

***Alchemilla xanthochlora* Rothm.** - La specie si ritrova in letteratura quasi sempre con la denominazione *Alchemilla vulgaris* auct., oggi non accettata dai più, mentre la nostra specie era un tempo ritenuta una sottospecie di quest'ultima (*Alchemilla vulgaris* subsp. *xanthochlora* (Rothm.) O. Bolòs & Vigo). Lo annotiamo per aiutare i lettori nei confronti, considerato che comunque il genere è presente in Italia con molte entità, spesso rassomiglianti tra loro nelle foglie palmate o a ventaglio. Poco cambia comunque per la maggior parte dei nostri lettori, che troveranno nei nomi comuni il termine generico di **alchemilla**, **erba stella** o di **ventagliina** (o **erba ventagliina**). Le confusioni



sono possibili perché questa piantina della famiglia delle Rosaceae è presente in quasi tutte le regioni, Puglia e Isole escluse, e soprattutto è molto comune in ambienti montani, dove predilige prati e altri ambienti umidi, fino ad alte quote. Erbacea perenne con più fusti ramificati, alta una quarantina di centimetri e caratteristica per le foglie reniformi, picciolate alla base, raggruppate in rosette e piegate a ventaglio, anche in una decina di lobi.

Porta in estate piccoli fiori corimbose di colore verde giallognolo. La pianta è nota soprattutto alla medicina popolare: per via della presenza dell'acido salicilico fu usata spesso in passato contro mal di testa e forme reumatiche, mentre la presenza di tannino ne consigliava l'uso come astringente. Molte sono le proprietà, vere o supposte, che le sono state attribuite – sedative, antinfiammatorie, cicatrizzanti, ecc. - ma alle foglie, alla parte aerea tutta e alla radice sono oggi riconosciute quelle che favoriscono il benessere della gola, la regolarità del transito intestinale e il contrasto dei disturbi del ciclo mestruale. È stata anche oggetto per molto tempo di raccolta alimentare, usanza oggi residuale e concentrata soprattutto in alcune aree del Nord. Si utilizzano le giovani e tenere foglie a crudo in insalate, come aggiunta di aroma o di sapore (tutt'altro che eccelso) oppure come verdura cotta, da sole o, più frequentemente, nelle misticanze e nelle minestre. Dalle foglie fresche in infusione c'è chi ricava una bevanda alternativa, mentre da quelle secche una sorta di tè.

### ***Tisana all'alchemilla***

**Ingredienti:** per quattro persone: 1 l di acqua e 100 g di foglie fresche di alchemilla.

**Preparazione:** mettere le foglie nell'acqua, portare a bollore e far bollire per un paio di minuti. Lasciare in infusione per una decina di minuti prima di filtrare. Fare intiepidire e aggiungere zucchero, miele o ciò che si desidera. Facoltativa la buccia di limone senza albedo a fine bollitura.