



AGLIO ORSINO
incontro del 9 febbraio

AGLIO ORSINO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

CLASSIFICAZIONE BOTANICA:

Genere: *Allium*

Specie: *Allium ursinum* L.

Famiglia: Amaryllidaceae

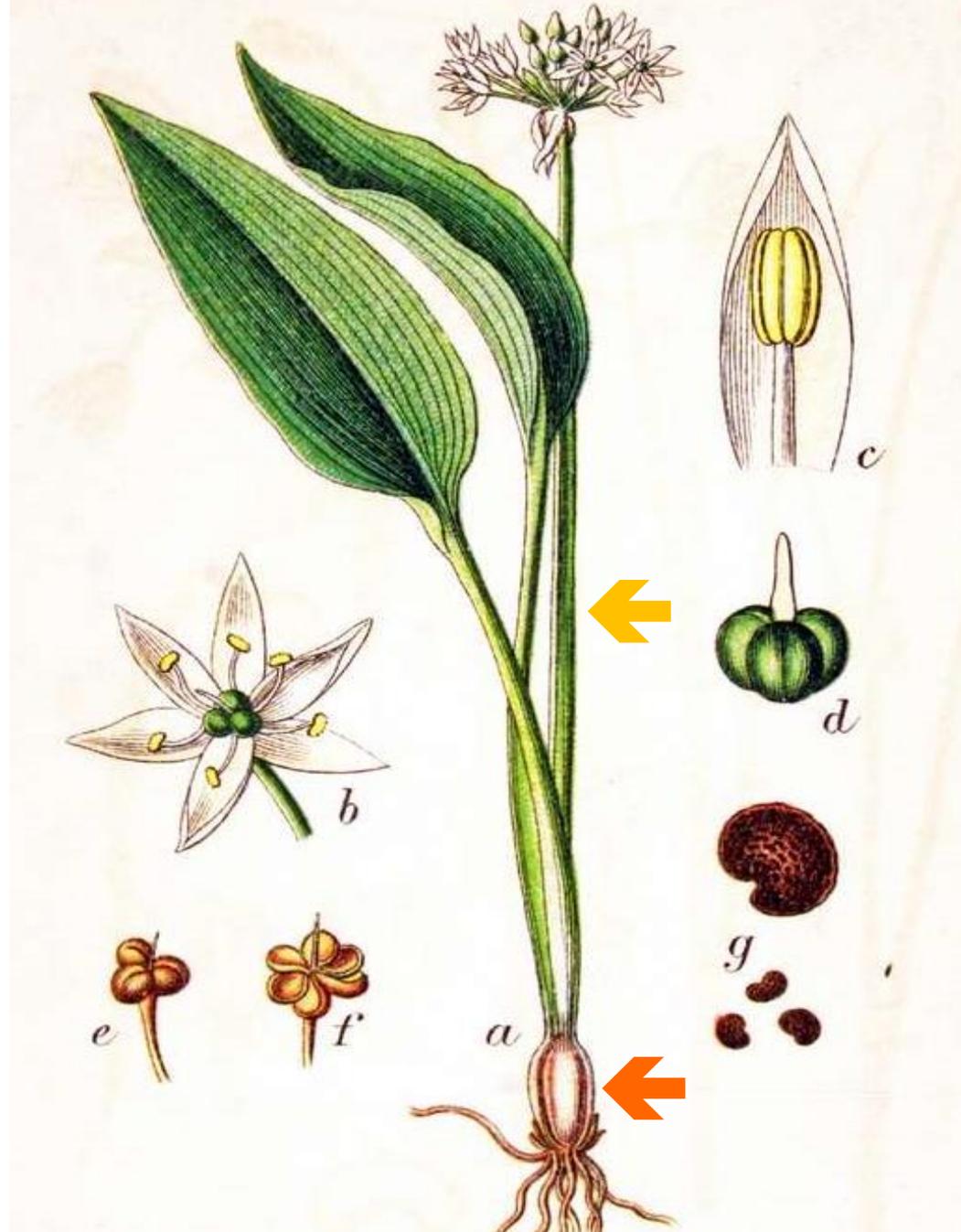
DESCRIZIONE: G bulb

- **Fusto:** pianta acaule = non esiste un vero e proprio fusto epigeo, quello che gli assomiglia è in realtà il lungo peduncolo florale (→)

→ L'unico fusto presente è quello **ipogeo**, il bulbo (→), dal quale si originano sia i peduncoli fiorali, lunghi fino a 50 cm (20-50) sia quelli fogliari, più brevi, ripiegati verso il terreno

→ Il **bulbo** è l'organo perennante della pianta = capacità di rigenerazione

- Ha forma sub-cilindrica, stretta ed oblunga, è lungo circa 4 cm e largo 1 cm; lo rivestono delle tuniche membranacee di colore bianco che si dissolvono alla base



AGLIO ORSINO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Foglie:** ogni pianta è dotata di due foglie basali, raramente di una sola. Sembrano molte di più perché le piante vivono vicine tra loro e formano un vero e proprio tappeto con moltissime foglie appressate tra loro

→ Di forma ovato-lanceolata, lunghe ca 30 cm, hanno consistenza carnosa. Sono portate da un lungo peduncolo (**picciolo**) di 5-15 cm

- Ogni anno a fine giugno – inizio luglio, rapidamente, la pianta **sparisce completamente** (→)

- Si ritira nel bulbo sotterraneo, dove raccoglie la forza e l'energia per germinare con rinnovato vigore alla fine dell'inverno successivo

- Tutte le parti della pianta: i **bulbi**, i **fiori**, le **foglie** e i loro relativi **peduncoli** sprigionano un intenso profumo e hanno un gradevole, persistente sapore di aglio



AGLIO ORSINO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Fiori:** portati su di un'infiorescenza ad ombrella formata da 6 fino a 20 fiori (numero molto basso per una specie appartenente al genere dell'aglio)

Formula florale *, $\overline{T-6-}$, $\overline{A-6}$, $\overline{G-3}$

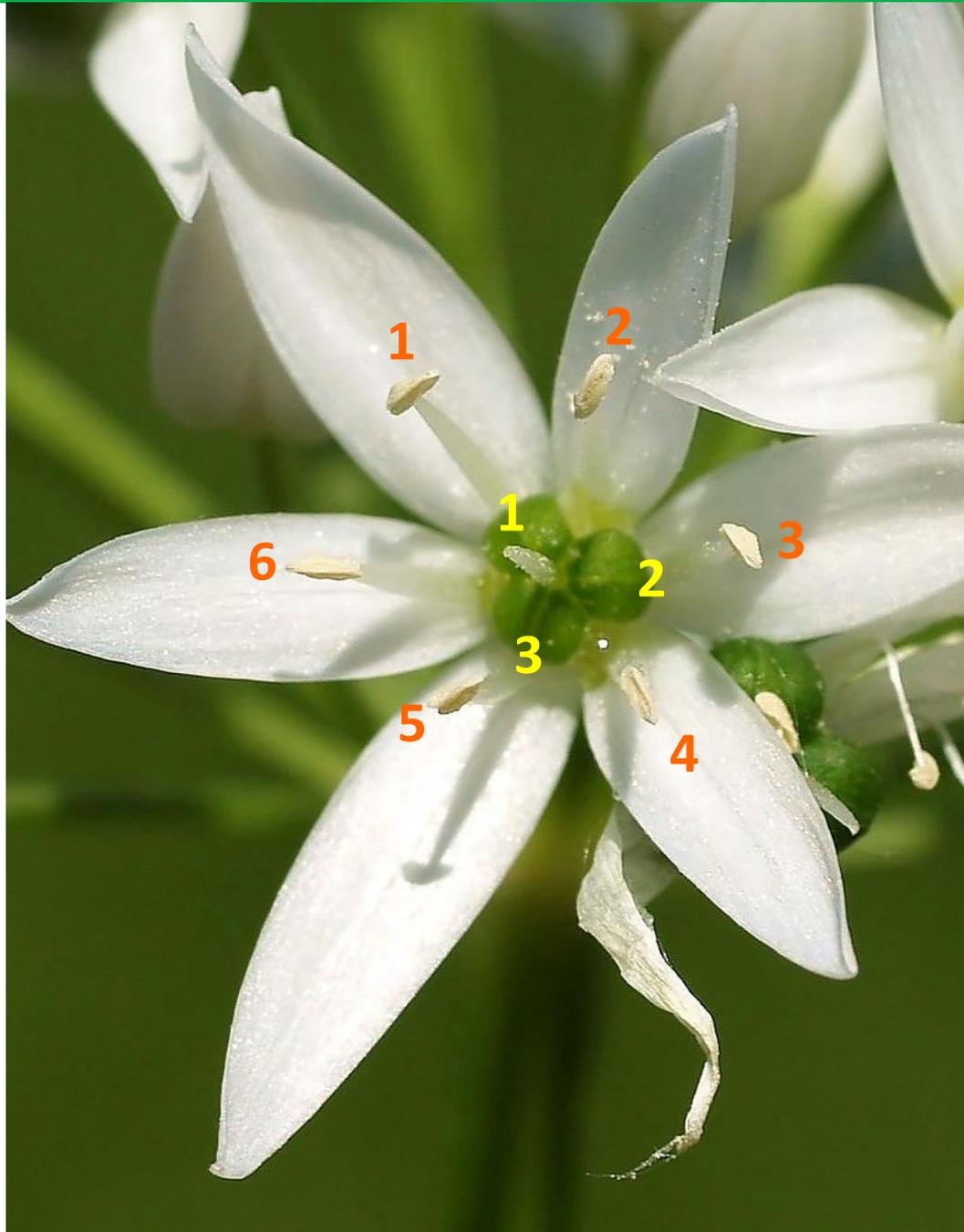
→ **Perigonio:** formato da 6 tepali di colore bianco candido, sono lanceolati, lunghi circa 1 cm

→ **Androceo:** costituito da 6 stami (1-6) caratterizzati dal filamento e dalle antere completamente bianchi

→ **Ovario:** posto al centro del fiore, è supero, diviso in 3 carpelli (1-3)

- **Frutto:** è una **capsula loculicida** tri-carpellare con dimensioni di 3-4 mm, ogni vano (loculo) contiene più semi (generalmente un paio)

- **Semi:** hanno forma tondeggiante, fuoriescono dal frutto all'apertura dei carpelli



AGLIO ORSINO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Radici:** dipartono dal fusto ipogeo, il bulbo. Sono di tipologia fibrosa; forti e resistenti, si approfondiscono bene nel terreno

Fecondazione ed impollinatori

● L'impollinazione dell'aglio orsino è esclusivamente quella **entomofila** = viene svolta da insetti

→ I fiori bianchi orsino sono **molto apprezzati dagli impollinatori** perché forniscono un cibo ottimo e abbondante (sia nettare che polline) all'inizio della primavera, un periodo in cui la disponibilità di fiori è piuttosto scarsa

→ Gli insetti più presenti nella visita dei fiori dell'aglio orsino appartengono alla superfamiglia degli **Apoidei** (formata da oltre 20.000 specie)

→ Quello più attivo è un'ape selvatica (*Hyaleus punctulatissimus*), una specie fortunatamente ben diffusa negli areali dove cresce l'aglio orsino



AGLIO ORSINO – HABITAT

- L'aglio orsino (*Allium ursinum*) è una **pianta indigena**, non endemica, piuttosto comune in Italia, assente solo in Sardegna.

La sua origine è euro-asiatica, è una specie ben distribuita in tutta Europa

→ Spontanea nei boschi di latifoglie (faggeta in particolare) negli ambienti ombrosi ed umidi, con un terreno ricco. La si trova spesso negli avvallamenti dove si concentra l'apporto di SO.

Forma delle colonie assai numerose

- Si incontra da 0 a 1500 metri di altitudine (→), fino alla fascia subalpina; in realtà è quasi scomparsa in pianura (eccessiva antropizzazione)

- E' una nemorale = fioritura molto precoce (→), l'antesi inizia nel mese di marzo (zone più calde) e termina a fine giugno (nelle zone a quote più elevate)

- In Veneto manca solo nel settore più interno (nord) delle Alpi

Distribuzione della pianta (da Acta plantarum)



AGLIO ORSINO – SOTTOSPECIE



● In Italia sono presenti due sub-specie o sottospecie di **aglio orsino**:

1. *Allium ursinum* subsp *ursinum* – è diffusa in tutto l'Italia settentrionale e centrale, fino all'Abruzzo.

Si riconosce per la presenza di papille sul peduncolo florale

2. *Allium ursinum* subsp *ucrainum* – è diffusa nelle regioni dell'Italia centro meridionale.

I peduncoli fogliari sono assolutamente lisci

AGLIO ORSINO – FALSI AMICI

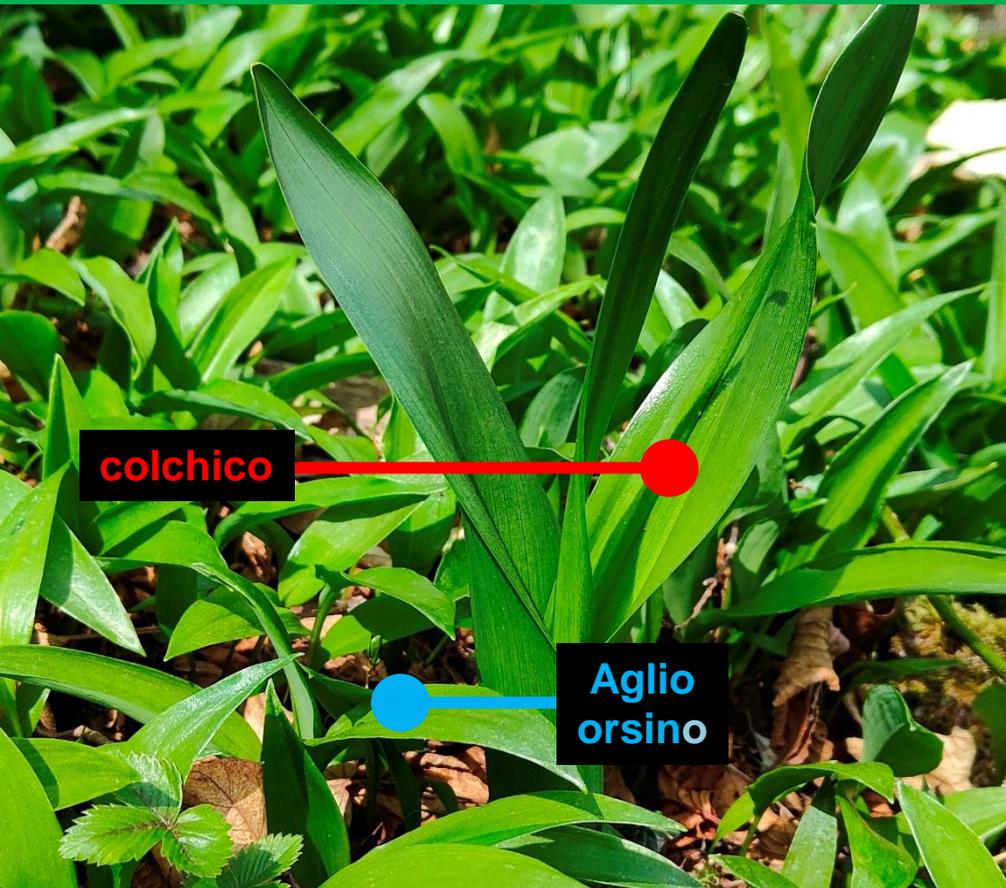


● **ATTENZIONE !!!** Le foglie dell'**aglio orsino** sono simili a quelle di alcune piante velenose; ogni anno si verificano casi di intossicazione, anche con **esiti mortali**

→ Una temibile velenosa è il **mughetto**, ha un fiore diverso, ma le foglie sono molto simili. Nel dubbio strofinare le foglie, solo quelle dell'aglio orsino rilasciano il tipico odore dell'aglio (ma le mani devono essere pulite!)

→ In Veneto il **mughetto** si incontra nelle zone montane, nell'area delle risorgive e nei Colli Berici, ambienti dove le due piante convivono

AGLIO ORSINO – FALSI AMICI



● **ATTENZIONE !!!** Gli avvelenamenti più frequenti avvengono quando le foglie dell'aglio orsino vengono confuse con quelle del **colchico** (*Colchicum autumnale*) che è tossico, **mortale**

→ Per non commettere errori si deve ricordare che le foglie dell'aglio orsino, portate da un lungo picciolo, sono vellutate e profumano di aglio (●), quelle del **colchico** sono sessili, più scure e carnose (●)

→ In Veneto il **colchico** è presente in tutti gli ambienti, è più diffuso nelle aree collinari e montane, talvolta lo si può trovare anche in pianura (eccetto l'area del Delta del Po)

AGLIO ORSINO – FALSI AMICI



latte di gallina



aglio orsino

● L'aglio orsino può essere confuso con il comune **latte di gallina** (*Ornithogalum umbellatum*), una pianta molto diffusa in tutta la pianura Veneta, spesso le due piante vivono vicine tra loro

→ Per distinguere le due specie vanno osservati fiori e foglie, il **latte di gallina** ha i fiori più grandi e presenta foglie molto più strette, nastriformi

→ Il **latte di gallina** è popolarmente definito «**aio de can**», sono molte le specie bulbose a fiore bianco che prendono questo nome e non tutte sono commestibili, **attenzione evitare gli errori !!!**

AGLIO ORSINO – BUONI AMICI



● Un «buon amico» dell'aglio orsino è l'**aglio napoletano** (*Allium neapolitanum*), le due piante si assomigliano abbastanza

→ I fiori dell'**aglio napoletano** sono molto più odorosi e un po' più grandi, mentre le foglie sono nastriformi e strette; vive presso i muri, nei margini di vigneti e oliveti

→ In Veneto non è molto comune, lo si trova nell'area meridionale (VR,RO) e lungo la fascia lagunare, è presente (poco) anche nella pianura e nelle colline del trevigiano



aglio serpentino

- Un'altra specie di aglio selvatico edibile è quella dell'**aglio serpentino** (*Allium victorialis*), una pianta alpina che cresce ad alta quota
- Le due specie non si assomigliano, l'aglio serpentino forma dei cespi voluminosi con numerosi grandi fiori di colore bianco sporco, le foglie sono molto larghe, lunghe, carnose
- Specie rara e protetta, da osservare e non toccare = **NT (near threatened)**. Vive sopra i 1400 m, la si incontra solo nella parte settentrionale del Veneto, in provincia di Belluno

AGLIO ORSINO – ORIGINE DEL NOME

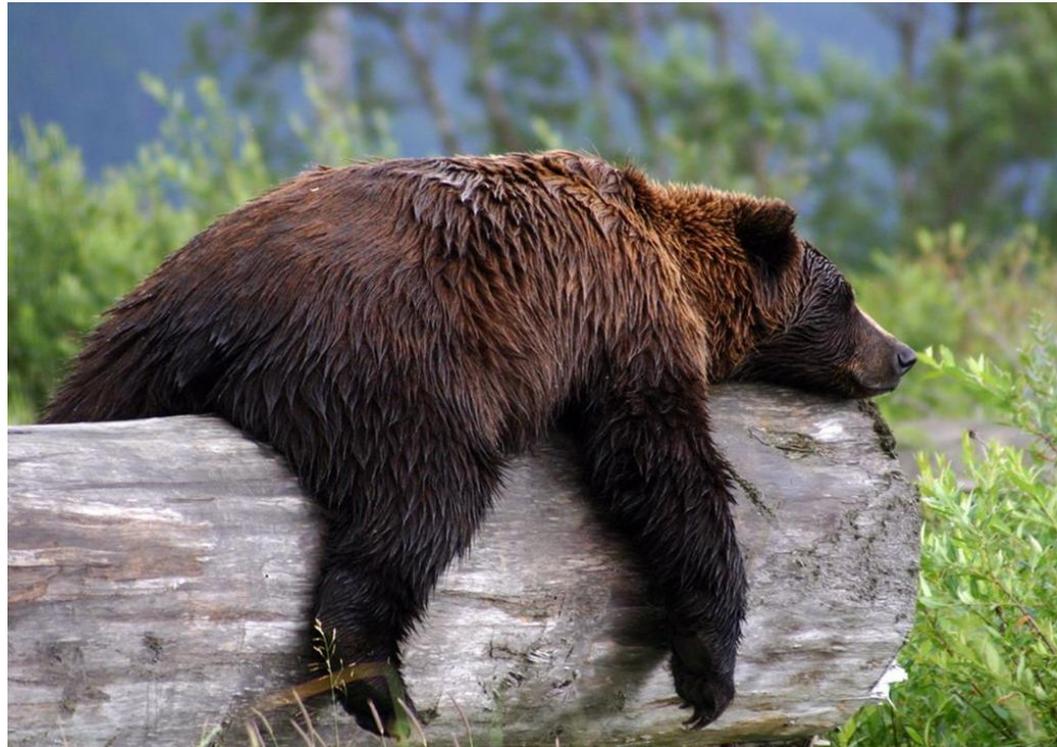
- **Nome generico:** la definizione «**allium**» era già in uso presso gli antichi Romani

- Deriva da un termine indoeuropeo che significa «**caldo, acre, bruciante**» dovuto all'odore e al sapore pungenti dei bulbi di tutte le specie appartenenti al genere

- **Nome specifico:** la definizione «**ursinum**» proviene invece dalle foglie che risultano essere molto apprezzate dagli orsi

- Quando gli orsi vanno in letargo cercano le tane in prossimità delle praterie di «aglio orsino» = abbondante scorpacciata al risveglio

- Nelle classificazioni botaniche del XVII secolo, antecedenti il lavoro tassonomico sviluppato dal botanico svedese Linneo, l'aglio orsino risultava catalogato, assieme ad altre 250 specie, nel gruppo delle monocotiledoni



AGLIO ORSINO – CURIOSITA'

- Era già conosciuto al tempo degli **egizi** che lo utilizzavano come moneta di scambio

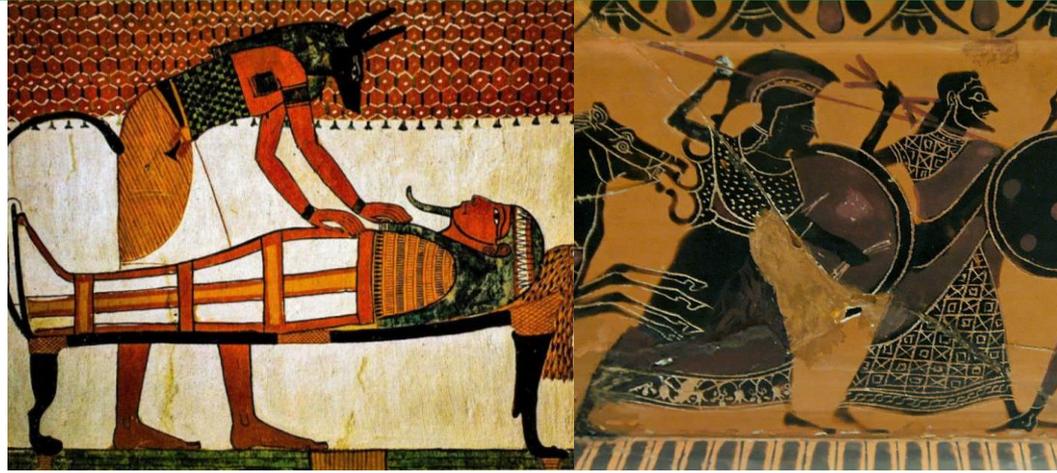
→ Era comune impiegarlo nelle pratiche di mummificazione, si sfruttavano le sue potenti proprietà antibatteriche

- Nell'antichità era considerata una pianta importante, consacrata al **Dio della Guerra** sia dai Romani (Marte), sia dai Greci (Ares)

- Un'antica leggenda racconta che l'«**aglio orsino**» è stato creato da «**Orso**», un personaggio della mitologia greca, che lo usava per curare le ferite dei compagni di battaglia

- Nella tradizione popolare questa pianta mantiene tutti i poteri simbolici dell'aglio: è famoso per la sua capacità di scacciare i vampiri.

→ Di fatto è un antiaggregante delle piastrine e protegge il sangue



AGLIO ORSINO – CURIOSITA'

- **A** buon diritto l'«**aglio orsino**» è considerato l'imperatore tra gli aglio selvatici perché è molto versatile negli usi, ben diffuso e popolare

- E' molto conosciuto ed apprezzato in tutto il **Nord Europa** dove con buona frequenza lo si usa in cucina

- E' presente nel folklore dei paesi dell'**Estremo Oriente** dove si crede che portare al collo una **collana** fatta con i suoi bulbi dia il potere di riportare vicino le anime perse

- In **Spagna** cresce nella zona nord, nella zona Cantabrica, dai Paesi Baschi fino alla Galizia

- Un'antica leggenda popolare, meno favorevole all'aglio orsino, ci racconta che si credeva che le sue piante nascessero dove si era appoggiato il piede destro del diavolo dopo che lasciò il «Paradiso Terrestre»



● Tra i componenti presenti nell'aglio orsino, siti in particolare nel bulbo, troviamo:

- 30% di **glucidi**
- 6% di **proteine**
- 3% di **grassi**

Sono inoltre presenti: **enzimi**, **vitamine** e numerosi **sali minerali**

● Le sostanze attive sono concentrate nell'**olio essenziale solforato**, quelle che svolgono maggiore attività sono:

- **Alliicina** (glucoside solforato) e **alliinasi** (enzima), la loro combinazione permette la formazione del prezioso «**disolfuro di allile**» che esercita numerose azioni benefiche per la nostra salute
- **Vitamine**: **A**, ma soprattutto **C** (acido ascorbico) e **B1** (tiamina) e **B3** (niacina)
- **Fitormoni**, **flavoni** (antiossidanti) e **sali minerali**





Bear's Garlic Benefits & Properties

Antimicrobial,
Cardioprotective

Main Applications

- Improving cardiovascular health
- Fighting infectious diseases

Supportive Compounds

- Sulfuric compounds (mainly ajoene)
- Steroidal glycosides (mainly adenosine)
- Phenols

Medicinal Actions

Bear's garlic is rich in **sulfuric compounds**, **phenols**, and **steroidal glycosides**, to which the strong antimicrobial and antifungal actions of the herb are attributed. Moreover, bear's garlic provides the highest levels of **adenosine** and **ajoene** in nature, both of which work together to control blood pressure and cholesterol, as well as for reducing the risk of blood clots.



● Da sempre l'«**aglio orsino**» è noto per essere un prodotto salutare, in particolare è molto efficace nel ridurre:

- **La pressione sanguigna**
- **Il livello di colesterolo nel sangue**
- **La glicemia**

● E' inoltre dotato di un potente potere **antimicrobico**, **antibatterico**, **antimicotico** e **vermifugo**.

Nel passato (ma ancor oggi) si utilizza nella conservazione dei formaggi

→ E' un **antibiotico naturale** 1 mg di **aglio orsino garantisce la stessa azione di 15 unità di penicillina**

Contrasta salmonella, dissenteria e, nel passato, si usava in caso di tifo o colera

● La sua capacità di **prevenire gli infarti** e di contrastare i **problemi cardiaci** è confermata da dati scientifici (ha le proprietà ipotensive dell'aglio comune e, in genere in tutte le specie di aglio)

- **Altra** interessante proprietà è il suo forte potere **detossificante** e pure **disintossicante**, è un purificatore del sangue

- Per questo scopo in primavera si possono usare le sue foglie fresche, ad esempio in sostituzione del prezzemolo

- E' in grado di bloccare i processi di fermentazione nell'intestino che portano a flatulenza e nausea

- **Valido** aiuto nella cura dei **bronchi**, fluidifica il catarro ne aiuta l'espulsione

- In caso di **raffreddore** è consigliato centrifugare le foglie dell'**aglio orsino e di berle con latte caldo**

Attenzione !!! Non è certamente gradevole, ma fa bene

- Per uso esterno il succo dell'«**aglio orsino**» può essere utilizzato nella cura di **reumatismi o artrite**.

Va applicato, come fosse una pomata, sulle giunture doloranti



- Nella medicina popolare l'aglio orsino è una pianta molto rispettata e assai considerata, fin dai tempi antichi

- **Dioscoride** medico greco, in «**de materia medica**», lo descrive come un antidoto per il **morso dei serpenti**

- Era utilizzata dalle legioni romane (e non solo) come **vermifugo**

- Nel XIX secolo l'erborista esperto di medicina naturale **Johann Künzle** (immagine a fianco) scrisse: «Nessuna erba depura stomaco, intestino e sangue meglio dell'**aglio orsino**, questa pianta è più preziosa dell'oro»

- Per i medici botanici del XVI secolo l'aglio orsino era la **teriaca dei poveri**, considerato il **rimedio a tutti i veleni**.

Teriaca = la medicina universale del passato, fino a fine XVII secolo.

Favoloso rimedio composto da più sostanze attive sia come antidoto, sia come farmaco per numerose malattie



● **Maria Treben**, scrittrice ed erborista austriaca del XX secolo, per tutta la vita si è occupata di **erbe curative** che riteneva un'espressione di Dio

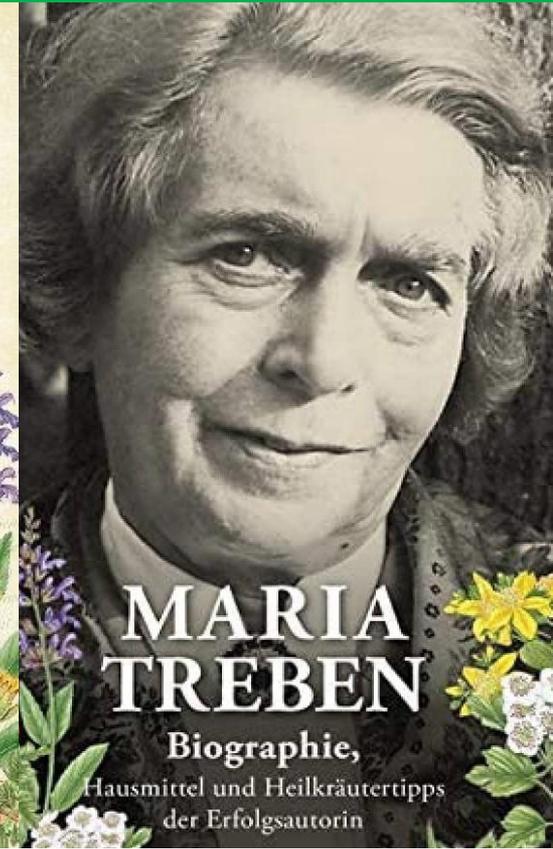
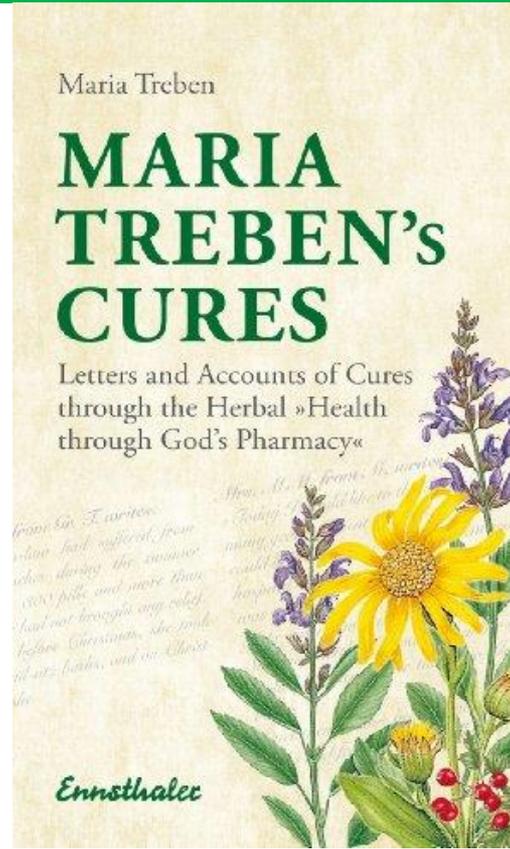
→ Molti dei suoi famosi preparati contenevano **aglio orsino**, una pianta che amava moltissimo

→ Tra i prodotti più noti c'era il **vino all'aglio orsino**, composto di foglie tritate, vino bianco e miele.

Indicato per chi soffriva di **tosse**, di **catarro bronchiale cronico** e dei conseguenti disturbi respiratori, pure nella **tisi polmonare**

→ La Treban consigliava l'aglio orsino anche in numerose cure per **disintossicare** e **purificare cute, sangue, stomaco e intestino**

Tutte le piante bulbose, le agliacee in modo particolare, sono dotate di numerose virtù: **curative, magiche, afrodisiache**



AGLIO ORSINO – IN CUCINA

● L'aglio orsino è una tra le erbe spontanee più amate perché è:

- Estremamente saporito
- Molto versatile negli usi
- Ben diffuso in numerosi territori

DOVE SI TROVA:

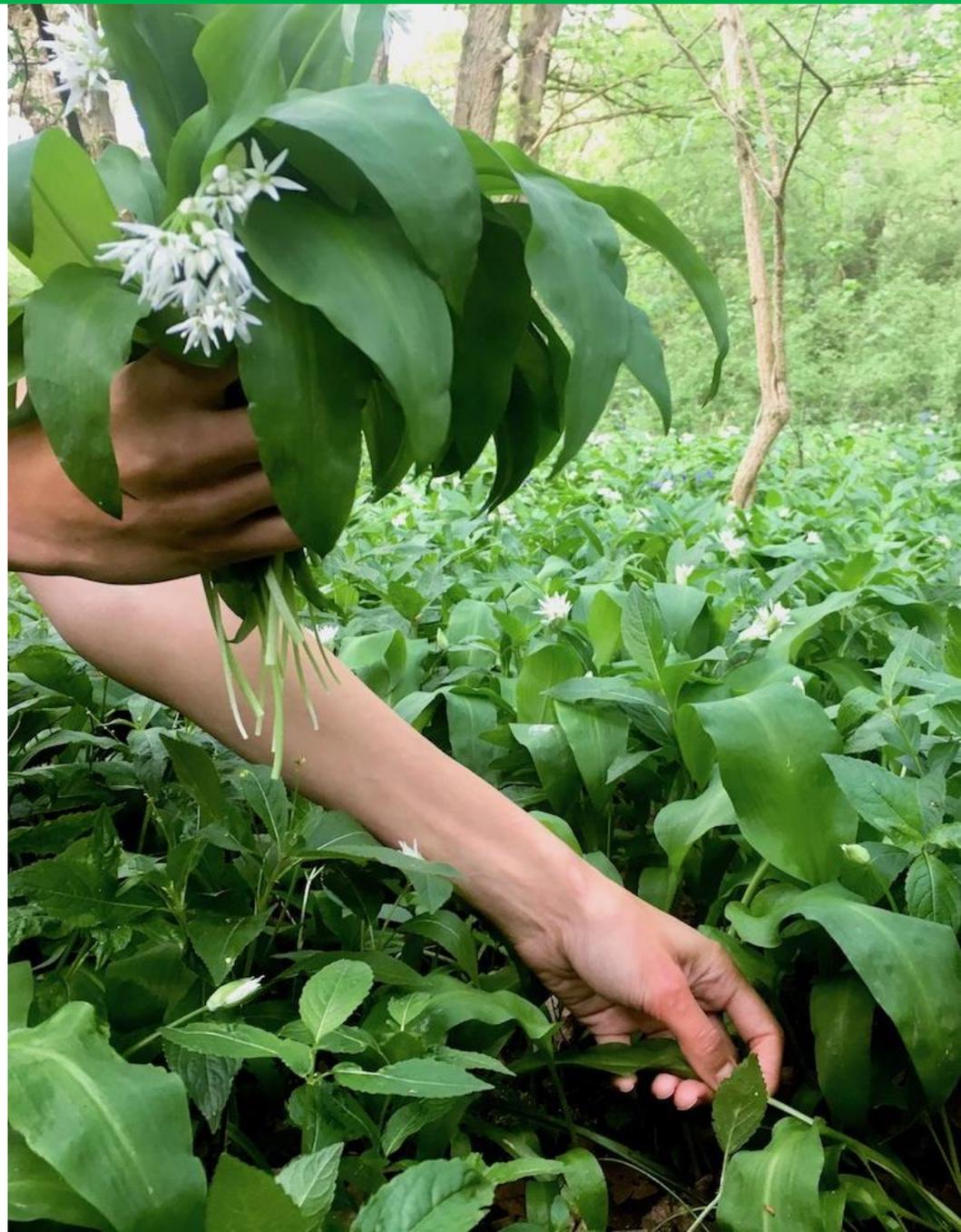
→ Nelle radure all'interno dei boschi di latifoglie (faggete in particolare), negli avvallamenti umidi e nei prati, preferisce terreni fertili, ricchi di humus

QUANDO SI RACCOGLIE:

→ Le foglie spuntano velocemente da metà-fine marzo, nei mesi di aprile e maggio si possono raccogliere anche il fusto fiorale ed il fiore, sono tutti commestibili.

Il bulbo va raccolto poco prima della sparizione della pianta

→ A maggio le foglie appassiscono e la pianta scompare completamente, per riapparire l'anno dopo



QUALI PARTI SI UTILIZZANO:

→ Tutte le parti dell'«aglio orsino» trovano impiego in cucina:

- **FOGLIE:** molto profumate, per la loro estrema gradevolezza rappresentano la parte della pianta più utilizzata.

→ Vanno preferibilmente usate **crude** nella preparazione di numerosi piatti in questo caso sono un buon depurativo e migliorano la tonicità della pelle

- **FIORI:** sono gustosi, hanno un buon profumo, possono essere usati nella decorazione dei piatti, non troppi perché il sapore è molto intenso

→ Sono l'ideale per aromatizzare tisane, liquori o formaggi, possono essere usati, tritati e aggiunti allo yogurt

→ Si usano anche per fare delle maschere di bellezza che portano giovamento alla pelle, maschere consigliate anche per eruzioni cutanee



AGLIO ORSINO – IN CUCINA

QUALI PARTI SI UTILIZZANO:

- **BOCCIOLI FIORALI:** vanno preparati e consumati come fossero **capperi**, sotto aceto o in salamoia. Indicati nelle insalate e anche nel vitello tonnato

- **STELI FIORALI:** vanno aggiunti alle foglie nelle varie preparazioni

→ Da soli ricordano il gusto dell'erba cipollina che possono sostituire

- **BULBI:** sono saporiti e delicati, si prestano ad essere utilizzati in quantità elevate, in particolare nelle minestre

→ Tritati o interi, crudi o cotti, si possono utilizzare per insalate e carni, per condire sughi, pasta, patate.. conferisce ai piatti un sapore più aromatico rispetto a quello dell'aglio comune

Attenzione la raccolta del bulbo comporta la morte della pianta che non potrà rigenerarsi



CHE GUSTO HA:

→ Assomiglia molto all'aglio comune, ma è molto più delicato e più prelibato, il sapore, in parte, ricorda anche l'erba cipollina

COME CONSERVARLO:

→ Va consumato preferibilmente fresco, lo si può conservare in congelatore con tempi che variano a seconda delle parti della pianta usate

- Il **pesto**, preparato con diverse modalità, dura oltre i 6 mesi
- Le **foglie fresche** vanno utilizzate entro un paio di mesi e non oltre
- I **bulbi** è meglio consumarli freschi, appena raccolti

Tutte le pietanze che prevedono l'impiego di parti di aglio orsino congelato vanno consumate appena preparate o, al massimo, il giorno dopo tenendole in frigorifero



AGLIO ORSINO – IN CUCINA

TIPI DI UTILIZZO:

● Ecco gli utilizzi più comuni dell'«**aglio orsino**»

1. Pesto: tritare le foglie e miscelarle con noci o mandorle o pinoli + ricotta o formaggi + olio evo. Da abbinare alla **pasta, risotti, bruschette o crostini**

2. Pasta o gnocchi: tritare finemente le foglie che vanno unite alla pasta nella sua preparazione (con farina ed uova)

3. Burro aromatizzato: frullare il burro con foglie finemente tritate, aggiungere sempre un po' di sale.
Conservare in congelatore per 5-6 mesi

4. Polpettine: miste con carne e/o altre verdure, le parti di aglio orsino utilizzate vanno cotte anche se perderanno parte del loro sapore (e proprietà)

5. Frittate: tritare grossolanamente le foglie; utilizzare anche panna (o latte), olio evo e una spolverata di origano



PESTO DI AGLIO ORSINO

INGREDIENTI

- 100 g di foglie fresche di aglio orsino
- 50 g di mandorle (oppure pinoli o noci)
- 100-150 ml di olio di oliva
- 1 pizzico di sale grosso
- 30 g di grana padano grattugiato

Preparazione:

1. Lavare bene le foglie in acqua fredda, aggiungere uno o più cucchiaini di bicarbonato, lasciarle asciugare
2. Iniziare pestando finemente le foglie e, se disponibili, steli, boccioli e fiori
 - Schiacciare contro le pareti del mortaio, ruotando il pestello da sinistra verso destra e, nello stesso tempo, girando il mortaio nel senso opposto
 - In alternativa al mortaio si può usare un mixer automatico



AGLIO ORSINO – IN CUCINA

3. Continuare con costanza fino a quando dalle foglie uscirà un liquido verde brillante
4. Unire le mandorle (o noci o pinoli) e proseguire a pestare formando una specie di crema ancora piuttosto densa
5. Aggiungere l'olio evo ed il grana grattugiato ed amalgamare bene
6. Continuare a mescolare fino ad ottenere una crema soffice
7. Mettere in piccoli contenitori mono-multi-dose per alimenti; devono essere **biodegradabili**, **compostabili** e **riciclabili**, conservare in congelatore

Il pesto di «aglio orsino» è un prodotto molto versatile, può accompagnare i primi (pasta o riso) e piatti a base di carne o pesce (bollito).

E' ottimo nelle le tartine o per fare delle bruschette un po' diverse dal solito



RAVIOLI DI AGLIO ORSINO

INGREDIENTI X 4 PERSONE

Per la pasta:

- 400 g farina 00
- 4 uova + sale qb

Per la farcia:

- Un mazzetto di aglio orsino
- un cucchiaio di mandorle (o noci ...)
- 200 g di ricotta
- 80 g caprino tenero
- 50 g di grana padano grattugiato
- Un tuorlo d'uovo
- Sale, pepe, olio evo qb



Preparazione ravioli:

- 1.** Mescolare 4 uova + 400 g di farina 00 (o semola) + un po' di sale
- 2.** Impastare fino a formare un panetto elastico da lasciare riposare per 30' ca
- 3.** Tirare la pasta, al livello 6 o 7 della macchina apposita



AGLIO ORSINO – RICETTE

Preparazione farcia:

1. Tritare finemente le foglie e le altre parti dell'aglio orsino (con mezzaluna o mixer)

2. Unire tutti i componenti (ricotta, caprino, parmigiano, tuorlo, noci o mandorle sminuzzate, sale e pepe) e mescolare fino a formare una massa soffice e uniforme

3. Porre la farcia sulla pasta e formare i ravioli che vanno chiusi

4. Cuocere per 2 minuti i ravioli in acqua salata

5a. Condire i ravioli con un pesto di aglio orsino

5b. Sciogliere del burro in una padella assieme a qualche foglia di AO ben sminuzzata, ripassare i ravioli per pochi secondi

SERVIRE IN TAVOLA!!!



FINE

