

Lepidio *Lepidium campestre* (L.) W. T. Aiton e altre specie

Erbacea di modeste dimensioni, non più alta di mezzo metro, annuale o biennale, appartenente alla famiglia delle Brassicaceae (il **lepidio campestre** si ritrova a volte come *Thlaspi campestre* L., altro noto genere della famiglia).

Presente pressoché in tutte le regioni, si può incontrare lungo i bordi stradali, in luoghi ruderali e incolti, aridi, dal livello del mare fino alla bassa montagna. Ha foglie basali in rosetta, picciolate e di forme diverse, spesso indivise ma non sempre, che appassiscono alla fioritura, e foglie lungo il fusto alterne e ancora diverse. L'asse florale allungato, senza o con rare foglie, porta infiorescenze tardo primaverili in densi racemi, con piccoli fiori bianchi, tetrameri come quelli della famiglia. I frutti sono silique a forma di scudo di dimensioni molto piccole, come del resto piccolissimi sono i semi bruni. Oltre ad avere proprietà medicinali, per quel che ci riguarda maggiormente, le foglie, le infiorescenze e i semi possono essere utilizzati in cucina. Le foglie delle rosette sono apprezzabili anche come verdura, in misticanze cotte e crude, ma per lo più in funzione aromatica, come peraltro i frutti immaturi, avendo un sapore diverso nei toni ma non dissimile da quello di altre specie della famiglia più note (rucola, crescione, ecc.). Se ne può fare un utilizzo del tutto simile a quello della lattuca (del resto si tratta di *Lepidium draba* L.) che abbiamo visto prima. Per aggiungere sapore possono essere utilizzati anche i fiori, in vario modo, e anche i semi possono essere impiegati, come il pepe dato l'aroma pungente. Le infiorescenze non ancora fiorite trovano in altre cucine un utilizzo simile a quello dei broccoli, e in tale veste potrebbero essere oggetto di interessanti ulteriori sperimentazioni.



Lepidium virginicum

Allo stesso modo di questa specie può essere utilizzata anche ***Lepidium virginicum* L., lepidio della Virginia**, molto simile ma con ramificazioni di differente angolazione, quasi ad angolo retto. È una piantina originaria del Nord America che sarebbe stata introdotta in Italia qualche secolo fa come pianta officinale, ma ormai si è diffusa in quasi tutte le regioni ed è anzi considerata un'alloctona invasiva. Sono noti inoltre gli usi di altre congeneri di *Lepidium*, meno conosciute nella nostra cucina. ***Lepidium latifolium* L., lepidio a foglie larghe**, presente in quasi tutte le regioni dal Nord alla Sicilia, dal piano fino ad alte quote collinari. Ha un aroma più intenso e può trovare impiego, crudo o cotto, in varie preparazioni, a cominciare dalle salse ma non solo, ed è per questo maggiormente utilizzato in altre cucine. ***Lepidium sativum* L., lepidio degli orti**, presente anch'esso in molte regioni dal Nord alla Sicilia, dal piano fino a quote montane, ma è forse più noto

per il fatto che è spesso coltivato e proposto, fitto e giovanissimo, nella cucina di tendenza, come crescione o crescione inglese. Se ne possono fare comunque gli stessi usi.

Segnaliamo qui per affinità, evitando l'ordine alfabetico, che allo stesso modo di queste piccole piante possono essere consumate anche foglie e fiori di alcune specie non dissimili da quelle che abbiamo visto, ma del genere *Thlaspi*, l'**erba storna**, come in particolare ***Thlaspi arvense* L.**, presente dal piano alla montagna in quasi tutte le regioni, dal sapore interessante e da alcuni definito "complesso", dolciastro, piccante, che ricorda i cavoli e comunque con le note solforiche delle specie simili. Si possono usare le foglie tenere e le infiorescenze chiuse per accompagnare molto bene i formaggi e per sperimentare nuovi abbinamenti, oltre ai semi aromatici, che possono essere impiegati come quelli delle senapi. Si usano in cucina anche ***Thlaspi rotundifolium* (L.) Gaudin**, **erba storna a foglie rotonde**, presente al Nord a quote montane, e ***Thlaspi perfoliatum* L.**, **erba storna perfogliata**, che vegeta in tutte le regioni dal piano alla montagna.

