

Consolide *Symphytum species*

Di alcune specie di questo genere si fa da lungo tempo un uso alimentare ma l'occasione del loro inserimento in questo approfondimento è anche l'occasione per qualche invito alla prudenza. Accenniamo a queste piante della famiglia delle Boraginaceae, in particolare a un paio, per via del consumo popolare che, seppure residuo, si fa ancora delle giovani parti aeree in alcune aree del Paese – in Piemonte e Toscana soprattutto, ma anche più a Sud - dove entrano anche nelle minestre d'erbe miste tradizionali. Uso comune in cucina è quello delle foglie più tenere e dei germogli, lessati, anche brevemente, ma sempre cotti, spesso in padella e usati come spinaci, variamente conditi o ripassati, anche solo con olio o burro. Le foglie si usano anche in zuppe e minestre o nelle mistricanze cotte, destinate poi come la borragine a ripieni, polpette o frittate, oppure, come quelle di quest'ultima, passate in pastella e poi fritte.

***Symphytum officinale* L., consolida maggiore**, presente nelle regioni centrosettentrionali, dal piano alla bassa montagna, per lo più nelle boscaglie fresche e nei prati freschi, comunque nei luoghi ombrosi e umidi. È un'erbacea perenne, rizomatosa, pelosa nelle parti aeree, alta oltre il mezzo metro, con rosetta basale e foglie ovate e acuminate all'apice, fusti eretti e ramosi in alto. Porta dalla tarda primavera all'estate fiori penduli, in dense cime e con lunghi peduncoli, di tonalità diverse e che possono variare dal biancastro al viola tenue, anche se più spesso di questa tonalità. È nota anche per l'antico impiego nella medicina popolare, soprattutto come cicatrizzante e contro le scottature, ma non solo, attribuendosi diverse proprietà alle radici, ai fiori e alla foglie. La consolida maggiore è una pianta che si ritrova sempre di più nei libri di cucina selvatica degli ultimi anni, forse perché in altri paesi europei viene consumata più



intensamente che da noi e le commistioni sono di questi tempi più frequenti. Di essa si impiega in cucina peraltro anche la radice, **ma è pianta da consumare con ancora maggiore prudenza della borragine per via della presenza di alcaloidi pericolosi.** Viperina, consolide e polmonarie sono del resto tutte piante appartenenti alla stessa famiglia delle Boraginaceae, **che, seppure in misura diversa, devono invitare a un consumo moderato.** Inoltre va detto che il consumo delle foglie a crudo in diversi soggetti può essere fastidioso e irritante la bocca, oltre a dare la sensazione di qualcosa di mucillaginoso. Occorre anche raccogliere solo le foglie basali giovani perché quelle raccolte alla fioritura sanno ormai di pesce.

***Symphytum tuberosum* L.**, *consolida tuberosa* o *consolida femmina*, è presente in tutte le regioni, Isole escluse, dal piano a quote montane. Pianta perennante anch'essa, alta una quarantina di centimetri, si incontra in ambienti simili e rispetto all'altra specie ha foglie obovate, alla base ristrette, e fiori primaverili, portati anch'essi in cime dense, che sono di un giallo più o meno sbiadito. Anch'essa è nota per le proprietà medicamentose, emollienti e cicatrizzanti ma anche espettoranti. Caratteristica, donde il nome, è la radice, che si usa a scopo terapeutico, un fittone lungo diversi decimetri e di grosso spessore rispetto all'insieme della pianta. I teneri getti e le foglie da consumare in cucina si possono raccogliere già all'inizio di marzo. Le foglie trovano impieghi diversi ma entrano più spesso nelle minestre tradizionali. In cucina si può anche utilizzare, pur se di uso meno frequente, la *consolida minore*, ***Symphytum bulbosum* K. F. Schimp.**, presente in tutte le regioni a esclusione della Valle d'Aosta, dal piano ad alte quote collinari, in ambienti non dissimili da quelli delle altre due specie. È caratterizzata dai tuberi presenti lungo il rizoma e da fiori biancastri, nella parte superiore colorati da tonalità giallo-brunastre.