

Viperina *Echium vulgare* L.

È una delle erbacce più note, anche se è guardata con una certa indifferenza per via della sua presenza diffusa in tutte le regioni. Appartenente alla famiglia delle Boraginaceae, seppure non gioca un ruolo di primo piano in cucina appartiene alla tradizione alimentare di vaste aree del nostro Paese. Tipica dell'areale europeo-mediterraneo, vegeta dal piano alla montagna, negli incolti e negli ambienti aridi. Erbacea a ciclo biennale, di altezza variabile ma talvolta quasi un metro alla cima, è caratterizzata da una caratteristica rosetta basale, con foglie lineari e sublanceolate, ricoperte di peli e tubercoli evidenti. Ha un fusto ramoso e peloso, con foglie sessili e porta dalla

tarda primavera all'inizio dell'autunno infiorescenze in pannocchie un po' lasse, con fiori che virano dal violaceo all'azzurro, con toni talvolta rossastri e che variano come quelli di altre specie della famiglia. La pianta è nota anche per l'uso nella medicina popolare, in particolare delle spighe fiorifere, cui sono state attribuite proprietà sudorifere e bechiche, diuretiche e depurative, emollienti e parecchie altre, tanto che il nome comune deriva proprio dall'utilizzo in passato delle infiorescenze contro il veleno delle vipere. In cucina si è soliti consumare, in particolare nell'Italia Centrale ma anche in altre regioni, le foglie primaverili della rosetta basale, che hanno un loro delicato sapore e che vengono cotte, anche da sole e poi usate come gli spinaci, ma più spesso nelle misticanze, con altre erbe. In alcune aree sono un naturale sostituto nelle zuppe e nelle misticanze della borragine, che sostituiscono anche nel ripieno dei ravioli e nelle farce per le torte. Le più tenere si possono raccogliere comunque già in autunno e possono entrare a far parte delle misticanze più precoci (poi diventano man mano più coriacee). Si consumano anche i giovani fusti, più avanti e fino all'antesi, cotti e poi utilizzati come gli asparagi. Trovano impiego anche i fiori, decorativi e commestibili, nelle insalate o nelle guarnizioni. Possono essere conservati anche canditi o nei cubetti di ghiaccio. Allo stesso modo della nostra specie si possono consumare le giovani foglie della congenera *Echium italicum* L., viperina maggiore. La pianta è presente in quasi tutta Italia, dal piano alla bassa montagna, e assomiglia un po' all'altra, anche se è caratterizzata dalla maggiore robustezza, dall'aspetto più ispido e dai fiori, che sono biancastri, talvolta con sfumature di altre tonalità. Anche a questa pianta sono state attribuite le stesse funzioni medicinali dell'altra.

