

Alcune specie del genere *Galium*, afferente alla famiglia delle Rubiaceae e presente in Italia con molte entità tra specie e sottospecie, hanno un tradizionale, seppure modesto e residuale, uso alimentare. L'**attaccaveste** o **attaccamani**, *Galium aparine* L., è quella forse più comune e maggiormente utilizzata a questo scopo. Erbacea annuale, è presente in tutta Italia, dal piano alla montagna, in ambienti diversi, ruderali e abbandonati, ma anche nelle siepi e ai margini dei boschi, ed è pianta sicuramente più nota per essere infestante e fastidiosa che per i suoi usi. Caratterizzata dall'aver un fusto sottile dotato di peli uncinanti che, dopo essere stato eretto da giovane, si



arrampica a tutti i sostegni vegetali a disposizione. Il fusto, quadrato e ramificato alla base, porta man mano, e più volte, da sei a nove foglie verticillate come quelle della famiglia, lineari o lanceolate, ispide e con apice mucronato. I fiori primaverili ed estivi sono ascellari, biancastri e poco appariscenti. Ci si accorge sicuramente più dei frutti, piccole sfere che con i loro uncini si attaccano facilmente a qualunque cosa, facendosi trasportare e favorendo così la loro diffusione. La pianta è usata da tempo e per varie applicazioni nella medicina popolare, ma alle parti erbacee e ai fiori sono riconosciute anche da quella ufficiale funzioni depurative dell'organismo, di drenaggio dei liquidi corporei e la proprietà di

favorire la funzionalità delle vie urinarie. Probabilmente la pianta è nota oggi più per gli effetti dimagranti che si possono ottenere bevendo il suo infuso, come è noto da tempo, ma in passato è stata usata anche per gli sciacqui disinfettanti in bocca e per rapide lozioni contro le scottature solari. Spesso però anche come antinfiammatorio e tonico linfatico, contro psoriasi, eczemi e altre croniche infiammazioni, o per altri usi ancora, e non solo in Italia, ma anche in altre medicine popolari, dall'Europa alla Cina. Ne è stato fatto anche un uso cosmetico, contro acne e foruncoli. In cucina si possono utilizzare i teneri germogli primaverili quando i fusti sono ancora bassi e hanno toni leggeri d'amaro salato, nelle zuppe e nelle minestre, oltre che, come molte altre erbacce, nelle mistanze cotte. È riportato comunque da più parti anche l'uso a crudo nelle insalate primaverili. La rustica vischiosità scompare con la cottura, anche se si perde il vago sapore di pisello che hanno le parti erbacee più tenere. I semi tostati possono essere utilizzati infine come surrogato del caffè per preparare gradevoli bevande. Anche del **caglio mollugo** o **caglio bianco**, *Galium mollugo* L., presente in Italia dal piano fino ad alte quote collinari in quasi tutte le regioni, eccetto quelle meridionali tirreniche e la Sardegna. Anch'essa frequenta ambienti ruderali, strade erbose, siepi e margini dei boschi ma, diversamente dalla precedente, è un'erbacea perenne, stolonifera e variamente glabra o pelosa. Anch'essa però ha fusti tetragoni, ramosi e rossastri da giovani, e foglie verticillate, ovali o lineari, composte di 6-8 elementi. Porta nello stesso periodo piccolissimi fiori bianchi e poi frutti, che a differenza di quelli dell'altra specie, sono lisci. Le sono attribuite scarse proprietà medicinali anche dalle usanze popolari, ma

le giovani parti aeree possono essere impiegate più o meno come quelle dell'altra specie, come verdura cotta, nelle mistriche o in zuppe e minestre. Con i fiori si possono inoltre preparare bevande aromatiche, mentre dalla radice si ricava una tintura rossa alimentare.

Anche il **caglio zolfino**, *Galium verum* L., ha tradizioni alimentari, anzi più lunghe nel tempo di quelle delle altre specie, ma per via dell'utilizzo della parte aerea essiccata o del succo fresco della pianta nel processo di cagliatura del latte – forse però si usavano anche le altre specie o un misto d'erbe adatte, fra le quali la nostra - donde anche la sua denominazione e il nome comune poi dato alle altre specie. È una pianta diffusa e comune, presente in tutte le regioni, dal piano alla montagna, che vegeta più o meno negli stessi ambienti delle altre ma è più frequente nei luoghi erbosi, dove appare evidente alla fioritura per via delle macchie di giallo che risaltano tra il verde.



Erbacea rizomatosa alta poco più di un metro, perennante, ha fusti eretti o ascendenti, prima cilindrici e poi anch'essi tetragoni, comunque semplici o poco ramificati. Le foglie sono riunite in verticilli con elementi più numerosi, da 8 a 12, anch'essi lineari ma più sottili, mucronate e revolute al margine, lucide nella pagina superiore. Porta da maggio a settembre lunghe infiorescenze in forma di pannocchia ovoidale, con fiori numerosi e di un bel giallo. I frutti sono globosi, brunostrisci e glabri. È poco usata nella medicina popolare anche se le si riconoscono le principali proprietà del caglio attaccamani. Maggiori invece le proprietà tintorie, non solo della radice, come capita a diverse specie della famiglia, ma anche dei fiori (colora ad esempio il formaggio inglese Chester). In cucina sembra che l'uso a crudo risulti più gradevole, ma gli utilizzi sono sostanzialmente simili a quelli delle altre due specie. Sono riportati usi alimentari non troppo diversi anche per il **caglio aristato**, *Galium aristatum* L., presente al Centro-nord, dal piano alla montagna, e per **Galium album** Mill. **subsp. album**, **caglio bianco**, presente pressoché in tutta Italia, dal piano alla bassa montagna. **Si ricorda che l'assunzione di queste piante, per via della loro azione anticoagulante, deve essere interdetta a chi soffre di particolari patologie.**