

**Conoscere le erbe**

# Asperula *Galium odoratum*

Imbottire i materassi con foglie e steli essiccati e metterli tra la biancheria per diffondere calore in tutta la casa con il profumo dolciastro della cumarina.

**Storia, botanica e cultura**

Un'erba perenne e dal profumo di fieno fresco che spesso si trova nei boschi misti.

**Impiego in cucina e nella medicina naturale**

Bagnata con il vino, la piccola pianta perenne dovrebbe «rallegrare i cuori».

**Ricetta**

Vino di maggio con asperula



## Cenni storici – Asperula

Il nome italiano del genere deriva dal latino *asper* = ruvido, con riferimento al fusto e foglie della pianta.

La stellina o stella odorosa, nomi popolari dell'asperula, possiede svariati poteri che si riflettono in credenze e superstizioni.

Nella superstizione, l'asperula veniva utilizzata contro tutte le «forze cattive e demoniache». Con una mistura di asperula, iperico, menta puleggio e ortica si potevano addirittura scacciare le streghe.

## Botanica e cultura

**Nome:** *Asperula – Galium odoratum (sin. Asperula odorata)*  
(*Rubiaceae*)

**Nomi popolari:** *stellina, stella odorosa*

La pianta, appartenente al genere caglio (*Galium*) si trova in Europa, Nordafrica e fino alla Russia.

L'asperula perenne fiorisce particolarmente bene nei boschi misti di latifoglie, ma anche nelle radure di conifere, in terreni ricchi di sostanze nutritive, fino ad altezze di ca. 1400 metri s.l.m.

La pianta erbacea raggiunge altezze da 15 a 25 cm.

La pianta si riproduce semplicemente dividendo i rizomi striscianti rosso-marrone.

Le piccole ombrelle bianche sono molto decorative e conferiscono gradevoli accenti cromatici ai terreni boschivi ricchi di humus.

Le foglie verdi e succose dell'asperula si raccolgono dalla fine di aprile all'inizio di giugno. Si raccolgono anzitutto i 3-4 livelli di foglie superiori della pianta non ancora in fiore e, se già fiorita, non si dovrebbero utilizzare troppi germogli. Poiché l'asperula sprigiona la cumarina, sostanza dolce e dal profumo di fieno fresco, appena dopo l'avvizzimento, l'erba si dovrebbe raccogliere alcune ore prima dell'utilizzo.

La cumarina è un ingrediente vegetale dal piacevole aroma speziato.

In dosi elevate, può però causare nausea, vertigini e intorpidimento, per cui l'asperula deve essere assunta con una certa prudenza. Come regola generale, non si dovrebbe superare la dose di 3 g di erba fresca per litro di liquido.



## Impiego nella medicina naturale

L'erba essiccata dell'asperula, unita ad altre erbe come la lavanda e la melissa, è adatta anche per l'imbottitura di un morbido cuscino.

Bagnata con il vino, la piccola pianta perenne dovrebbe «rallegrare i cuori».

Le foglie fresche triturate in mano possono essere anche impiegate per uso esterno, per lenire i morsi di insetti. Le foglie fresche fanno coagulare velocemente il sangue delle ferite.

Le foglie essiccate sotto i tappeti e tra la biancheria, tengono lontane le tarme e gli insetti indesiderati di ogni genere.

Le caratteristiche positive per la salute – diuretica, calmante e coadiuvante per le funzioni epatiche e l'insonnia – sono note da secoli.

Per l'uso interno dell'asperula, si consiglia invece di consultare uno specialista (erborista, naturopata, fitoterapista ecc.).

## Impiego in cucina

L'asperula viene utilizzata per aromatizzare il vino di maggio, il tè, gli alcolici e altre bevande alle erbe. Il suo speciale aroma di cumarina riveste una grande importanza. A questo punto desideriamo ancora ricordare che la cumarina può provocare mal di testa con un uso eccessivo. Per il vino di maggio, come già accennato, servono max. 3 g di erba fresca per litro di liquido.

I dolci a base di latte, come budini, gelatina, gelato o creme possono essere finemente aromatizzati con i germogli giovani essiccati.

Meno noto è che questa erba fine e dal profumo di fieno fresco può essere impiegata per anche come spezia per insaporire fantastiche ed eccezionali ricette di verdure.

Con gli steli dei fiori riuniti in ghirlande si possono realizzare profumate decorazioni da tavolo o da tavola.



## Ricetta

# Vino di maggio con asperula

per 4 persone

1 mazzetto	di asperula
6–8	fragole
2 cucchiaini	di succo concentrato di agave o di miele d'acacia
½	limone
½ l	di vino bianco secco
½ l	di acqua minerale

- Legare l'asperula con un filo. Lasciare appassire per un paio d'ore.
- Tagliare le fragole a fette sottili. Mescolarle con il succo concentrato di agave.
- Versare in una scodella il vino bianco, l'acqua minerale e le fragole. Aggiungere 1–2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto.
- Appendere il mazzetto di asperula nel ponce. Le foglie danno l'aroma.
- Lasciare il ponce in infusione per ½ ora in frigorifero. Togliere il mazzetto di asperula prima di servire.

**Consiglio:** se si preferisce il ponce dolce, utilizzare un vino da dessert dolce.

