

Pulmonaria *Pulmonaria officinalis* L.

Piantina erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Boraginacee, presente e abbastanza diffusa fino ad alte quote collinari nelle regioni centrosettentrionali, nota per i fiori che colorano i sottoboschi umidi e le zone ombreggiate quando ancora gli alberi non li hanno coperti con le loro foglie. Ha portamento eretto e di solito non arriva al mezzo metro; ispida e rizomatosa, è caratterizzata (come altre entità di questo genere) da foglie ovali che portano sulla lamina evidenti macchie biancastre. Anche i fiori, presenti alla fine dell'inverno e all'inizio della primavera, sono tipici, raccolti in cima al fusto e viranti man mano dal porpora al violetto come altri della famiglia, belli anche perché spesso convivono le diverse tonalità. Per la



cucina si raccolgono le foglie – per i più meglio dopo la fioritura, nelle tarda primavera o anche in estate, per altri raccogliendo le più tenere, prima. In Italia se ne fa ormai un impiego residuo e sporadico ma una volta l'uso alimentare era più frequente. Consumate cotte e condite possono andare bene anche da sole, usate come contorno. C'è chi mangia anche gli scapi fioriti o con le infiorescenze ancora chiuse, consumandoli come gli asparagi. Ovviamente le parti aeree possono trovare ospitalità anche in zuppe e minestre e tanto più nelle misticanze cotte per impieghi successivi - soprattutto per farce e ripieni, come quelle della borragine - e si può suggerire di usare le foglie anche in frittate o in pastella e poi fritte, come si fa con le foglie della salvia o della stessa borragine. Anche i fiori sono utilizzabili allo stesso modo di quelli di quest'ultima, per decorare e poi mangiare, cocktails, dolci, desserts, ecc.. Della polmonaria è stato e viene fatto anche un uso medicinale (foglie e fiori essiccati), venendogli riconosciute dalla medicina popolare proprietà bechiche ed espettoranti, emollienti e calmanti, e altre ancora. Quella ufficiale le riconosce del resto effetti balsamici e di sollievo per la gola, oltre a proprietà favorevoli alla funzionalità del sistema digerente, emollienti e lenitive.

Va detto che non mancano tuttavia le raccomandazioni ad evitare un uso intenso per via interna, dal momento che sono presenti, come del resto per la borragine e altre specie alimentari della famiglia, alcaloidi tossici per il fegato.