., acetosella gialla, è invece pianta alloctona che però oramai caratterizza in inverno e in primavera molti paesaggi campestri dell'Italia insulare e centromeridionale, con tendenza a espandersi verso Nord. Si consumano soprattutto i fusticini per farne salse o aggiungere aroma all'insalata o in altri modi, ed è frequentemente usata come dissetante snack campestre. Allo stesso modo possono utilizzarsi le foglie di un'altra specie simile dei prati e dei campi, *Oxalis stricta* L..