



### Conoscere le erbe

# Angelica *Angelica archangelica*

Dalla spremitura della radice e del fusto cavo si ottiene un succo giallo che nei tempi antichi veniva utilizzato come colore tessile.



### Storia, botanica e cultura

Un'ombrellifera biennale-quadriennale estremamente aromatica.



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

Nella credenza popolare dei popoli del Nord Europa, l'angelica è considerata un rimedio universale.



### Ricetta

Zuppa di carote con angelica



## Cenni storici – Angelica

Secondo quanto documentato, l'angelica, una pianta nota come rimedio universale dal primo medioevo, viene coltivata nell'Europa centrale già dal 15° secolo.

Pare che l'arcangelo Michele avesse annunciato che l'erba dell'angelica difendesse dal male. I retroscena storici dell'angelica, in particolare anche con la festa della «Annunciazione di Maria» alludono a un'origine pagana, successivamente mutuata anche dai cristiani.

Nel 1629, il farmacista inglese John Parkinson scrisse pieno di entusiasmo che l'angelica era una delle piante mediche più preziose e in altre fonti si legge che si consigliava di masticare le radici di angelica per eliminare con certezza il puzzo di peste. Il fatto che l'erba degli angeli – come viene anche denominata l'angelica nel linguaggio popolare – nei tempi passati fosse considerata un «rimedio contro ogni tipo di disturbo e contro il male», probabilmente dipende anche dalla dimensione imponente di questa pianta che, in condizioni di crescita ideali, può raggiungere anche i 3 metri. Solo per questo grandioso fenomeno, l'angelica scatena da sempre le fantasie umane.

## Botanica e cultura

*Nome:* Angelica–Angelica archangelica

*Famiglia:* ombrellifera–Apiaceae

*Nomi popolari:* arcangelica, erba degli angeli, angelica di Boemia

L'angelica cresce selvaggia in Nord Europa e Asia in posti umidi, nei prati, lungo i ruscelli, nelle torbiere basse e nei fossi umidi. Predilige la penombra e un terreno ricco di humus.

L'angelica è una pianta biennale che muore subito dopo la sfioritura. Se si raccolgono i fiori dell'arcangelica prima della formazione dei semi, la pianta può vivere anche fino a 4 anni. La pianta resiste benissimo all'inverno.

Poiché i semi dell'angelica non sono in grado di germogliare a lungo, la natura ha provveduto affinché la pianta si riproducesse preferibilmente per autosemina. Le infiorescenze e le infruttescenze, belle e molto decorative, durante i mesi estivi attirano numerosi insetti utili.

Come piccola regola base, per il raccolto si dovrebbe prestare attenzione a raccogliere steli e foglie giovani prima della fioritura, utilizzare i semi solo dopo la maturazione da agosto a settembre e dissotterrare le radici fittonanti solo in autunno.

Per la conservazione, si deve prestare attenzione che l'aroma dell'angelica si conservi il più a lungo possibile nella radice.



## Impiego nella medicina naturale

Le radici, gli steli, le foglie e i fiori coadiuvano in caso di disturbi allo stomaco, all'intestino e contro l'inappetenza.

Come altre caratteristiche mediche e applicazioni, l'arcangelica (*Angelica archangelica*) lenisce le infiammazioni, stimola la sudorazione, abbassa la febbre e scioglie i crampi.

In caso di raffreddore, una tisana di foglie fresche o essiccate porta un rapido giovamento.

Un'applicazione esterna della tintura dell'erba degli angeli aiuta anche in caso di infiammazione alla pleura e al petto, nonché di disturbi reumatici.

Nell'industria cosmetica, l'angelica viene utilizzata per la produzione di profumi e dentifricio.

## Impiego in cucina

I semi, uniti agli steli finemente tagliati, possono essere aggiunti ai drink come il Wermut e il Gin.

Da aprile a giugno, prima della fioritura, i germogli e le foglie si possono aggiungere crudi per aromatizzare leggere insalate. Tagliata sottile, l'aroma speziato dell'angelica può tornare utile anche per preparare con creatività digeribili macedonie e composte di frutta.

Gli steli freschi e verdi, spessi come una matita, sono perfetti canditi.

Con l'aggiunta dei semi, possibilmente freschi, si può anche preparare una grande varietà di pane e biscotti, rifinandoli con il particolare, incomparabile aroma dolce-piccante dell'*Angelica archangelica*.

Gli steli succosi e fini e i gambi delle foglie conferiscono una particolare nota speziata a zuppe e ricette di verdura.



## Ricetta

# Zuppa di carote con angelica

per 4 persone

1	cipolla
1 cucchiaio	di olio d'oliva
½ cucchiaino	di curry in polvere mild
500 g	di carote
6–8 dl	d'acqua
1 cucchiaino e ½	di sale
2 cucchiari	di foglioline di angelica
1–2 cucchiari	di panna acida

- Tritare finemente la cipolla.
- Sbucciare le carote e tagliarle a fette sottili.
- Scaldare l'olio d'oliva. Aggiungere le cipolle, la polvere di curry e le carote e cuocere a vapore girando continuamente.
- Cospargere con l'acqua. Aggiungere il sale. Fare cuocere la zuppa a fiamma bassa per circa 20 minuti.
- Tagliare le foglie di angelica a strisce sottili.
- Ridurre la zuppa a purea. Aggiungere la panna acida e versare nelle scodelle. Cospargere con le strisce di angelica e servire immediatamente.

