

Tiglio *Tilia species*

Come abbiamo fatto in precedenza, suggerendo l'utilizzo delle foglie più tenere di alcuni alberi, tanto più e tanto meglio si deve fare con i tigli, notoriamente grandi alberi, tanto noti a tutti che non è neppure il caso di accennarne la descrizione. Il riferimento fra le varie entità è in particolare alle due specie più usate (ma può essere ampliato in qualche modo ad altre presenti nella nostra flora), ossia *Tilia cordata* Mill., **tiglio selvatico**, presente dal piano alla bassa montagna in quasi tutte le regioni, escluse le più calde, longeva e con foglie cordate alla base, più piccole di quelle di *Tilia platyphyllos* Scop., **tiglio nostrano**, presente in tutte le regioni, più o meno fino alle stesse quote, molto longevo (si va per secoli) e dalle foglie più grandi e ovali. Anche se un po' coriacee - ma dipende molto dalle specie utilizzate e dal tempo della raccolta - quelle primaverili, molto giovani, insieme ai germogli, possono avere un buon uso alimentare e come tali vengono usate (soprattutto) in altre culture alimentari.

Per avere una valida indicazione su quali considerare più tenere da raccogliere possiamo consigliare di puntare l'occhio solo su quelle traslucide. Di solito ce n'è in abbondanza a portata di mano. A questo scopo possono essere utilizzate anche le innovazioni che solitamente spuntano numerose alla base dei tigli, ponendo attenzione, anche per le foglie superiori, alla presenza di afidi, particolarmente attratti dagli umori dolciastri che, come è noto, i tigli producono in quantità. Di sapore delicato e un po' mucillaginose, le foglie tenere sono buone in particolare in insalata, anche da sole, ma utili soprattutto per addolcire la presenza di



erbe amare. Possono entrare nelle più diverse preparazioni, a cominciare dall'uso a crudo per altri impieghi, così come sono, come ad esempio in aggiunta ai sandwiches, ma possono finire anche in frittate e in contorni di verdure cotte. Quelle un po' più avanti ma ancora abbastanza tenere possono essere essiccate e poi ridotte in polvere per essere usate come farina verde nutriente da utilizzare in prodotti da forno e nelle zuppe o nei brodi. Anche i frutti, dolciastri, possono essere variamente utilizzati, costituendo un legante nelle salse e nelle zuppe e potendo entrare, come elemento dolciastro, in diversi dessert. Come è probabilmente noto, se ne può ricavare un ottimo sciroppo e trovare originali applicazioni, abbinandosi bene in particolare al cioccolato. **Occorre ricordare che nel consumo delle foglie e dei fiori non bisogna eccedere nella quantità, perché se le foglie hanno proprietà calmanti nelle giuste quantità, a dosi superiori causano eccitazione e insonnia. Va detto infine che non tutti i tigli sono commestibili e occorre fare attenzione ad esempio a *Tilia tomentosa* Moench, tiglio argentato, presente al piano ma dato solo in Emilia-Romagna e nelle Marche, che non lo è.**