

165 *Aegopodium podagraria*

Podagraria

Nomi comuni: diversi i nomi che vengono comunemente utilizzati. Si ritrova infatti sia come podagraria che, spesso, anche come castalda, girardina o girardina silvestre.

Denominazione scientifica: *Aegopodium podagraria* L. **Famiglia:** Apiaceae

Sinonimi: diversi sinonimi, afferenti al genere *Aegopodium* e ad altri della famiglia.

Etimologia: il nome del genere fa riferimento alle foglie, somiglianti per disposizione al piede delle capre, dal greco *aigós*, capra, e *podós*, piede. *Podagra* è termine a lungo usato per la gotta del piede, in ragione del lungo impiego nei secoli contro tale malattia.

La pianta: la podagraria è specie erbacea perenne dei luoghi incolti ombrosi, che vegeta in quasi tutta Italia dal piano alla bassa montagna, a esclusione delle estreme regioni meridionali e delle Isole. Predilige gli incolti, i margini dei boschi, le siepi e le vallette ombrose, terreni comunque freschi, dove presente vegeta di solito in fitte colonie. La pianta, alta in genere sotto il metro, è caratterizzata da rizomi invasivi e da fusti ramosi e fogliosi. Ha foglie lungamente picciolate alla base, trifogliate e sessili, inguainanti alla base le altre. Sono somiglianti un po' a quelle dell'angelica, dentate al margine, glabre e di un bel verde. Porta dalla fine della primavera all'estate le tipiche infiorescenze a ombrella della famiglia, con fiori bianchi su lunghi peduncoli e ombrellette abbastanza fitte, senza involucri e brattee. I frutti sono ovoidi con costolature, allungati e glabri.



Somiglianze e varietà: la pianta, oltre che rassomigliare nella forma delle foglie, in alcuni stadi vegetativi, all'angelica, assomiglia anche, a cominciare dai fiori, ad altre specie della famiglia che, come è noto, presenta piante aromatiche di largo impiego in cucina e notorietà ma anche specie altamente tossiche. L'aroma è tipico, ma essendo un misto di prezzemolo, cerfoglio e carota, e un po' speziato, può anche confondere. **Nel dubbio consigliamo i raccoglitori inesperti di lasciar perdere.**

Usi della podagraria: la pianta è nota da lungo tempo per la cura della gotta, tanto da essere segnata anche nel nome da questo uso antico, ma è conosciuta anche per altri impieghi terapeutici delle sue varie parti (foglie, frutti e radici) e per quelli alimentari. Coltivata dal Medioevo per gli impieghi officinali, alla parte erbacea sono riconosciute oggigiorno capacità di favorire il drenaggio dei liquidi corporei e la funzionalità articolare, oltre alla regolarità del transito intestinale, ancorché non sembra che i principi attivi contenuti nella pianta siano stati comunque tutti oggetto di ricerche attente. Le proprietà attribuite alla pianta, assai usata in passato, non si ferma affatto a quelle

165 *Aegopodium podagraria*

conclamate.

In cucina: la podagraria è scarsamente consumata nel nostro Paese, e per lo più nel Norditalia, ma compare sempre più spesso nei libri di alimentazione selvatica di casa nostra (e ricettari connessi) per via del maggiore consumo che se ne fa in altri contesti europei. In altre epoche veniva talvolta tenuta negli orti ma, come accennato, è specie decisamente infestante. Si usano i germogli primaverili nelle insalate fresche e aromatiche e, per alcuni mesi, le foglie delle piante non ancora fiorite, che hanno un aroma grato di sedano senza la sua intensità e asprezza. Possono quindi essere utilizzati anche in funzione aromatica, ma sono più spesso impiegati come verdura, magari



volutamente abbinati a questo scopo ad altre selvatiche o da sola, come contorno, accompagnandosi bene alle carni bianche. Si utilizzano le foglie anche per mistanze cotte e poi condite o ripassate, zuppe e minestre, creme e vellutate, brodi vegetali. Possono caratterizzare risotti e preparazioni selvatiche anche più raffinate, soprattutto se in abbinamento con le specie giuste (tarassaco, ortiche o acetosa, ad esempio). Si prestano molto bene anche nella composizione di salse e pesti o per dare profumo al burro e in accompagnamento ai formaggi, e sono utili nelle farce e nelle torte salate. Si possono conservare in salamoia o essiccare e poi usare in vario modo in cucina. I teneri germogli si possono anche

utilizzare a crudo nelle insalate, selvatiche o con ortaggi, o nelle frittate, e non manca chi con le parti più aromatiche semplicemente profuma l'acqua da bere. Fiori e frutti si possono utilizzare in liquoristica. **L'invito poi alla prudenza nel consumo per il riconoscimento, che di solito diamo per le piante di questa famiglia, può essere attenuato se il raccoglitore, non il neofita comunque, considera che foglie e germogli possono essere scambiati soprattutto con quelli dell'angelica, altra specie alimentare.**