



Scorzonera humilis

Le scorzonere - appartenenti a un genere abbastanza affollato della flora italiana, della famiglia delle Asteraceae - meritano una citazione, seppur rapida, per via del loro uso alimentare che se ne può fare, soprattutto delle radici ma in alcune specie anche delle foglie, cotte o a crudo. Ne accenniamo qui tutte insieme e non nell'approfondimento sulle parti sotterranee, nonostante l'utilizzo principale, per via dell'assimilazione con le altre erbe amare, che in questo libro rivestono un ruolo di primo piano. **Scorzonera hispanica L.**, scorzonera di Spagna, è talvolta chiamata anche **barba di becco nera** per contrapporla alle radici delle specie commestibili note con questo nome e di cui parliamo più avanti. È la più conosciuta e la più

usata in cucina delle piante che citiamo qui e ciò anche se di introduzione relativamente recente in Italia (qualche secolo fa, come verdura da coltivazione). Si incontra dalla bassa collina a quote montane in quasi tutta Italia, con la sola esclusione delle Isole e della Lombardia. Erbacea perenne, alta intorno al mezzo metro, con foglie alterne, larghe alla base e acuminate all'apice, lungo steli ramificati, porta nei primi mesi d'estate diversi fiori solitari gialli, non dissimili da quelli di un dente di leone o del taràssaco. Le radici, fusiformi, che hanno la scorza scura e la polpa bianca, hanno un sapore dolciastro e la pianta è stata coltivata per lungo tempo anche negli orti domestici per via del loro buon sapore, gradito ai più. Usate nei periodi carestia anche sotto forma di farina per la panificazione, le radici si consumano cotte e poi variamente condite o acconciate, stufate, fritte o anche solo in purea, con olio e limone, e si prestano a conserve in salamoia. Anche i fiori possono trovare utilizzo, essendo mangerecci e decorativi nelle insalate. Sono ancora riportate alcune preparazioni tipiche per la Liguria e il Piemonte, forse non più in uso ma attuali ancora non molto tempo fa. Le radici vanno bene per i diabetici per via dell'alto contenuto di inulina, ma alla pianta è riconosciuta anche la proprietà di regolare il transito intestinale. Sostanzialmente gli stessi usi di questa specie si possono fare anche di altre, come le seguenti: **Scorzonera villosa Scop.**, scorzonera spinulosa, presente nelle regioni centromeridionali e considerata presente anche in Friuli, dal piano all'alta collina, e di cui è dato in Puglia il consumo a crudo delle giovani rosette basali primaverili, dal sapore simile a quello della radice; **Scorzonera hirsuta (Gouan) L.**, scorzonera irsuta, presente nelle regioni centromeridionali e in diverse aree al Nord, oltre il Po e in Liguria, dal piano a quote montane, e di cui è dato lo stesso utilizzo della precedente per il nord della Puglia; **Scorzonera undulata subsp. deliciosa (DC.) Maire**, scorzonera zuccherina, presente e utilizzata in Sicilia; **Scorzonera humilis L.**, scorzonera minore, presente dal piano a quote montane nelle regioni centrosetteentrionali e qui e là fino in Basilicata, nota in erboristeria e utile in cucina anche per le foglie tenere, i boccioli e i fiori, che possono essere aggiunti a insalate e frittate.