

Conoscere le erbe

# Bistorta

*Polygonum bistorta Polygonaceae (Polygonaceae)*



## Storia, botanica e cultura

Nel linguaggio popolare questa pianta viene denominata anche «spazzolino da denti».



## Impiego nella medicina naturale e in cucina

In Inghilterra le foglie giovani vengono utilizzate per realizzare budini alle erbe.



## Ricetta

Quiche con bistorta



## Cenni storici

A causa del suo rizoma radicale serpentiforme, in tempi antichi la pianta fu denominata anche «serpentaria» = da serpente. Pare che le foglie e le radici schiacciate venissero addirittura utilizzate «con successo» contro i morsi di serpente. Comunque sia, in molte zone miti del nostro globo la pianta vanta una lunghissima tradizione sia come pianta officinale, sia come verdura.

Accenni su questa pianta, conosciuta eppure così sconosciuta, si trovano sostanzialmente nelle regioni linguistiche tedesche negli erbari e in Internet, con diversi nomi e denominazioni, tra cui erba serpentina, biavetta, amarella.

## Botanica e cultura

Almeno in parte a torto, molte delle circa 130 specie di questo genere, note in tutto il mondo, vengono considerate erbacce. Come ci appare incolta la serpentina nei luoghi in cui la si lascia proliferare indisturbata! Se le si fa prendere piede senza arginarla, questa pianta ricopre tutte le altre. Con un po' di lavoro manuale (estirpazione) la si può tenere molto bene sotto controllo. A questo punto, desideriamo ancora ricordare di sminuzzare il rizoma radicale per evitare che si propaghi nuovamente nel compost. La riproduzione della biavetta avviene mediante semina o propaggine radicale. La bistorta *Polygonum bistorta* si incontra in molti orti di erbe e aiuole ma non è certo così nota a molti amanti degli orti. Da noi in Europa, la bistorta trova si trova sostanzialmente in torbiere alte, in radure, macchie fluviali e ai margini delle strade.

Durante i mesi estivi, le morbide infiorescenze a guisa di spiga con quattro-cinque fiori rosa luminosi attirano una grande quantità di api e bombi. Le foglie allungate a forma di cuore sono disposte in alternanza e assomigliano a quelle dello spinacio selvatico. La pianta è assolutamente resistente all'inverno e ama stare in penombra come al sole. Questa erba selvatica è uno straordinario indicatore per l'umidità del suolo.



## Impiego nella medicina naturale

Dal punto di vista medico, la pianta viene descritta – non solo negli antichi scritti – come rinfrescante, lenitiva, antinfiammatoria, emostatica e curativa. Agisce anche contro la diarrea.

I suoi ingredienti aiutano contro la dissenteria, il colera e il catarro. Questa pianta officinale viene impiegata anche per lenire le infiammazioni della vescica.

In caso di dolori alla gola e alla cavità orale, di ferite purulente e malattie gengivali, questa «erbaccia» porta miglioramenti e addirittura la completa guarigione.

Nella pianta, come nel rizoma radicale, si trovano proteine, vitamina C, zucchero, tannini e acidi organici e ossalici.

Nella medicina popolare, la tisana realizzata con le radici favorisce la digestione. Poiché i tannini possono anche causare disturbi alle persone sensibili, è necessario informarsi preventivamente consultando manuali sulla medicina naturale o un erborista esperto.

## Impiego in cucina

La bistorta è una verdura ottima e sana che non è seconda allo spinacio sotto nessun punto di vista. Le foglie giovani e gli steli vengono utilizzati dall'inizio della primavera all'inizio dell'estate. Le foglie tenere e ancora giovani sono perfette da aggiungere a croccanti e deliziose insalate selvatiche che si possono guarnire con viole del pensiero selvatiche, fiori di fiordaliso o un luminoso tropeolo, dando davvero libero sfogo alla natura! Un dressing a base di frutta o bacche e gli ospiti non potranno che essere dalla vostra parte.

Nei mesi autunnali le radici, tagliate fini e messe a bagno in acqua per una notte, sono perfette per gli sformati di verdura e i gratin.

La bistorta è una pianta piuttosto sconosciuta, ancora da approfondire e scoprire.



## Ricetta

# Quiche con bistorta

Per una teglia di 28 cm di diametro:

Impasto:		Glassa:	
250 g	di farro	50–100 g	di bistorta
½ cucchiaino	di sale	2	uova
120 g	di burro	150 g	di formaggio fresco di capra o di mucca
1	uovo	50 g	di pecorino o Sbrinz grattugiato
4 cucchiaini	di latte	180 g	di yogurt naturale
		2 dl	di panna
		un po'	di sale
		un po'	di pepe macinato fresco

- Mettere in una scodella farina e sale. Tagliare il burro freddo a pezzetti, aggiungerlo alla farina e creare con le dita una massa sbriciolata.
- Sbattere l'uovo e il latte e aggiungerlo all'impasto burro-farina. Mischiare con le mani fredde e compattare in una sorta di gnocco. Non impastare.
- Impacchettare la pasta frolla in una pellicola trasparente e farla riposare 30 minuti nel frigorifero.

### Bistorta:

- Tagliare i gambi. Lavare le foglie. Sbollentare brevemente le foglie, scolare l'acqua e farle sgocciolare.

### Glassa:

- Mescolare tutto bene con il mixer.
- Tagliare le foglie di bistorta e striscioline fini e aggiungerle alla glassa.
- Preiscaldare il forno a 220 °C.

### Ingrassare la teglia.

- Spianare la pasta frolla e distenderla nella teglia.
- Versare la glassa sulla pasta frolla.
- Cuocere la quiche per 10 minuti a 220°C, quindi diminuire il calore a 180°C e cuocere per altri 20 minuti.

