

Vita in CAMPAGNA

www.vitaincampa.gna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.p.A. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

Una nota pianta spontanea di stagione: il pungitopo, dal sapore amaro

Il pungitopo è una specie perenne sempreverde a portamento cespuglioso. Della pianta si consumano, dopo lessatura, i giovani getti primaverili, di sapore amaro. Ha un aspetto molto attraente soprattutto in autunno-inverno, quando sfoggia i suoi frutti rossi simili a perle; per questo ne sono state selezionate varietà ornamentali. Ecco quando e come raccoglierlo e come utilizzarlo in cucina

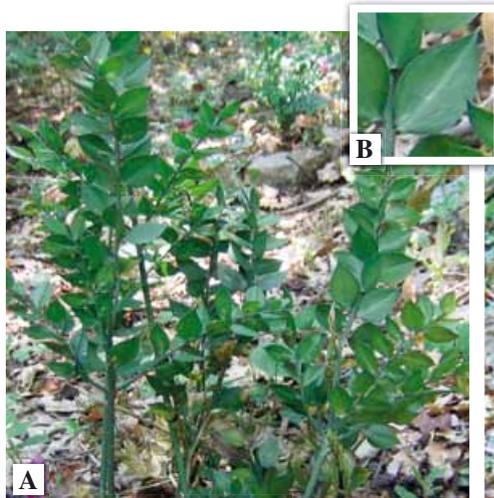
Il pungitopo (*Ruscus aculeatus*, della famiglia delle Ruscacee) è una pianta spontanea perenne sempreverde che cresce nel sottobosco, in posizioni ombreggiate o semisoleggiate. È diffuso in tutta Italia (meno nelle zone di pianura del nord Italia), dal mare alla bassa montagna, sino ai 600-800 metri di quota. Tollera egregiamente la siccità estiva e cresce su qualsiasi tipo di terreno, anche molto povero, purché privo di ristagni d'acqua.

Presenta fusti eretti e semilegnosi, di colore verde intenso, ramificati dalla parte mediana sino alla cima. Dal rizoma (fusto sotterraneo) in primavera si origina la nuova vegetazione che, se raccolta nelle prime fasi di sviluppo, può essere impiegata per uso alimentare.

Nel tardo autunno la pianta sfoggia numerosi frutti, costituiti da bacche rosse (del diametro di circa un centimetro) dall'aspetto molto attraente.

LE PARTI CHE SI RACCOLGONO

L'uso alimentare del pungitopo è limitato ai giovani **getti primaverili** che emergono dal suolo vicino



Il pungitopo è una specie spontanea perenne sempreverde, alta dai 30 ai 90 centimetri (A). La pianta è costituita da fusti ramificati che si dipartono singolarmente a livello del suolo. Le foglie sono quasi assenti: al loro posto vi sono fusti appiattiti ed appuntiti, detti cladodi, che assomigliano a foglie (B); nel pungitopo, quindi,

quelle che sembrano foglie sono in realtà rami trasformati. Dal centro di queste false foglie si formano, in primavera e su piante separate, insignificanti fiori maschili o femminili; da questi ultimi si originano bacche, dapprima verdi e poi rosse a maturità, di circa 1 centimetro di diametro (C), che contengono solitamente 1-2 grossi semi di colore bianco-giallastro. Nel periodo autunno-invernale, le piante di pungitopo si mostrano perciò assai interessanti grazie alle loro numerose ed appariscenti bacche (D). I getti primaverili spuntano vicino ai vecchi fusti, dai quali si differenziano perché presentano un fusticino di colore verde o violaceo, leggermente ramificato in cima, aspetto che li fa assomigliare ad una sorta di pennello (E)

Alcuni cenni di storia e folklore

Il pungitopo era conosciuto per i suoi usi medicinali già nell'antichità. Dioscoride, medico greco, nel **I secolo d.C.** lo prescrive come lassativo e diuretico, confermandone gli usi già raccomandati da Plinio il Vecchio (23-79 d.C.).

Nel **Medioevo** il pungitopo veniva impiegato per preparare uno sciroppo alle cinque radici (insieme a sedano, finocchio, prezzemolo ed asparago), tuttora usato contro le affezioni delle vie urinarie.

Le proprietà medicinali del pungitopo furono dimenticate nel corso del **XX secolo**, fino agli anni '50, quando alcuni studi scientifici dimostrarono che gli estratti ottenuti dai rizomi di pungitopo avevano proprietà vasocostrittrici (cioè restringono i vasi sanguigni). Da questi studi nacque un rinnovato interesse per gli usi fitoterapici di questa pianta, al punto che la raccolta dei suoi rizomi fu vietata in numerosi Paesi, onde evitare l'estinzione della specie.

! L'uso più comune del pungitopo in passato era quello di farne scope abrasi-ve, utilizzate in particolar modo dai macellai per pulire i loro taglieri. Questo uso gli valse, già nel XII secolo, il nome inglese di «butcher's broom», cioè scopa del macellaio. Ai macellai, come anche al resto della gente, il pungitopo serviva per proteggere la carne e gli altri alimenti dai topi: bastava infatti porre dei mazzetti di pungitopo attorno a carne, formaggi, ecc., per tener lontani i roditori. È da questo uso che deriva il nome italiano della specie, pungitopo.

alla vecchia vegetazione. Questi getti si raccolgono, tagliandoli raso terra, quando raggiungono un'altezza di circa 10 centimetri; se più alti, si deve scartare la parte basale, non perché fibrosa, ma perché troppo amara, e limitarsi a consumare la parte terminale del getto e le piccole ramificazioni laterali, sempre che le false foglie (vedi foto **B** e descrizione nella pagina precedente) non siano ancora dischiuse.

I getti che crescono nei luoghi più ombrosi e quelli più precoci sono meno amari rispetto a quelli che si sviluppano in posizioni semisoleggiate e a quelli più tardivi.

I getti si cuociono al fine di eliminarne in parte il sapore amaro, ma le loro punte si possono consumare anche crude, durante una passeggiata: se si tollera la prima sensazione amarognola, seguirà un retrogusto dolciastro che ricorda quello della liquirizia.

L'IMPIEGO IN CUCINA

I giovani getti si lasciano cuocere per 4-5 minuti in abbondante acqua bollente, poi scolati e risciacquati sotto acqua fredda corrente, dopodiché si ripassano in padella con olio. Chi non gradisce il tipico sapore amaro può impiegare, al posto dell'olio, il burro, che conferisce alla verdura un certo sapore dolciastro. Anche la cipolla, soffritta in padella, può migliorare il sapore dei getti di pungitopo, rendendoli più dolci.

Una volta ripassata in padella la verdura si può consumare da sola, o utilizzarla come ripieno, tipicamente nella frittata (vedi ricetta), oppure ancora per aggiungere un gusto amarognolo a sughi e salse.

La parte terminale dei getti (all'incirca gli ultimi due centimetri), tenerissima, può anche essere consumata, in modo molto moderato, in insalate miste.

PROPRIETÀ NUTRITIVE E MEDICINALI

Le proprietà nutritive del pungitopo sono poco conosciute, ma è probabile che, come tutte le piante spontanee e come tutti i germogli primaverili teneri, sia ricco di proteine, vitamine e sostanze antiossidanti; contiene molto potassio e calcio.

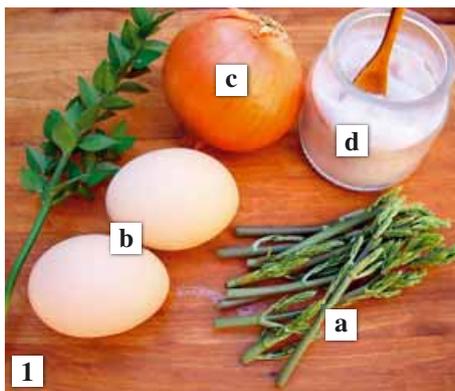
Numerose sono le proprietà medicinali, tra le quali si annoverano quelle antinfiammatorie, diuretiche e, soprattutto, vasocostrittrici. Preparati medicinali di pungitopo si usano infatti per curare vene varicose, flebiti, gambe pesanti, emorroidi, sindrome del tunnel carpale, borse sotto gli occhi e vari problemi legati a cattiva circolazione. Queste pro-

Alcune curiosità sul pungitopo

Esistono alcune **varietà ornamentali** di pungitopo – come ad esempio *John Redmond* [1], vedi foto a lato, dalle bacche rosso-arancio – ideali per essere coltivate nei luoghi ombrosi o semisoleggiati dei giardini di campagna.

Con le **bacche tostate** del pungitopo si faceva, in tempi di carestia, un **surrogato del caffè**, dal gusto discutibile. Nel pungitopo le foglie sono quasi assenti e la fotosintesi viene effettuata dai fusti trasformati, detti cladodi.

[1] *Esemplari di pungitopo di varietà John Redmond sono reperibili presso Priola Azienda Agricola Vivaio Pier Luigi (Via Acquette, 4 - 31100 Treviso - Tel. 0422 304096 - Fax 0422 301859) che vende per corrispondenza. Sconto «Carta Verde» 15% valido fino al 31/12/2009.*



Frittata al pungitopo. 1-Getti ancora non schiusi di pungitopo (a), uova (b), cipolla (c), sale (d) ed olio extravergine d'oliva (o burro) sono gli ingredienti di questa pietanza. 2-Ecco la frittata pronta per essere gustata

prietà sembrano connesse alla presenza di particolari sostanze, quali la ruscogenina e la neoruscogenina.

▲ L'uso medicinale del pungitopo va evitato dagli ipertesi (persone con pressione alta). In ogni caso, per l'utilizzo interno di prodotti a base di pungitopo,

occorre sempre rivolgersi ad un medico specialista.

LA RICETTA

Frittata al pungitopo. Ingredienti per due persone: 10 getti ancora non schiusi di pungitopo, 2 uova, una cipolla, sale ed olio extravergine d'oliva (o burro). Ponete i getti in abbondante acqua bollente per 4-5 minuti e fateli cuocere, togliendoli dal fuoco quando sono ancora «al dente»; quindi scolateli e sciacquateli sotto acqua fredda corrente. Spezzettate i getti e ripassateli per 4-5 minuti in padella, dove avrete precedentemente fatto imbiondire la cipolla tagliata finemente e aggiustate di sale. Mettete il tutto in un piatto dove avrete sbattuto grossolanamente le uova. Fate cuocere la frittata in una padella fino a cottura più o meno completa, a seconda delle preferenze.

Volendo potete preparare la frittata senza cipolla, aggiungendo un poco d'aglio, qualche capperone ed altri tipi di verdura meno amara.

Adolfo Rosati

Attenzione, in alcune zone la raccolta del pungitopo è soggetta a limiti

In alcune zone del nostro Paese la raccolta del pungitopo è regolamentata da alcune disposizioni locali. Questo per evitare l'estinzione della pianta, data la raccolta massiccia che si fa del rizoma, per uso medicinale. La raccolta di qualche germoglio per uso alimentare non crea problemi alla pianta; **verificate comunque presso la stazione del Corpo Forestale dello Stato più vicina a casa la presenza di eventuali disposizioni da rispettare.**

▲ Non ingerite e non fate ingerire, soprattutto ai bambini, le bacche rosse: sono molto lassative!

CONTROLLO INDIRIZZI AL 24-3-2009