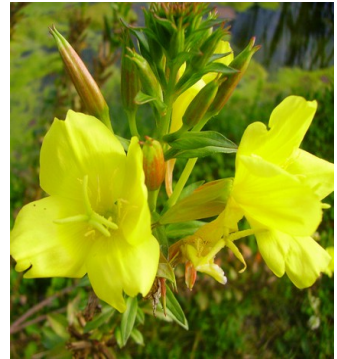


Onagra *Oenothera biennis* L.

Si ritrova comunemente anche con il nome di **enagra**. È pianta che si fa osservare probabilmente più per i fiori gialli che colorano molte strade in estate, ma è utilizzabile anche in cucina. Appartiene alla famiglia delle Onagracee, è data presente in quasi tutte le regioni, dal piano alla bassa montagna, ma la diffusione è dubbia anche per gli esperti dal momento che è una specie difficile da classificare e, dati i frequenti incroci e la comparsa di nuovi fenotipi, si può facilmente confondere con altre congeneri. Del resto la pianta si differenzia anche in una stessa colonia ed è stata per questo studiata oltre un secolo fa nelle indagini sulla trasmissione dei caratteri ereditari. Frequenta comunque ambienti diversi, soprattutto incolti, e vegeta bene su terreni sabbiosi e aridi, incoerenti. Erbacea biennale, supera spesso il metro e mezzo di altezza e nel primo anno produce solamente una rosetta di foglie oblunghe, picciolate e pubescenti, appressate al suolo e talvolta con la superficie punteggiata di macchie rosse.

Nel secondo sviluppa un fusto peloso con foglie alterne, ovato-lanceolate e di un verde intenso, sessili e dentate al margine. Porta in alto infiorescenze in un racemo che si allunga man mano, con fiori gialli inseriti alle ascelle di brattee simili alle foglie, e poi frutti in capsule quadripartite e deiscenti. La pianta è usata ampiamente dalla medicina popolare e nelle cure omeopatiche, anche se le si riconoscono essenzialmente (a olio e semi) la proprietà di favorire l'integrità e la funzionalità delle membrane cellulari, il trofismo e la funzionalità della pelle, il contrasto dei disturbi del ciclo mestruale e la funzionalità articolare.



L'olio, estratto dai semi, è ricco di acido gamma-

linolenico (Omega 6), importante per l'organismo. Per l'azione sul fegato la pianta è utilizzata per la disintossicazione da alcol ma molte sono state e sono le patologie per le quali viene impiegata, con studi sempre in progress (mescolati a convinzioni meno supportate). L'olio di onagra viene ampiamente utilizzato anche in cosmetica. In cucina si possono utilizzare radici e foglie: frequente è stato il loro utilizzo, ma in verità più in altre culture alimentari europee, in regioni continentali e in area anglosassone, dove viene anche tenuta vicino alle case o coltivata a questo scopo. Nel nostro Paese se ne fa un uso sporadico, spesso individuale e per lo più dovuto a recenti commistioni culturali. Le foglie delle rosette possono entrare in zuppe e minestre e nelle mistricanze cotte, ma possono finire anche in insalata, anche se a fronte del loro accettabile sapore, crude possono essere un po' irritanti per la gola. Non manca chi le consuma in frittata o in altro modo, dopo breve stufatura. Le radici, di grosse dimensioni, possono essere consumate cotte, spesso arrostiti e condite o cucinate in altri modi. Si tratta di un utilizzo in altre cucine anche più intenso di quello delle foglie, ma **risulta anche che non sia proprio gradito a tutti, provocando anch'esse a diverse persone irritazioni in gola se non sono cotte per bene**. In insalata possono essere utilizzati anche i fiori, a scopo decorativo e poi mangiati, e possono inoltre essere usati anche i semi, dopo tostatura, aggiunti a insalate, prodotti da forno e dolci.