

## Canna palustre *Phragmites australis*

**Nomi comuni:** la pianta è nota ai più come canna o cannuccia palustre o di palude.

**Denominazione scientifica:** *Phragmites australis* (Cav.) Trin. ex Steud.

**Famiglia:** Poaceae

**Sinonimi:** moltissimi i sinonimi, soprattutto dello stesso genere e del genere *Arundo*, ma anche di altri generi.

**Etimologia:** il termine usato per il genere – dal greco *phragma*, muro, diaframma – fa riferimento o ai densi popolamenti o forse all'utilizzo domestico in uso ancora oggi. *Australis* perchè viene dal Sud.

**La pianta:** si tratta di una specie pressoché cosmopolita, o quasi, e che in Italia si incontra dal piano all'alta collina in tutte le regioni, vegetando in fitte comunità lungo le sponde dei laghi, in stagni e paludi, in fossi e acque poco profonde, compresi gli ambienti un po' salmastri. Specie perenne, unica del genere ma presente anche con due sottospecie, è di dimensioni inferiori a quelle delle altre canne presenti nel nostro Paese ed è caratterizzata da un grosso rizoma orizzontale da cui partono stoloni lunghi anche fino a dieci metri, evidenti a volte anche fuori terra. I culmi sono alti fino a tre metri e hanno un diametro di uno-due centimetri. Le foglie, caduche in inverno, di colore tra il glauco e il grigio, sono lanceolato-lineari, taglienti al margine e larghe al massimo qualche centimetro. Le infiorescenze estive sono riunite in una pannocchia che si inclina a maturazione, di un colore che varia dal bruno chiaro al violaceo.



**Usi della canna palustre:** anche questa è una pianta che sarà molto nota ai più, anche se probabilmente per via della sua diffusione e non per i possibili usi alimentari e officinali che si facevano e si fanno in giro per il Mondo. La pianta ha proprietà officinali simili a quelle della canna comune (vedi anche la scheda di *Arundo donax*). La radice ha conclamate funzioni digestive e depurative dell'organismo, oltre a quella di favorire la funzionalità articolare. Nella medicina popolare la parte sotterranea è usata anche contro le affezioni da raffreddamento e le febbri che ne conseguono. Come per la più robusta canna comune, anche della canna palustre sono stati fatti ovunque altri usi, a cominciare da impieghi domestici e artigianali, avendo le stesse buone proprietà di quella di non assorbire l'umidità e di decomporsi con molta lentezza. I fusti e le foglie

sono abbastanza resistenti e se ne fanno graticci, tetti, stuoie e altri oggetti di intreccio, a cominciare da cesti di varie dimensioni. Se ne ricavano inoltre carta e piccoli oggetti, come ad esempio pipe, mentre le pannocchie, raccolte alla fine dell'estate, sono state spesso destinate a scope domestiche o altri arnesi per spolverare e pulire. L'utilizzo più interessante che si è fatto negli ultimi anni di questa pianta è stato ed è forse quello del trattamento delle acque inquinate: dato che essa assorbe ogni tipo di impurità dalle acque che si lasciano scorrere tra le fitte colonie, è una specie fondamentale per impianti e aree di fitodepurazione.

**In cucina:** l'aspetto più interessante per questo lavoro è tuttavia dato dal fatto che di alcune parti della pianta si fanno da lungo tempo buoni usi alimentari, come del resto avviene in diverse parti del mondo in cui essa vegeta. In molte aree, in diversi continenti, i giovani germogli vengono infatti consumati spesso, sia crudi che cotti, come verdura, ma si cita sempre come esempio anche quello di diversi nativi americani, che adoperavano i piccoli semi - pur molto piccoli sono assai nutrienti - e le radici per ricavarne farina. Amido vi si ricava ancora oggi del resto in altri paesi del Mondo. In effetti il rizoma giovane o in sviluppo, che contiene anche una certa percentuale di zucchero, raccolto in autunno, può essere utilizzato cotto e per il contenuto di amido essere impiegato come le patate; anche in area anglosassone, macinato grossolanamente, si usa come porridge. Le parti più usate, e anche quelle forse più adatte ai nostri gusti, sono però proprio i germogli più giovani, che si raccolgono all'inizio della primavera e che sono di sapore migliore se raccolti prima dell'evidenza delle foglie. Si possono usare per molteplici preparazioni, come del resto quelli, forse più noti, di alcune specie di bambù che si trovano in forma di conserve anche in commercio. Raccolti con qualche foglia è opportuno scartare queste e andare alla ricerca dell'interno più chiaro, tenendo conto che in ogni caso la parte buona non è più lunga di qualche centimetro. Anche le foglie giovani tuttavia, essiccate e polverizzate, trovano la loro destinazione in zuppe e minestre, specie in estremo Oriente, o nelle paste fresche e negli gnocchi. Con i metodi giusti, procedendo a bollitura, dagli steli si potrebbe ricavare un succo dal vago sapore di liquirizia, e poi uno sciropo, che possono essere usati a scopi alimentari in diversi modi.