

Zigoli *Cyperus species*

Di alcune specie di questo genere (famiglia delle Cyperaceae), dall'etimo incerto, sono noti gli usi alimentari dei rizomi. È quindi il caso almeno di citarli brevemente anche se la raccolta spontanea oramai è residuale nel nostro Paese. Si tratta di utilizzi conosciuti da molto tempo e, data la diffusione di questo genere di piante, non solo in Italia ma anche in altre culture alimentari. Le parti sotterranee commestibili sono state ad esempio utilizzate come spezie al posto della galanga e nel mondo anglosassone vengono usate al posto del rafano, essendo assai più leggere nei toni e morbide nel sapore, buone anche per salse e creme di accompagnamento a carni, pesce affumicato o altro. La specie principale ai nostri fini è senz'altro *Cyperus esculentus* L., comunemente chiamata **zigolo dolce** ma anche **dolcichini** o **mandorla di terra** o in diversi altri modi. È una pianta assai rustica che è presente in quasi tutte le regioni italiane dal Nord alla Sicilia, per lo più considerata alloctona naturalizzata e in alcune regioni invasiva, sfuggita ad antiche coltivazioni e presente nei luoghi umidi e sabbiosi, dove può tenere all'umido il rizoma, più verso il mare. Alta intorno al mezzo metro, con fusti triangolari e foglie lanceolate, porta fiori estivi giallastri raccolti in piccole spighe come quelli di altre congeneri. È nota dalla più remota antichità per il consumo dei piccoli tuberi dalle dimensioni delle olive, mangiati crudi o cotti oppure ridotti in farina. Il consumo dei tuberi è stato frequente in forma domestica. Venivano anche solo tenuti in bocca dopo il pasto, per il loro buon sapore dolce che ricorda vagamente quello delle nocchie o delle noci. Sono consumati tanto freschi quanto tostati, anche se, essendo piuttosto duri, vanno comunque tenuti parecchio in acqua prima di essere consumati crudi.

Vi si ricava anche un ottimo olio alimentare e si usavano in casa anche per preparare una bevanda rinfrescante simile all'orzata. In Spagna la pianta è coltivata nel Sud proprio per produrre una bevanda tipica che va sotto il nome di *horchata*, non dissimile alla nostra orzata, e di antica origine, forse già in uso nella Grecia Antica. Oltre che per i secoli passati (Mattioli), sono riportati diversi utilizzi attuali, come ad esempio nel Trapanese. In Italia non sono mai mancati inoltre gli usi officinali per via delle molte proprietà attribuite alla pianta e in Sicilia è ancora segnalata l'uso della "*cabbasisata*", detta così con riferimento alla forma e al nome locale dei tuberi, ossia l'uso del loro succo contro le infiammazioni gastro-intestinali. Un ampio uso aromatico - usando anche in questo caso impropriamente il termine galanga - è stato fatto del grosso rizoma strisciante, ridotto in spezie e poi variamente impiegato (dai dolci ai ripieni) della congenera, *Cyperus longus* L., chiamato **zigolo odorato** o anche **zigolo comune**. Anch'essa è una pianta perenne, alta



anche oltre il metro, con fusto trigono e infiorescenze estive umbelliformi, in spighe, di pochi elementi, presente però in tutta Italia, dal piano alla montagna, nelle acque stagnanti e nei fossi e lungo le sponde dei fiumi. La pianta era nota anche perché la radice ha una buona tradizione in profumeria e in medicina (nel favorire le funzioni digestive) e le foglie si usano nei lavori artigianali di intreccio. Le parti sotterranee sono state consumate, dopo tostatura e macinatura, come buon surrogato del caffè. Si può segnalare anche *Cyperus rotundus* L., comunemente noto come **zigolo infestante**, pianta diffusamente presente in tutte le regioni del Centro-sud e in diverse aree del Nord, in ambienti diversi e non solo umidi. Anch'essa specie perenne, non arriva al mezzo metro e si distingue per le strette foglie di colore glauco e per le spighe. Anch'essa è nota per gli usi delle parti sotterranee nella medicina popolare, in aiuto alle funzioni digestive e per via delle confermate capacità di contrastare i disturbi del ciclo mestruale. Sono presenti tuberi, commestibili dopo cottura, che però sono un po' amari.