



POLMONARIA  
incontro del 23 marzo

# POLMONARIA – CARATTERISTICHE BOTANICHE

## CLASSIFICAZIONE BOTANICA:

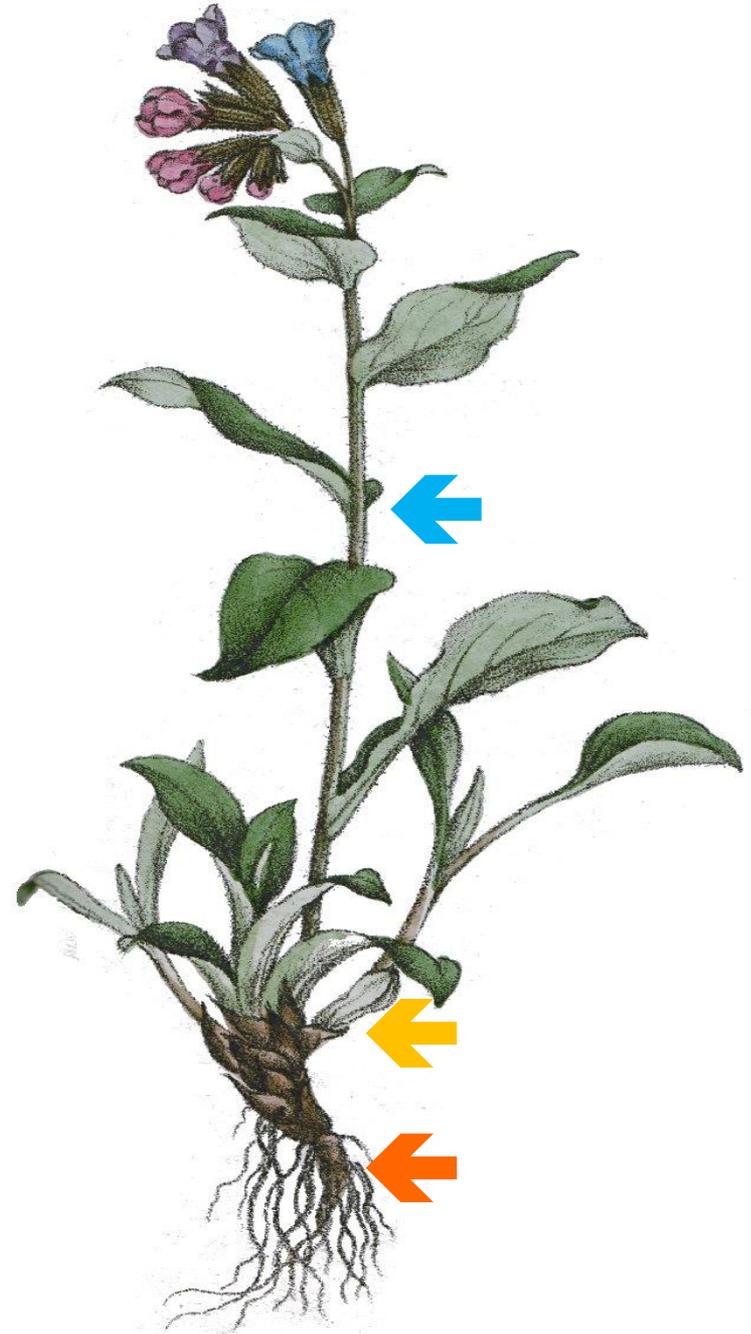
**Genere :** *Pulmonaria*

**Specie:** *Pulmonaria officinalis* L.

**Famiglia:** Boraginaceae

**DESCRIZIONE: H scap**

- **Fusto:** quello epigeo è eretto, semplice, alto circa 20-30 cm
    - E' ricco di peli (come tutta la pianta), dal fusto dipartono rami che possono essere incurvati o eretti
    - Il fusto ipogeo è un rizoma (→)
  - **Foglie:** alla base del fusto sono pedunculato (→), formano una rosetta
    - Quelle che stanno lungo il fusto sono alterne e sessili (→)
    - Leggermente pelose, hanno forma ellittico-cuoriforme.
- Si riconoscono facilmente per le macchie biancastre presenti sulla lamina superiore



# POLMONARIA – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Fiori:** sono ermafroditi, cambiano colore dopo la fecondazione per il variare del pH

- I boccioli sono rossi, i fiori appena sbocciati hanno una colorazione rosa-violetta che si intensifica con la crescita

- Dopo la fecondazione il fiore diventa di colore blu-azzurro

→ La fioritura è scalare per cui su ogni pianta si vedono fiori con colori differenti, per questo la polmonaria è conosciuta anche come «**pianta della bugia**»

- E' un modo efficace per attirare gli insetti impollinatori (sono per lo più imenotteri)

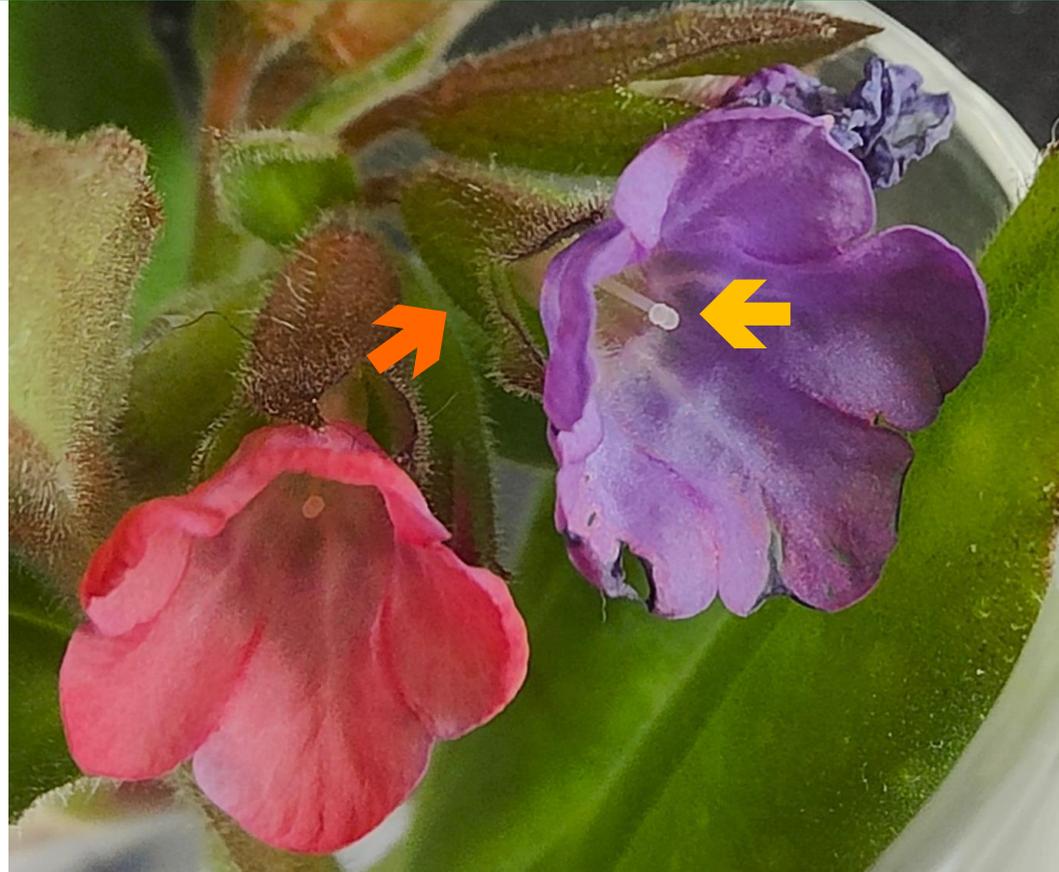
- Il suo nettare attira le api, in Russia la chiamano «**medunitza**», in Polonia «**miodunka plamista**», in entrambi i casi significa **miele** = sottolinea l'importanza della polmonaria per l'apicoltura e la produzione di miele



# POLMONARIA – CARATTERISTICHE BOTANICHE

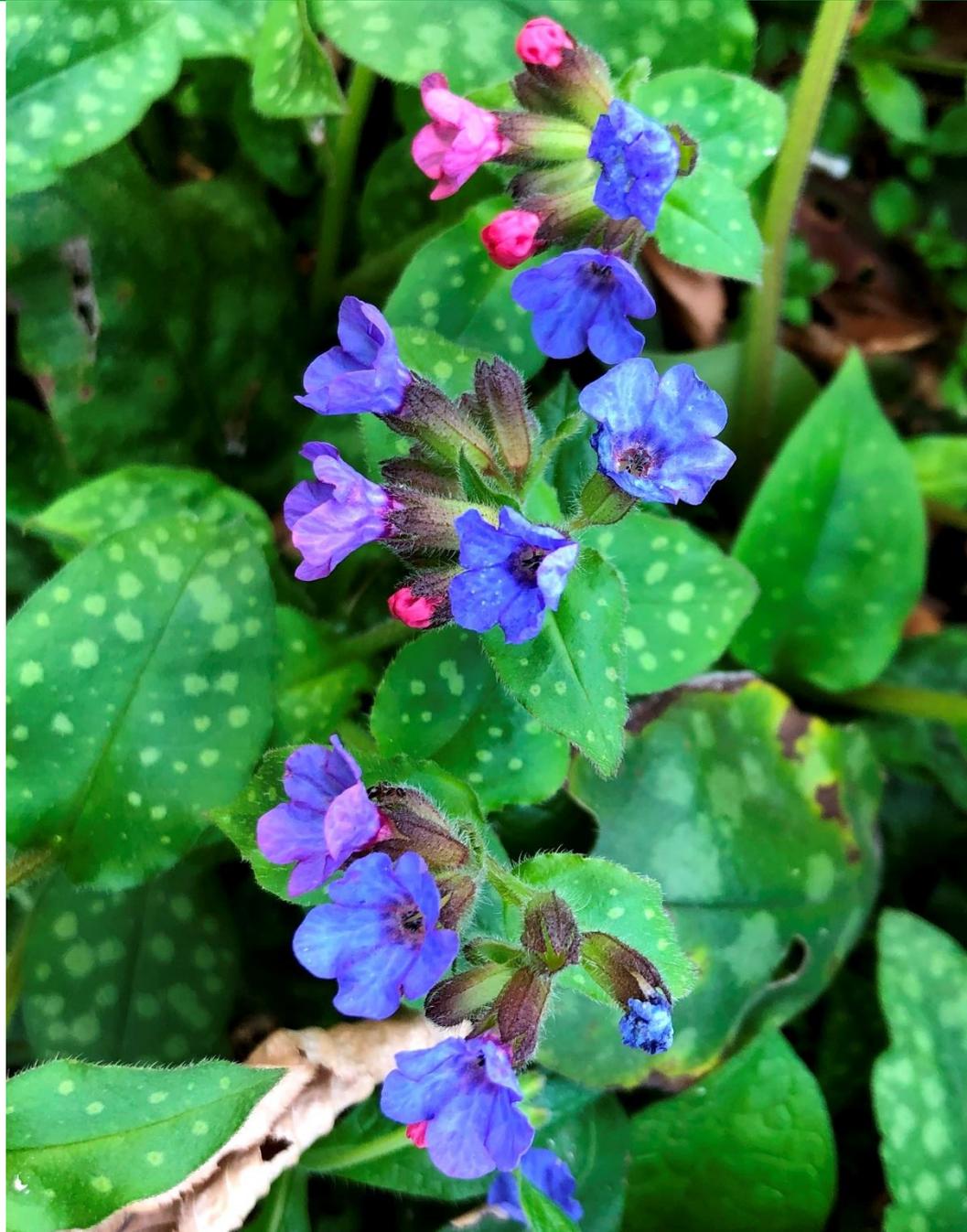
**FF \*, K (5), [C (5), A 5], G (2)**

- I **fiori** sono **attinomorfi** (\*), a **simmetria radiata**
  - **Calice (K5)**: tuboloso, formato da 5 sepali riuniti tra loro e dentati, lungo circa 1 cm (➔)
  - **Corolla (C5)**: gamopetala con un tubo bianco lungo quanto il calice, i 5 petali hanno lobi arrotondati
    - Con la fecondazione il colore dei lobi vira dal rosa-violetto al blu-azzurro (per il cambio dei valori del pH)
  - **Androceo (A5)**: costituito da 5 stami inseriti sul tubo della corolla (➔)
  - **Gineceo (G2)**: l'ovario è supero, bicarpellare con uno stigma bilobo che fuoriesce dalla fauce della corolla (➔)
- ➔ **Fecondazione**: per preservare la variabilità genetica le piante sono autoincompatibili, la proterandria evita le autofecondazioni



# POLMONARIA – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Infiorescenza:** si tratta di un racemo terminale con cime scorpioidi, contratte, la compongono da numerosi fiori (da 5 fino a 15)
- **Frutto:** è un **tetrachenio** formato da 4 **acheni** ovali ognuno dei quali contiene uno o più semi
  - Spesso sono presenti solamente 3 acheni per la degenerazione abortiva di un ovulo
- **Semi:** piccolissimi e numerosi, ogni achenio ne contiene da 4 a 16, sono di colore scuro tra il marrone e il nero
- **Radici:** Si dipartono dall'esile fusto ipogeo, un rizoma carnoso, allungato con un diametro di 2 mm ca
  - Si allargano molto nel suolo = conferiscono alla pianta una buona esplorazione del terreno garantendo diponibilità di acqua e di elementi nutritivi



# POLMONARIA - HABITAT

→ Originaria dell'Europa centro-settentrionale e dell'Asia settentrionale, da noi è una specie indigena, non endemica

- In Europa è diffusa dalla Francia fino all'Ucraina

→ In Italia troviamo la «polmonaria» in tutte le regioni del nord, Val d'Aosta esclusa dove la sua presenza è incerta

- Nel Centro è presente nelle Marche e in Abruzzo, mentre è assente in tutto il meridione e isole

→ Ama le zone umide, prati e sottobosco di latifoglie come faggete, carpineti, quercete ...

→ Cresce ad un'altitudine compresa da 0 a 1500 m s.l.m., nelle zone boschive collinari di alpi e Prealpi (→)

→ E' una pianta nemorale, inizia a fiorire presto, all'inizio di marzo, e continua fino a tutto maggio (→)

## Distribuzione della pianta (da Acta plantarum)



# POLMONARIA – FALSI AMICI



polmonaria



lupino



polemonia



delphinium

**IMPORTANTE !!!** Ricordare che, in generale, pochi fiori blu e/o rosei sono edibili, la polmonaria rappresenta un'eccezione

→ Non raccogliere e non consumare i fiori di **lupino**, di **delphinium** e di **polemonia** che compaiono più o meno nello stesso periodo, le loro foglie sono comunque ben diverse da quelle della polmonaria

# POLMONARIA – BUONI AMICI



➔ In Italia troviamo 5 specie (più alcune sottospecie) appartenenti al genere «*Pulmonaria*», 3 di loro presenti anche in Veneto

➔ La più comune è la «*Pulmonaria australis* ssp *angustifolia*» che si riconosce per la foglia decisamente più lanceolata (➔), anche questa specie è edibile

# POLMONARIA – BUONI AMICI

→ La **polmonaria** è una pianta facile da riconoscere, le foglie punteggiate aiutano molto.

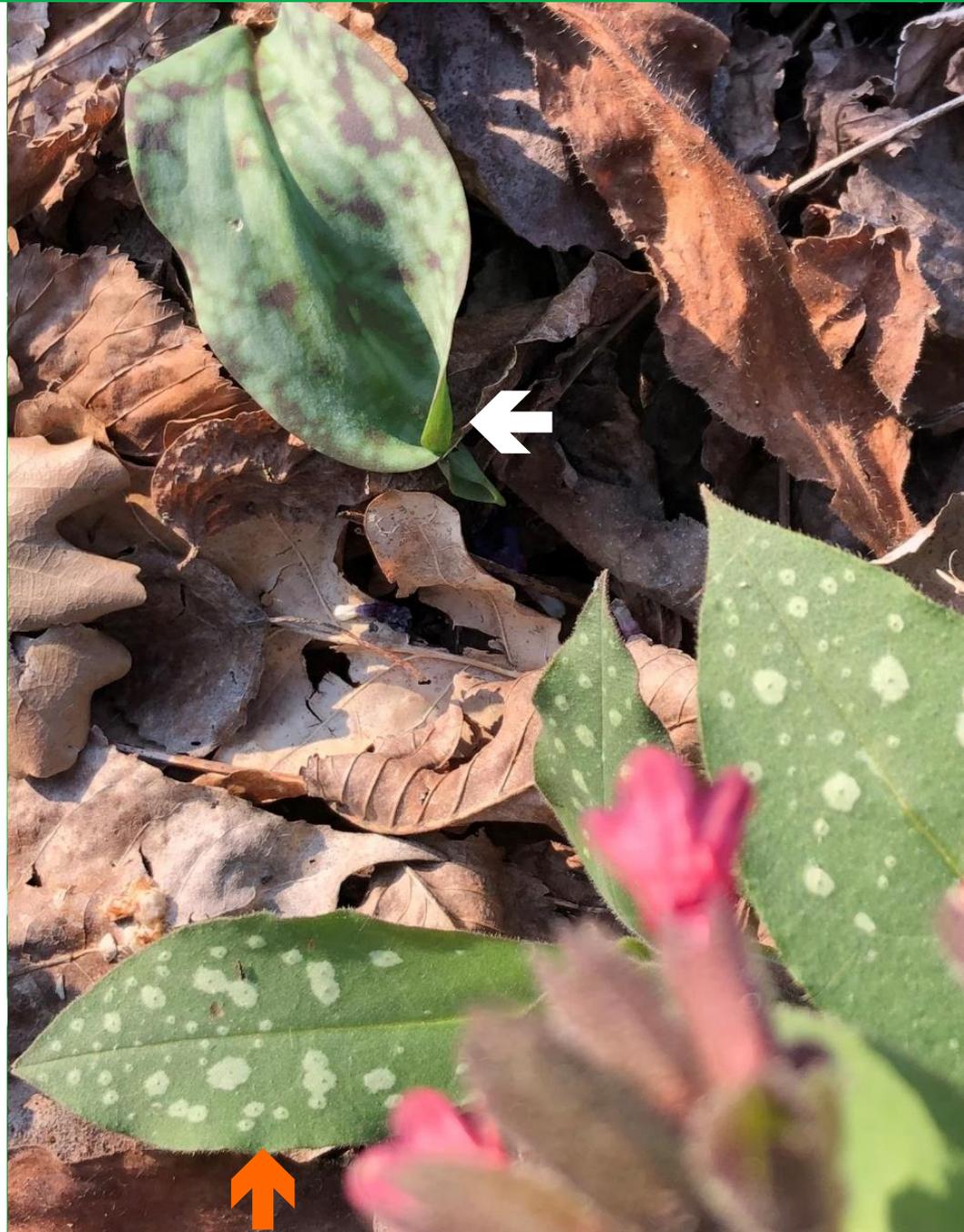
Non ci sono grandi rischi di confonderla con altre erbe presenti nei campi nello stesso periodo dell'anno

→ Fa fatta un po' di attenzione perché accanto alla polmonaria cresce una pianta nemorale precoce, il «**dente di cane**» che è **protetta e non si deve raccogliere**

→ La foglia del «**dente di cane**» (☞) potrebbe creare un po' di confusione perché è anch'essa variegata

- Il colore della sua foglia ha delle screziature di colore rosso ed è quindi ben diverso rispetto a quello della **polmonaria** che è verde con macchie bianche (→)

→ Anche la consistenza della foglia è diversa, quella della polmonaria è vellutata, mentre l'altra ha una consistenza più carnosa



# POLMONARIA – ORIGINI DEL NOME

→ **Nome generico:** deriva dal latino «**pulmo = polmone**», la pianta è legata a quest'organo per più ragioni:

1. Le sue foglie maculate ricordano la struttura del polmone

2. Dall'ingiustificata credenza che la pianta fosse utile contro le malattie polmonari, perché le foglie ricordavano l'aspetto dei polmoni dei malati di tisi

→ **Nome della specie «**officinalis**»** = Linneo le ha riconosciuto proprietà medicinali e curative

→ La polmonaria prende numerosi **nomi** come «**lacrime della vergine Maria**», «**pianta della bugia**», altri nomi regionali sono: «**erba d' San Giosep**» (Piemonte), «**tabach salvadi**» (Carnia), «**borrana salvatica**» (Toscana), «**erba macchiata**» (Lombardia),

→ **Nomi dialettali veneti** sono: «**erba polmonara**», «**ciucia miel**», «**scarpe e socioi**», «**fior dei do colori**» ...



# POLMONARIA – CURIOSITA'

→ Viene molto apprezzata per il suo sapore dolce

- Un tempo si usava aggiungerla nelle marmellate che si utilizzavano quando qualcuno in casa aveva **mal di gola** o era **raffreddato**

→ In Russia piace ai bambini per il suo sapore dolce, per questo viene ancora coltivata negli orti delle nonne o raccolta nei sottoboschi

- Nei tempi passati (non da molto) era così popolare che in diversi paesi le sono stati dedicati dei **francobolli celebrativi**

→ Un suggerimento: staccare i fiori della **polmonaria** per succhiarne il dolce succo che contengono

- Come fare: recidere il fiore azzurro (non quello rosa) della polmonaria per mangiarlo intero o staccare il pistillo e succhiare il succo dolce che contiene



# POLMONARIA – SOSTANZE ATTIVE

→ Tra i principali componenti attivi contenuti nella «polmonaria» si devono citare: **tannini, mucillagini, acido salicilico, sali minerali, saponina ...**

→ Sono abbondanti anche diverse **vitamine**, ed **elementi minerali** tra questi domina il **calcio**

• Il succo fresco delle foglie contiene una certa quantità di **vitamine**, in particolare **A e C**

→ Per la «**teoria della signatura**» = «... **la natura contrassegna ogni pianta secondo le sue virtù ...**», nel passato la «polmonaria» ha goduto di un'eccessiva reputazione, veniva considerata il migliore rimedio curativo di tutte le malattie polmonari, inclusa la tubercolosi

• In realtà, pur trattandosi di una pianta dotata di interessanti proprietà, oggi tale reputazione è stata decisamente ridimensionata



# POLMONARIA – PROPRIETA' FITOTERAPEUTICHE

→ La polmonaria possiede numerose proprietà, infatti è: **antinfiammatoria, diuretica emolliente, espettorante, tonica, astringente, sudorifera ...**

- E' una tra le piante selvatiche più efficaci (e riconosciute) nel combattere **tosse e raffreddore**.

Contrasta i loro sintomi, accelera la guarigione, ha pure azione preventiva

→ Per uso medicinale / erboristico si impiegano praticamente tutte le parti della pianta:

- **Infiorescenze**, da raccogliere nei mesi di marzo e aprile

- **Radice**

- **Foglie**, da raccogliere verso la fine dell'estate

→ Si possono usare anche la **tintura madre** e l'**estratto idroalcolico** che si acquistano nelle erboristerie = favoriscono il **benessere della gola** (sciacqui e gargarismi)



# POLMONARIA – PROPRIETA' FITOTERAPEUTICHE

- Si utilizza come rimedio naturale di **tachicardia** e **palpitazioni** ...
- In lozioni è efficace nella cura di **geloni**, **emorroidi**, **dermatosi** ...
- Le foglie fermentate si **fumavano** come fossero di tabacco
- L' **infuso** ha il potere di contrastare tutte le **infiammazioni della bocca** e **della gola**

## COME PREPARARE L'INFUSO

1. Prima dell'uso bisogna essiccare le foglie in un ambiente ombroso e ben areato, finché non prendono un colore nerastro
2. Mettere 5 g di foglie secche in 100 ml d'acqua al momento della bollitura, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare
3. Bere 3 tazze al giorno = agisce contro **raucedine**, **mal di gola**, **tosse**



# POLMONARIA IN CUCINA

## DOVE SI RACCOGLIE:

- Pianta comune, diffusa nei suoli ricchi, umiferi, in pianura e in collina
- E' ben presente nei prati umidi e nelle schiarite dei boschi di latifoglie

## COSA SI RACCOGLIE:

- In cucina, si usano foglie, fiori e infiorescenze
- **Foglie:** sono la parte di gran lunga più usata in cucina, vanno sbollentate per qualche minuto prima dell'utilizzo
  - Vellutate e un po' appiccicaticce, vanno staccate dagli steli che sono un po' legnosi e non devono essere utilizzati
- **Fiori:** commestibili e dolci, devono essere sfilati dal calice che è un po' coriaceo, vengono utilizzati anche come un piacevole decoro dei piatti
- **Infiorescenze:** consumate, crude o, meglio, lessate



# POLMONARIA IN CUCINA

## QUANDO SI RACCOGLIE:

- Meglio prelevare le foglie prima del termine della fioritura che è scalare e, fortunatamente, piuttosto prolungata, dopo diventano troppo coriacee
- La raccolta inizia verso la fine dell'inverno e prosegue durante la prima fase della primavera  
Può continuare per oltre 2 mesi, dall'inizio marzo fino alla metà di maggio

Fiori: si possono raccogliere entrambi i colori, sono edibili; i due colori rendono più attraenti i decori dei piatti

## QUAL È IL SAPORE:

- Ha un gusto delicato e fresco che ricorda in qualche modo il cetriolo, ma anche la menta
- Si nota un sottofondo leggermente amaro, ma comunque equilibrato



# POLMONARIA- IN CUCINA

**TIPI DI UTILIZZO:** i più comuni sono:

**1. Risotto:** tritare finemente le foglie crude che vanno unite al riso prima della metà della cottura

**2. Insalata cotta:** usare le foglie in un miscuglio con quelle di altre piante, possono essere anche verdure come spinaci o cicoria ...

**3. Bruschette:** si aggiungono i fiori, di entrambi i colori, su una base preparata con ingredienti vari (olio evo, formaggi che filano, foglie di polmonaria bollite)

**4. Pesto:** usare le foglie sbollentate da unire a noci, mandorle o pinoli, grana, caprino e olio evo

- Da conservare in congelatore non più di 3-4 mesi, il sapore della polmonaria svanisce rapidamente

**5. Polpettine vegetali:** le foglie vanno sbollentate e mescolate con quelle di altre erbe selvatiche (aglio orsino)



## TORTELLI DI POLMONARIA

### Ingredienti per 4 persone

- 100 g di polmonaria (foglie)
- 150 g di ricotta di capra
- 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- Un uovo intero
- Uno spicco di aglio
- Noce moscata q.b.
- Olio d'oliva, pepe e sale



### Preparazione del ripieno (pesto):

- 1.** Eliminare la parte più grossa del picciolo, lavare bene aggiungendo un cucchiaino di bicarbonato
  - 2.** Stendere le foglie sulla tovaglia per farle asciugare perfettamente
  - 3.** Una volta asciutte, le foglie vanno tritate finemente adoperando il coltello, la mezzaluna o, in alternativa un mixer
- Le foglie non devono essere consumate crude



# POLMONARIA - RICETTE

**4.** In una padella antiaderente rosolare lo spicchio di aglio con 2 cucchiari di olio evo e quindi aggiungere le foglie tritate.

- Cuocere per circa 10 minuti circa con il coperchio, controllare ed aggiungere un po' d'acqua se necessario

**5.** Versare in una ciotola le foglie appena preparate; aggiungere gli altri ingredienti: ricotta, uovo, parmigiano e noce moscata e regolare di sale

**6.** Mescolare ed omogenizzare il tutto, va utilizzato per farcire i tortelli di pasta all'uovo preparati in precedenza

**7.** E' consigliato spennellare i tortelli con dell'albume d'uovo

**8.** I tortelli vanno bolliti in una pentola di acqua salata per 7-8 minuti

**9.** La cottura dei tortelli si completa saltandoli in padella con del burro e qualche foglia di salvia

Decorare il piatto con qualche fiore



## POLPETTINE DI POLMONARIA E AGLIO ORSINO

### Ingredienti per 4 persone

- 50 g di polmonaria (foglie)
- 50 g di aglio orsino (foglie)
- 50 g di ricotta di bufala
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di pan grattato
- 1 cucchiaio di mandorle tritate
- 150 g di patate
- Uno spicchio d'aglio
- Olio d'oliva, pepe e sale



### Preparazione:

**1.** Lavare bene le foglie della polmonaria (private del picciolo) e, a parte, quelle dell'aglio orsino.

- Stendere in tavola e fare asciugare

**2.** Tritare finemente con il coltello, la mezzaluna o il mixer

- Mantenere separati tra loro i due triti di foglie (hanno diversi tempi di cottura)



# POLMONARIA - RICETTE

**3.** Rosolare lo spicchio di aglio in una padella. Aggiungere prima le foglie dell'aglio orsino e, dopo 2 minuti, quelle della polmonaria

- Cuocere per altri 5 minuti e lasciare a riposo per un po'

**4.** Lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle con una forchetta

**5.** Unire le patate nella padella delle erbe e mescolare bene, poi rosolare per 2-3 minuti circa a fuoco medio, mescolando

**6.** Porre il tutto in una ciotola ed unire la ricotta di bufala, l'uovo, il pangrattato, le mandorle e il parmigiano

- Salare e mescolare bene, dare forma alle polpettine

**7.** Mettere nel forno (meglio) oppure friggere in una padella dove si è versato abbondante olio, deve essere extravergine di oliva





**PUNGITOPPO**  
incontro del 23 marzo

# PUNGITOPO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

## CLASSIFICAZIONE BOTANICA:

**Genere :** *Ruscus*

**Specie:** *Ruscus aculeatus* L.

**Famiglia:** Asparagaceae

**DESCRIZIONE:** G rizh; Ch suffr

Pianta sempreverde, dioica

- **Fusto:** quello epigeo è eretto, di colore verde scuro, parzialmente lignificato, scanalato, ramificato in alto

- Fanno parte del fusto i «**cladoli**» (→), sembrano delle foglie, ma sono dei fusti modificati (rami) e spinosi (spina apicale all'apice) che svolgono l'attività di fotosintesi delle foglie

- Il fusto ipogeo è un rizoma strisciante

- **Foglie:** sono piccole insignificanti squame che si seccano presto

- Bianco-rossastre, prive di clorofilla non svolgono attività fotosintetica



# PUNGITOPO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Fiori:** normalmente isolati, talvolta a coppie, siti al centro dei «cladodi» (→)

Fiore ♂ \*, **P 3+3**, **A 3+3**, **G 0**

Fiore ♀ \*, **P 3+3**, **A 0**, **G (3)**

- Fiore a **simmetria attinomorfa** (\*)
- **Perianzio (P 3+3):** formato da 6 tepali verdastri, quelli esterni sono più grandi di quelli interni
- **Androceo (A 3+3):** i fiori maschili hanno 3-6 stami liberi dal perianzio (tepali) con le antere sessili
- **Gineceo (G 3):** i fiori femminili hanno ovario supero, formato da 3 carpelli sincarpici

Le popolazioni sono prevalentemente unisessuate formate:

1. Da piante femminili con solo fiori ♀
2. Da piante maschili che talvolta portano pochi fiori ermafroditi capaci di autoimpollinazione



# PUNGITOPO – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Frutti:** sono delle piccole **bacche** sferiche di 10-15 mm di diametro, di colore rosso (→).

Sono rade, 1 o 2 per ogni «**cladolo**»

- Le bacche permangono a lungo sui fusti, anche per 2-3 mesi dopo la maturazione, contengono 1-2 semi molto duri

- **Semi:** di colore bianco-giallastro, sono durissimi con un embrione ben differenziato; dimensioni 6-8 mm (→)

- Per germinare necessitano di tempi molto lunghi, prevale la moltiplicazione agamica

- **Radici:** dipartono dal fusto ipogeo, il rizoma strisciante che è ricco di gemme che daranno vita ai turioni = nuove piante

- I getti (turioni) sono cilindrici, succosi, di colore violaceo (→), all'apice portano un gruppetto di brattee bianco-verdognole



# PUNGITOPO – HABITAT

## Distribuzione della pianta (da Acta plantarum)



→ Pianta indigena, non endemica

- Specie molto diffusa nelle aree mediterranee, la sua crescita è estesa a est e nord nell' «area della vite». In Italia si trova in tutte le regioni

→ Ama le zone soleggiate, calde ed i terreni calcarei, anche aridi

- E' spesso abbondante nei boschi di latifoglie (quelli preferiti sono i lecceti)

→ Sensibile al freddo intenso, non cresce sopra i 600 metri s.l.m. (→)

- Solo nel meridione lo si trova oltre i 1200 metri

→ Fiorisce nel periodo invernale, la fioritura è invernale al sud, da febbraio ad aprile nelle altre zone (→)

→ In Veneto lo troviamo in tutte le provincie, nel bellunese è confinata alla parte sud-orientale ed è assente nel Comelico e nelle Alpi Carniche

## IN ALCUNE REGIONI IL PUNGITOPO È UNA SPECIE PROTETTA

→ Non si possono raccogliere le piante, molto usate per le decorazioni natalizie.

Usare le piante coltivate, è un prodotto di grande importanza per la floricoltura, soprattutto in Liguria

→ In alcune regioni italiane viene regolamentata anche la raccolta dei turioni:

- **Lombardia:** raccolta vietata
- **Friuli:** raccolta limitata ad un kg per ogni persona
- **Veneto:** non ci sono informazioni chiare, la specie non è inclusa nella legge di riferimento sulla raccolta delle piante selvatiche che è quella del 1974, aggiornata il 29 dicembre 2017
- **Trentino-AA:** per raccogliere le erbe spontanee, incluso il pungitopo, ci vuole un patentino



# PUNGITOPPO – PIANTE DELLO STESSO GENERE



ruscolo maggiore



pungitopo

→ Il «**ruscolo maggiore**» (*Ruscus hypoglossum*) è una pianta dello stesso genere, la sua presenza come pianta spontanea è segnalata in poche località dove si è inselvaticito «fuggendo» da qualche giardino

- In Veneto pare non riesca a naturalizzarsi anche se ci sono alcune segnalazioni (abbastanza dubbie) della sua presenza nei Colli Euganei
- E' facile distinguerlo dal pungitopo:
  1. Lo sviluppo è maggiore ed il fusto principale non ramifica
  2. Frutti portati da «cladoli» non pungenti

## PUNGITOPO – PIANTE SIMILI



tamaro



bruscardolo



pungitopo

→ La pianta del pungitopo ha caratteristiche tali che lo si distingue facilmente dalle altre specie quindi non è assolutamente possibile fare confusione nel momento della raccolta dei getti (cioè dei teneri turioni)

• E' possibile che dopo la raccolta i **turioni**, separati dalla pianta, possano essere confusi con quelli di altre specie geofite perennanti come l'**asparago**, il **latte di gallina** e con i getti di **luppolo**, **tamaro**, **vitalba** ...

# PUNGITOPPO – PIANTE SIMILI



**Pungitopo**  
*Ruscus aculeatus*

**Tamaro**  
*Dioscurus communis*

**Bruscardolo**  
*Humulus lupulus*

# PUNGITOPO – ORIGINE DEL NOME

→ **Nome generico:** Ruscus potrebbe essere una contrazione della parola latina «**rustiscus = delle campagne**»

- Secondo un'altra teoria, deriva invece dal sapore molto aspro delle bacche (che sono velenose)

→ **Nome specifico:** Linneo ha scelto il termine «**aculeatus**» per la presenza degli aculei spinosi sui fusti, i «**cladoli**» cioè le false foglie

→ Il nome volgare «**pungitopo**» deriva da una pratica comune nel passato:

- I rami acuminati venivano posti attorno ai formaggi e/o ad altre derrate alimentari per difenderli dai roditori

- Venivano protette anche le spighe del mais esposte all'aria, il pungitopo si legava a mazzetti attorno alle spighe

→ Tra i nomi locali veneti più diffusi si ricordano: **rust**, **rustegòt**, **bruschi**, **spàrase de bosc**, **brùscasòrzi** ...



→ **Gli antichi romani** lo usavano come talismano: credevano che piantandolo intorno alle case allontanasse la mala-sorte e i malefici

• I **latini** lo usavano come simbolo di augurio e si scambiavano i suoi rami durante le celebrazioni (oggi viene ancora utilizzato per celebrare il periodo festivo del Natale)

→ **Le sue proprietà** erano note fin dai tempi antichi; per **Plinio** il suo decotto di radici uniti al vino, era utile per controllare le infezioni renali

→ **Negli anni bui della miseria** si raccoglievano le bacche per recuperare i semi che si si rompevano e si tostavano (con il *brustulin*) per fare un succedaneo del caffè

→ **Per secoli** i suoi rami spinosi sono stati usati per pulire le canne fumarie, si creava un mazzo e lo si legava ad una lunga corda appesantita da pietre



# PUNGITOPO – SOSTANZE ATTIVE

→ Il pungitopo è ricco di sostanze attive, contiene:

- **Oli essenziali** (canfora, acetato di linalile, anetolo, resine ...), **acidi grassi ed organici, zuccheri**

- **Sali minerali** (calcio e potassio), antiossidanti (**flavonoidi**), **fitosteroli** (ruscogenina, ruscina, neuroscogenina)

→ In erboristeria è molto utilizzato per preparare tisane, decotti e anche delle creme fitoterapiche

Si utilizza un macerato o un decotto di radici per combattere **ritenzione idrica, febbre e i calcoli renali**

→ La ruscogenina è il più potente **vasocostrittore naturale** che si conosca

- Molto utile nella terapia per eliminare o ridurre le **vene varicose**, esercita una decisa azione vasocostrittrice che si manifesta a livello dei capillari



# PUNGITOPPO – PROPRIETA' FITOTERAPEUTICHE

→ Le numerose azioni benefiche del pungitopo sono conosciute fin dall'antichità, in particolare gli vengono riconosciute capacità **astringenti, antinfiammatorie, e sudorifere**

- In commercio, nelle migliori erboristerie, si possono trovare prodotti specifici per esercitare numerose benefiche funzioni, il pungitopo è:

1. Un ottimo **diuretico**: contrasta la ritenzione dei liquidi e, in particolare, della **cellulite**
2. Un eccezionale rimedio per problemi **cardiovascolari**: attiva la circolazione venosa, combatte la **pesantezza di gambe**, le **flebiti** e le **varici**
3. E' un'efficace soluzione naturale per la cura delle **emorroidi croniche** e della **gota**
4. Ha una spiccata azione contro i dolori articolari ed è in grado di curare forme lievi di **reumatismi**



## DOVE SI RACCOGLIE:

- Lo si trova nei boschi collinari di latifoglie, soprattutto nelle leccete e roverete

## QUANDO RACCOGLIERLO:

- In primavera, la raccolta va da metà aprile a tutto il mese di maggio

## COSA RACCOGLIERE:

- I giovani germogli (turioni, rusti o getti), sono cilindrici, succosi, violacei, all'apice portano un gruppetto di brattee verdognole (→)
- E' bene essere attrezzati con guanti, bastone di legno, buoni scarponcini ...)

## QUALI GERMOGLI RACCOGLIERE:

- Vanno prelevati quelli giovani ancora teneri che sono più ricchi di sostanze attive
- Vanno raccolti quando raggiungono la lunghezza di 15-20 cm



# PUNGITOPPO – IN CUCINA

## COME PULIRE E PREPARARE I GERMOGLI:

- Eliminare la parte più dura e lavare in acqua fredda con bicarbonato

## QUAL È IL SAPORE:

- Gradevolmente amarognolo, con una persistenza decisamente prolungata
- Il momento di raccolta e la lunghezza della parte usata determina il livello di amaro

## TIPO DI CONSUMO:

- I getti del pungitopo vanno utilizzati solo dopo la loro cottura

## COME SI CONSERVA:

- Utilizzare i **germogli freschi**, si possono conservare un paio di giorni in frigo, avvolti nella carta del pane
- In congelatore, già cotti, vanno utilizzati entro 5-6 mesi, altrimenti perdono gran parte del loro gusto



# PUNGITOPPO – IN CUCINA

→ Il pungitopo può essere utilizzato per preparare numerosi piatti:

**CON LE UOVA**: piatto facile da fare.

**Un buon consiglio**: mescolare il trito di pungitopo con il tuorlo sodo

**RISOTTO**: adatto all'uso del pungitopo.

**Un buon consiglio**: servono circa 200-300 g di germogli per 4 persone

**SOTT'OLIO**: far bollire i germogli per 6-7 minuti in una soluzione di acqua, aceto e sale.

**Un buon consiglio**: il giorno dopo immergerli nell'olio, unire il pepe in grani, la menta, l'aglio tagliato finissimo e il peperoncino

**PESTO**: con olio, noci o mandorle, grana

**Un buon consiglio**: può essere conservato a lungo (6 mesi) in freezer

**PASTA**: altro ottimo abbinamento.

Si può aggiungere un pesto o preparare un sugo con i turioni freschi



**Ricordare che le bacche sono velenose.**  
Non vanno mai usate per scopi alimentari



## TAGLIATELLE CON PUNGITOPO, SALMONE E PISTACCHIO:

### Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di pasta (tagliatelle)
- 250 g di germogli di pungitopo
- 150 g di salmone affumicato (wild)
- 150 g di panna da cucina o caprino tenero
- Uno scalogno piccolo
- 30 gr di pistacchi
- Olio evo, pepe nero o rosa

### Preparazione:

- 1.** Lavare accuratamente i germogli di pungitopo e sbollentarli per qualche minuto (circa 5-6) e raffreddarli immediatamente per conservare il colore e la clorofilla
- 2.** Tagliare a pezzetti i turioni, tenere da parte un po' di punte per decorare
- 3.** Sbriciolare i semi di pistacchio (in realtà sono frutti) e tenerli a parte, serviranno alla fine



# PUNGITOPPO - RICETTE

**4.** Versare un giro d'olio in padella e soffriggere lo scalogno (10 minuti circa), aggiungere il pungitopo spezzettato e fare insaporire per 4-5 minuti (mescolare spesso)

**5.** Portare a bollore l'acqua e versare la pasta, nel frattempo aggiungere il caprino nella padella dove sta il pungitopo e continuare la cottura per un minuto circa

**6.** Aggiungere il salmone tagliato pezzetti e cuocere per un altro minuto

**7.** Alla fine della cottura scolare le tagliatelle, che devono essere al dente, direttamente nella padella

- A fuoco dolce amalgamare bene

**8.** Spolverare su ogni piatto un po' della granella di pistacchio preparata in precedenza

- A piacere decorare il piatto con le punte di pungitopo tenute da parte





**FINE**