

La nostra specie (famiglia delle Betulaceae) è chiamata comunemente anche **betulla pendula** riprendendo la denominazione scientifica, per distinguerla dalla simile **Betula pubescens Ehrh.**, **betulla pelosa**, che si distingue per la corteccia bianca fino alla base e la mancanza di fenditure e che è presente solo al Nord, ma che può avere gli stessi impieghi. Anche se insolita per le tradizioni italiane del consumo spontaneo, alcune parti della nota betulla possono avere in effetti un uso alimentare, in particolare le foglie più tenere, la linfa e il cambio - la parte che sta sotto lo strato più superficiale della corteccia - che è stato ridotto in farina e usato come alimento nei paesi più freddi fino all'inizio del XX° secolo. Dei suoi impieghi in cucina si ritrovano informazioni sempre più spesso nei testi divulgativi, un po' per via delle mode (*foraging* e quant'altro) ma soprattutto per le inevitabili e feconde commistioni con altre culture alimentari. Pianta legnosa caducifolia di media altezza, al massimo intorno ai 25 metri, con portamento a volte cespuglioso, tipica delle zone euroasiatiche temperato-fredde, la betulla può formare interi boschi ma si incontra anche in pochi esemplari e da noi più spesso nei giardini e nei parchi urbani. Tutto sommato poco longeva, è caratterizzata dai rami più giovani penduli e dalla corteccia bianca a maturità, con grosse fenditure nerastre, foglie che vanno dal triangolare al romboidale, con apice acuto e margine dentato, di un verde intenso che in autunno si trasforma in un bel giallo che persiste a lungo sull'albero. Porta fiori primaverili maschili e femminili in amenti e piccolissimi frutti compressi in coni pendenti.

Nota ai più come pianta ornamentale o boschiva, oltre agli utilizzi forestali per il legno, è conosciuta anche dalla medicina popolare per diverse proprietà, alcune confermate da studi e ricerche. Il suo impiego in quest'ambito è notevole, anche a uso interno. L'acido betulinico è usato per alcuni tumori, ma vi si ricavano medicinali contro parecchie patologie, in molteplici forme, compreso anche carbone vegetale assorbente, variamente utilizzato non solo nelle terapie contro i veleni ma anche ad altri scopi. La pianta (legno, corteccia, olio di catrame, ecc.) trova anche diversi impieghi industriali, artigianali e domestici. Per quello che qui ci interessa rilevano altri usi, più comuni e consueti in altre culture alimentari rispetto alla nostra, soprattutto delle regioni continentali europee. Foglie e germogli primaverili servono per dare aroma a bevande e tisane, ma possono anche essere buone nelle insalate e nelle mistricanze cotte (anche se un po' amare, sono aromatiche). C'è chi le fa essiccare per usarle poi in zuppe e minestre. Più conosciuto e frequente è l'uso della linfa, che si ottiene fino allo spuntare delle foglie da buchi nei tronchi o tagliando i rami più giovani. Dolciastra ma più spesso di sapore neutro, è da raccogliere fino a quando è limpida. Nelle terre più settentrionali, dopo la sua fermentazione, o altri semplici procedimenti, si ottengono diversi prodotti di comune impiego. Per il contenuto di glucosio si ricava uno sciroppo dolcificante simile a quello d'acero, e ancora liquori simili alla vodka, aceti e una sorta di birra. Il sapore della linfa e dei derivati tende però soprattutto all'amaro e si sente eccessivamente, a nostro avviso, la presenza di tannino. Lo sciroppo può comunque trovare vari impieghi in cucina,



soprattutto nella preparazione di torte, dolci, gelati, drinks, ecc., ma anche per altre originali preparazioni con verdure e ortaggi. Anche in Francia e in altri paesi la linfa, comunemente detta "acqua di betulla", ricca di molte sostanze e minerali utili, è variamente e frequentemente impiegata come alimento primaverile, da conservare in casa e usare con funzioni depurative e ricostituenti dell'organismo, oltre che contro diversi malanni. Le operazioni di estrazione e i procedimenti per ricavare i diversi prodotti possono anche essere svolti in forma domestica e in diverse aree ciò avviene regolarmente.