

Nomi comuni: le specie che riportiamo sotto si ritrovano quasi sempre nei testi divulgativi, più correttamente, col nome comune di **raponzoli**, tutt'al più con qualche specificazione per distinguerle tra di loro. Usiamo tuttavia il nome collettivo **ajucche**, che è termine piemontese, e più esattamente del Canavese, per la crescente notorietà che queste piante hanno con questo nome nell'ambito della riproposizione della cucina tradizionale con le piante spontanee. Serve anche ad evitare confusione, dato che con il termine di raponzoli si indicano spesso le piante (e le radici) del raperonzolo (*Campanula rapunculus*), altra nota spontanea mangereccia della stessa famiglia, che abbiamo trattato in altro approfondimento.

Denominazione scientifica: quelle citate sotto sono specie erbacee del genere *Phyteuma* che la tradizione alimentare delle varie regioni considera buone per un uso alimentare. **Famiglia:** Campanulaceae

Sinonimi: diversi sinonimi delle specie qui sotto riconducono varietà e sottospecie a quella principale, soprattutto per *Phyteuma ovatum* Honck..

Etimologia: il significato di fondo del termine generico è quello di pianta "che cresce bene" oppure "che va piantata", ma esso è stato sostanzialmente ripreso da Dioscoride.

In cucina: delle ajucche è noto l'uso alimentare, mentre in genere non sono dati usi medicinali o domestici, se non, per qualche specie, un uso ornamentale. Col nome di ajucche che abbiamo indicato si indicano localmente alcune specie in Piemonte, ma il loro impiego alimentare è presente anche in altre aree settentrionali, soprattutto pedemontane, da Ovest a Est, dalla Liguria al Friuli. Sono però molto popolari nel Canavese e in altre aree pedemontane piemontesi, a cominciare dal Biellese e dall'Ossola, dove nel periodo primaverile vengono generalmente raccolte le rosette basali, fino a quando non compare lo stelo, che poi vengono consumate nelle zuppe, nelle minestre o cotte anche da sole e poi variamente utilizzate, secondo i modi e le ricette del luogo. Le foglie più tenere si prestano anche a usi creativi, potendo servire non solo a contorni, frittate, ecc., ma anche a nuove sperimentazioni culinarie. Non manca chi le aggiunge nelle insalate ed è possibile anche consumare le radici, dal vago sapore di nocciola, cotte e poi variamente utilizzabili. Sono molto ricercate, come quelle dei raperonzoli, ma occorre moderare la raccolta per non fare scomparire le piante. Frequente, ma in aree molto ristrette, è anche l'uso l'uso dei giovani fusti e delle infiorescenze ancora chiuse. Queste piante vengono proposte da molti ristoratori nelle loro carte, soprattutto nella forma della nota zuppa di ajucche (*supa d'auiche*) a base di pane e di burro, profumata spesso di aggiunte aromatiche e variazioni, celebrata anche da rassegne e dalla più conosciuta di questi appuntamenti gastronomici, la sagra che si svolge annualmente a Quincinetto (TO). Ovviamente piante e preparazione rientrano negli elenchi ufficiali dei prodotti tradizionali della regione Piemonte.



Le piante: si utilizzano nell'insieme e sostanzialmente allo stesso modo diverse entità. Si tratta di piante perenni a vegetazione annuale, a portamento quasi sempre eretto e con asse fiorale allungato, con foglie basali picciolate e riunite in rosetta e superiori sessili. Portano all'apice del fusto infiorescenze di foggia diversa a seconda della specie. Quelle qui sotto sono senz'altro le principali.

***Phyteuma ovatum* Honck., ronzolo ovato.** Presente nelle regioni centrosetentrionali, dall'alta collina alla montagna, su terreni diversi ma con predilezione di ambienti semiombreggiati e cespuglieti. Sono presenti anche alcune sottospecie di cui si può fare lo stesso uso. Alta meno di un metro, ha foglie basali triangolari, cordate all'attacco del picciolo e seghettate al margine. Porta infiorescenze apicali in forma di spiga, con petali di un colore che sfuma dal blu al viola scuro, quasi nerastre talvolta.

***Phyteuma spicatum* L., ronzolo giallo.** Presente nelle regioni centrosetentrionali, da quote collinari alla bassa montagna, abbastanza comune nei boschi di latifoglie, su terreni diversi, anche con alcune sottospecie di cui si può fare lo stesso uso. Un po' più alta e vigorosa della precedente e più comune nei boschi. Le foglie basali sono lungamente picciolate, strettamente cordate alla base e caratterizzate spesso da macchie centrali scure. Porta in cima allo stelo una infiorescenza, ovale prima della fioritura e poi decisamente allungata, con fiori bianco-giallastri. La rosetta basale si raccoglie in primavera in diverse aree pedemontane, fino al Friuli. Si utilizza, assai più delle altre specie, raccogliendola poco prima della fioritura, anche l'infiorescenza apicale, che si usa cotta, come gli asparagi, o stufata e insaporita in padella o nelle frittate. La radice, piccante ma dolciastra e gradevole, può essere usata cotta o cruda, allo stesso modo di quella del rafano, anche se va grattugiata (o usata diversamente) in minima quantità per via del forte sapore. Addolcisce fermentando.



***Phyteuma orbiculare* L., ronzolo orbicolare.** Presente in quasi tutte le regioni, da quelle centrosetentrionali in giù, da quote collinari fino ad alte quote montane, più frequente in pascoli e prati. Alta poco meno di un metro, ha le foglie della rosetta cordate e più in alto oblunghie o lanceolate, a margine dentato. Fiorisce dalla tarda primavera a tutta l'estate e la corolla apicale, con tonalità dall'azzurro al violetto, è caratterizzata dall'essere ripiegata ad uncino all'interno. Questa specie potrebbe essere confusa con ***Phyteuma michelii* All., ronzolo di Micheli**, presente ad alte quote e nelle regioni del Nord-ovest, di modeste dimensioni e che però presenta una infiorescenza più grande e allungata. È segnalato anche l'utilizzo alimentare di ***Phyteuma betonicifolium* Vill., ronzolo a foglie di betonica**, presente a quote montane nelle regioni centrosetentrionali, anch'essa con infiorescenza allungata di colore azzurro-violetto, ma con foglie basali ovate strette e lanceolate, quasi lineari.