

Conoscere le erbe Marzo 2016

EGK Newsletter

Bugola

Bugola – *Ajuga reptans* L. / Lamiaceae
Nomi comuni locali: iva comune, erba di S. Lorenzo, consolida, morandola

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La natura ha sempre a disposizione una grande varietà di piante officinali e erbe selvatiche commestibili di cui fa parte anche la bugola, che veniva già citata nel XV secolo in diversi scritti.

L'erudito, medico e farmacista inglese Nicholas Culpeper (1616 – 1654) descrisse le caratteristiche dell'«abuga» non solo come erba miracolosa, ma anche come rimedio per i postumi della sbornia – «Chi è così furbo da invaghirsi di lei per le sue virtù, porta sempre con sé uno sciroppo realizzato con i germogli per uso orale e una pomata e un cerotto di abuga per l'impiego esterno».

Anche negli erbari dei «padri della botanica» – Hieronymus Bock, Leonhart Fuchs e Otto Brunfels – vengono descritte dettagliatamente le proprietà terapeutiche della bugola.



Botanica e cultura

La maggior parte delle circa 50 specie annuali e pluriennali del genere *Ajuga* dimorano nelle zone climatiche moderate dell'Europa e dell'Asia. Alcune specie si trovano anche in Australia.

La bugola (*Ajuga reptans*) descritta in questa newsletter della EGK cresce di preferenza in penombra o in ombra, perciò si trova spesso nel bosco e nelle radure boschive. La pianta pluriennale, a seconda dell'ubicazione, può raggiungere un'altezza compresa tra 15 e 30 centimetri. Per una buona crescita, è necessario un terreno boschivo permeabile e ricco di humus. In primavera, il rizoma radicale che cresce ramificato forma anzitutto foglie di colore verde scuro brillante. Queste foglie assumono poi una colorazione diffusa rosso-marrone. Le foglie ornamentali sono leggermente ondulate e possono raggiungere una lunghezza di max. 8 cm. Probabilmente l'origine del nome odierno «bugola» risale a *bubulus*, un sottile tubicino di vetro usato nel ricamo, la cui forma ricorda i fiori dell'*Ajuga* (N.d.T). Da maggio il gambo della bugola cresce in altezza e diventa uno stelo verticale. A maggio e giugno i fiori labiati di colore viola brillano come la luce di una candela. La viola morandola, altro nome popolare della bugola, è una pianta resistente all'inverno.

Se non riuscite a trovare la bugola in mezzo alla natura, vi consigliamo di rivolgervi a un vivaio di piante selvatiche o arboree.



Impiego nella medicina naturale

La bugola può essere assunta in forma di tisana o tintura in caso di disturbi della digestione per donare un naturale sollievo. A questo punto è opportuno ricordare che questa erbetta viene impiegata in particolare in caso di bruciore di stomaco e ulcere gastriche. La bugola può essere impiegata anche contro le infiammazioni della cavità orale e della gola, dunque anche contro la tonsillite. Poiché ha un effetto calmante, svolge un'azione positiva anche sui disturbi nervosi e sull'insonnia. Con le sue caratteristiche antinfiammatorie e antidolorifiche, la bugola è straordinaria anche nel trattamento dei processi infiammatori di natura reumatica. In questa sede, però, desideriamo sottolineare che per ulteriori chiarimenti sarebbe meglio consultare un naturopata esperto o un droghiere.



Impiego in cucina

Grazie alla loro grande varietà, le erbe selvatiche possono arricchire la nostra cucina con ricette speciali per differenziare la routine culinaria. Chi ama raccogliere le piante in mezzo alla natura e le vuole utilizzare, dovrebbe conoscerle con precisione.

Da marzo a luglio le foglioline giovani possono essere aggiunte agli arrosti e ai piatti di verdure per conferire una nota acre. Poiché il sapore di fondo di questa erba è simile a quello della cicoria ed è piuttosto amaro, si possono realizzare raffinati piatti a base di quark alle erbe e insalata. Ripieni di verdura, pane alle erbe, quiche e pietanze a base di uova sono altre ricette di una cucina naturale in cui si può impiegare questa erba speciale.



Ricetta

Frittata con bugola

ingrediente

- 2 cucchiari di olio d'oliva
- 1 cipolla
- 6 uova
- 1 dl d'acqua
- un po' di sale alle erbe
- 1 manciata di foglioline e fiori di bugola

Tritare finemente le cipolle. Montare le uova, l'acqua e il sale alle erbe fino a raggiungere una consistenza schiumosa. Aggiungere le foglioline e i fiori di bugola.

Scaldare l'olio d'oliva in un padellino. Aggiungere il composto con le uova e fare cuocere a fuoco lento. La frittata è pronta per essere servita quando sulla superficie non è più visibile il liquido.