

Avremmo potuto aggiungere queste piante in un altro approfondimento, a completamento del discorso sulle ortiche, ma la differenza riguardo alla versatilità in cucina è tanta e quindi, più opportunamente, possono essere citate tra le erbacce. Comuni e diffuse in tutta Italia, appartenenti alla più grande famiglia di aromatiche per definizione, quella delle Lamiaceae, cui danno peraltro il nome, ancorché siano riportate in tutti i libri a carattere divulgativo come questo, hanno avuto e hanno un impiego in cucina residuale o sporadico. Maggiore l'utilizzo in alcune aree dell'Europa centrale, a compensare probabilmente la minore varietà delle



specie spontanee buone per la cucina. Utile comunque parlarne perché appartengono comunque alle nostre tradizioni alimentari, anche se quasi esclusivamente per l'uso delle parti apicali più tenere, in genere non ancora fiorite, nelle più tipiche minestre d'erbe e nelle misticanze cotte (e più a Nord che a Sud). La **falsa ortica bianca**, od **ortica bianca**, **Lamium album L.**, è la specie forse più utilizzata. Pianta erbacea perennante, alta di poco oltre il mezzo metro, è presente, anche diffusamente, in Italia dal piano alla bassa montagna e nella maggior parte delle regioni, ma è data assente in Sicilia e in Valle d'Aosta e nella fascia Lazio, Umbria e Marche. Vegeta bene in ambienti ruderali e nei fossi ombrosi, meglio in ambienti antropizzati. Ha fusti eretti e affatto ramosi, le foglie opposte come quelle della famiglia, picciolate, pelose e dentate in modo irregolare, che ricordano quelle delle ortiche. Porta fiori labiati di colore bianco, in verticilli chiusi. Alcune false ortiche hanno avuto e hanno impiego nella medicina popolare ma in particolare per curare emorragie uterine e infiammazioni cutanee, queste ultime forse per via di una visione "buona" di queste piante in relazione a quella "cattiva" della pungente ortica. Gli utilizzi sono comunque stati molteplici, differenti a seconda delle varie aree culturali, mediterranea, germanica, ecc.. La ricerca che si è concentrata su queste piante riconosce comunque alle parti aeree verdi e ai fiori la funzione di contrasto dei disturbi del ciclo mestruale e la capacità di favorire la fluidità delle secrezioni bronchiali e del sistema digerente, oltre a quella di eliminare i gas intestinali. La tisana d'ortica bianca, che si utilizza frequentemente a scopo curativo ha in ogni caso un gradevole sapore.



Le false ortiche in genere, anche se non manca chi aggiunge le foglie fresche alle insalate primaverili e di questa in particolare, non sono gradevoli all'odore, e tanto meno durante la cottura, anzi sono proprio sgradevoli, ma ben cotte perdono questa caratteristica e mutano il loro sapore, che diventa decisamente migliore anche se leggermente amarognolo. Oltre che come accennato, possono essere destinate a zuppe e minestre e nel caso della nostra specie si possono usare anche i fiori, talvolta in frittate o in altre

preparazioni. Non manca chi le propone tenere, a crudo, in accompagnamento di piatti vegani con il riso o il couscous. La ristorazione di tendenza ha provato qualche volta a riproporre giusto i fiori, anche se in giro non abbiamo riscontrato grande attenzione, almeno rispetto ad altre piante spontanee che negli ultimi anni hanno incontrato un diverso e crescente successo. Più o meno come l'ortica bianca, anzi più sporadicamente, e quasi sempre solamente in zuppe, minestre e misticanze cotte, oltre che talvolta i fiori a scopo decorativo, si usano i teneri germogli apicali delle specie che seguono. **Lamium maculatum (L.) L., falsa ortica macchiata, milzadella o lamio macchiato.** Erbacea perenne presente in tutta Italia, Sicilia esclusa, dal piano alla bassa montagna, in ambienti diversi e per lo più ombreggiati. Alta intorno al mezzo metro, si distingue per la macchia allungata di color argenteo o biancastro che è presente (non sempre) sulla lamina superiore delle foglie e i fiori labiati color malva, a volte anche biancastri, portati per gran parte dell'anno e riuniti in infiorescenze apicali. Si possono utilizzare in zuppe e minestre le foglie essiccate e polverizzate. I fiori si possono conservare nei cubetti di ghiaccio e usare poi a scopo decorativo nei cocktails. Simile, anche nella forma, è **Lamium purpureum L., falsa ortica purpurea, dolcimele,** che vegeta in tutta Italia, dal piano alla montagna, in ambienti diversi, anche soleggiate, e che si distingue per le foglie a cuore e i fusti con evidenti sfumature purpuree. I fiori sono più intensamente violacei o purpurei e la sua fioritura precoce riempie spesso di colore i prati, tappezzando aiuole anche estese. Insieme agli altri usi è segnalata l'abitudine, in alcune aree, di far succhiare i fiori, dolciastri, ai bambini. Per questo loro sapore i fiori possono anche essere aggiunti nelle pastelle per le frittture e nelle miscele per le crêpes. Da essi si può ricavare inoltre anche in casa un buon sciroppo. **Lamium amplexicaule L., falsa ortica reniforme** (per via della forma delle foglie), di minori dimensioni, presente anch'essa in tutta Italia, in ambienti diversi dal piano alla bassa montagna. Ha fiori purpureo-violacei e talvolta si usano le foglie anche a crudo nelle insalate. **Lamium flexuosum Ten., falsa ortica flessuosa,** presente nelle regioni centromeridionali, da quote collinari alla montagna. Di piccole dimensioni e caratterizzata da fiori rosati o biancastri. Anche per questa specie, oltre agli altri usi, è segnalata l'abitudine di far succhiare i fiori ai bambini. In aree nordafricane mediterranee la pianta, il succo in particolare, ha anche altri utilizzi in cucina. **Lamium galeobdolon (L.) Crantz, falsa ortica gialla,** presente in tutta Italia, isole escluse, da quote collinari all'alta montagna, in ambienti diversi. Presenti anche diverse sottospecie. È caratterizzata da fiori gialli e da una maggiore altezza, arrivando quasi a un metro. **Lamium orvala L., falsa ortica maggiore.** È presente nella maggior parte delle regioni settentrionali, dal piano alla bassa montagna. Caratterizzata da foglie più grandi e fiori rossastri e maculati.