

L'uso di alcune specie di trifoglio in cucina sarà noto anche a molti dei nostri lettori. Un cenno a quelle principali è quindi doveroso, almeno perché le parti mangerecce di un paio di specie possono trovare un sincero apprezzamento da parte degli amanti della cucina spontanea (anche gli altri sono commestibili, ma per lo più non sono un granché da mangiare o sono troppo fibrosi). Quello più frequentemente utilizzato è il comune **trifoglio dei prati**, *Trifolium pratense* L., presente in tutta Italia dal piano fino ad alte quote (anche con diverse sottospecie), che per la sua diffusione è anche il più rappresentativo di questo affollatissimo genere della flora italica. Può essere che sia anche il più usato proprio per questo ruolo, ma certamente l'impiego delle foglie e dei fiori ha degli aspetti interessanti da non trascurare, a cominciare dal fatto che sanno e rendono come i legumi, ma per un apporto di calorie molto inferiore. L'utilizzo alimentare è però sottovalutato e meno diffuso di quello che potrebbe essere, anche se è facile rimediare, considerata l'ampia disponibilità e il fatto che, come si dice, è sempre a portata di mano. Erba perenne appartenente alla famiglia delle Fabaceae, alta qualche decimetro, è presente nei prati, spontanea o lasciata crescere o coltivata. Le foglie sono quelle del genere, alterne e trifogliate (dove il nome), con foglioline di forma ovata e a margine intero o appena dentato, con la pagina superiore di un colore verde intenso, tipicamente macchiata di un verde biancastro, e quella inferiore pressoché glauca. I fiori, in cui ci si può imbattere per quasi tutto l'anno, sono portati in capolini rosati, dalla tonalità intensa ma anche talvolta sfumata verso il bianco. Il frutto è un legume. Il trifoglio è stato usato ampiamente anche nella medicina popolare, ma anche quella ufficiale ha attribuito alla parte erbacea e ai fiori più o meno le stesse proprietà, ossia quelle di contrastare i disturbi della menopausa e femminili in genere, di favorire la funzionalità delle prime vie respiratorie e quelle depurative dell'organismo. Al trifoglio in genere, piuttosto che alla nostra specie in particolare, sono stati attribuiti in lungo e in largo in Europa e nel tempo anche molti significati simbolici, magici e religiosi. Nell'iconografia cristiana ha il significato di salvezza, negli erbari medievali un qualche trifoglio era sempre presente e ad esso è legato il culto irlandese di San Patrizio. La nostra tradizione poi, come è noto, considera un segno di fortuna imminente trovare in un campo di trifoglio una foglia quadripartita. Il trifoglio dei prati è un'ottima foraggera, anche se col tempo è stata soppiantata da altre piante in questa funzione e oggi viene usata solo residualmente. Più frequente l'utilizzo nella pratica della rotazione agraria per l'arricchimento del suolo, per la nota capacità, come altre piante della famiglia, di fissare l'azoto nel terreno. È anche una nota pianta mellifera e viene utilizzata anche come ornamentale, unita ad altre piante per la composizione di tappeti erbosi. In cucina le foglie e i fiori possono entrare nelle zuppe e nelle minestre, cotte e usate come gli spinaci per contorni o nelle misticanze cotte per impieghi successivi, nelle frittate, nelle farce e nei ripieni. I fiori, molto decorativi e



commestibili, anche se non particolarmente appetitosi, possono rallegrare le insalate come le bevande, i cocktails o gli antipasti, ma possono entrare anche nelle più comuni preparazioni delle foglie ed era uso in diverse tradizioni essicarli e poi, ridotti in polvere, mescolarli alla farina. Allo stesso modo del trifoglio dei prati si può fare uso di un'altra specie molto comune, il **trifoglio bianco** o **trifoglio strisciante**, come suggerisce la denominazione, detto anche **trifoglio ladino**, *Trifolium repens L.*, presente anch'esso e con alcune sottospecie in tutta Italia, dal piano a quote montane, in ambienti simili all'altra specie, anche ai margini dei boschi e lungo le strade di campagna. Anch'essa erbacea perenne, differisce per il portamento strisciante e i fiori bianchi (o verdastri), che sono portati dalla primavera all'autunno. Alta più o meno quanto l'altra, con foglie macchiate con una fascia trasversale biancastra, ha foglie più ellittiche, cuneiformi e picciolate. Anche di questa pianta, e meglio ancora di alcune varietà, viene fatto un uso foraggero e nell'economia agraria, così come un frequente uso medicinale e mellifero. I fiori e le foglie svolgono le stesse funzioni dell'altra specie e in cucina si può anche giocare sull'utilizzo delle infiorescenze diversamente colorate, mettendole insieme. Vale la pena di citare anche *Trifolium alpinum L.*, **trifoglio alpino**, presente ad alte quote dalla Toscana in su. In alcune aree di montagna i suoi fiori finiscono nella minestra o per profumare il burro.