

**Erba di Santa Barbara** *Barbarea vulgaris* R. Br. e *Barbarea verna* (Mill.) Asch.

Si tratta di due specie abbastanza simili nella forma e soprattutto negli usi, oltre che nel nome, tradizionali in aree ristrette, ma che possono assumere un certo rilievo in cucina. Entrambe sono piante biennali che tendono a diventare perenni, ma mentre la prima si ritrova in quasi tutte le regioni, la seconda si incontra solo nelle regioni centrosettentrionali. ***Barbarea vulgaris*, erba di Santa Barbara**, è presente in luoghi umidi e lungo i corsi d'acqua, dal piano alla bassa montagna, alta fino al metro, con fusto eretto e ramificato alla base, con foglie lucide e glabre, quelle cauline diverse da quelle basali, che si presentano divise e con segmento terminale ovale. Porta fiori gialli tardo primaverili in racemi, nella forma della famiglia delle Brassicaceae, e come frutti dritte siliquie. La pianta è stata ed è utilizzata nella medicina popolare per alcune sue proprietà. In cucina è usata, con parsimonia, come aromatica, ma, pur avendo un sapore piccante e amaro, le foglie delle tenere foglie basali vengono usate con una certa frequenza anche nelle misticanze cotte e per dare tono alle insalate. ***Barbarea verna*, erba di Santa Barbara invernale**, si ritrova in letteratura anche come *Erysimum vernum* Mill. o *Barbarea praecox* (Sm.) R. Br.. Frequenta luoghi umidi e ombrosi, non necessariamente vicino alle acque. Ha dimensioni più contenute nel fusto, semplice o ramificato nella parte terminale e foglie di un verde più acceso, le basali lirate e pennatosette con più numerosi segmenti laterali. Le foglie superiori, pennatopartite, sono sessili, mentre i fiori, anch'essi nella forma di quelli tetrameri, crociati, della famiglia, sono di un giallo più chiaro. A parte i medesimi usi popolari in funzione terapeutica, pur essendo un'aromatica un po' amara, dati i toni più gradevoli fino a quando non comincia la fase della fioritura, in cucina ha un impiego maggiore della congenera. Conosciuta anche col nome di crescione, si presta a utilizzi non solo come verdura nelle misticanze cotte, in zuppe e minestre, ma anche da sola, nelle insalate, in salse, per aromatizzare burro e formaggi e in altre originali preparazioni culinarie. A differenza dal sapore a crudo, la cottura conferisce alle foglie di quest'ultima un sapore che ricorda quello dei cavoli. L'alta cucina si impossessa talvolta di questa pianta e dell'altra, utilizzandole nei modi più svariati e impiegando anche le infiorescenze crude, come broccoli, ma sono assai lontani nel sapore da quelli coltivati e solo per chi ama i sapori forti. Ovviamente è anche questione di quantità e quindi le piante si prestano alle più audaci sperimentazioni.

