

Conoscere le erbe Agosto 2018

EGK Newsletter

Dragoncello

Dragoncello francese o dragoncello tedesco = *Artemisia dracunculus* var. *sativa*
Dragoncello russo = *Artemisia dracunculus* var. *dracunculoides* // composite = Asteraceae
Nomi comuni e nomi triviali: serpentaria, estragone, dragone

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Non è possibile indicare con assoluta certezza quali siano le regioni del globo terrestre da cui proviene originariamente il dragoncello. Alcune fonti parlano delle lande asiatiche, altri riferimenti indicano piuttosto l'America del Nord e il Messico. Com'è e come non è, il dragoncello è giunto a noi in Europa più o meno come regalino dei grandi navigatori. Grazie al suo gusto eccellente, questa composita da giardino ha conquistato rapidamente la nostra cucina.

Il nome botanico *dracunculus* deriva dal greco "drakon", ossia piccolo drago. Nel Medioevo vi era la convinzione che il dragoncello potesse aiutare contro i morsi degli animali velenosi, tra cui quelli di scorpioni e serpenti. A quanto pare sarebbe stato già sufficiente portare sempre con sé un mazzetto di dragoncello fresco per essere protetti.



Botanica e cultura

La *Artemisia dracunculus* var. *dracunculoides* (dragoncello russo) è una pianta perenne legnosa. Presumibilmente si tratta della variante selvatica originaria, che può essere moltiplicata mediante divisione dei vecchi rizomi o anche tramite semi. In caso di semina consigliamo di (pre)coltivare la pianta in vaso da marzo, trapiantandola in giardino o in cassette da balcone a partire da metà/fine aprile.

La *Artemisia dracunculus* var. *sativa* (dragoncello francese) può essere moltiplicata solo mediante divisione di rizomi vecchi o per talea. Di questa specie esistono tra l'altro diverse selezioni e varietà.

La serpentaria predilige luoghi assolati in giardino o anche in balcone. Il terreno dovrebbe essere ben permeabile e preferibilmente un po' sabbioso. Cresce in ampi cespugli con foglie sottili e lanceolate. La pianta si sviluppa raggiungendo un'altezza da 60 cm a 1,5 m. I fiori bianchi e poco apparenti attirano nei mesi estivi, da giugno ad agosto, un gran numero di insetti.

Il dragoncello ha una certa sensibilità alle malattie fungine. Trattandolo con equisetolo e, se la malattia è molto grave, mediante a potatura, si riesce a controllare questo problema in modo rapido e duraturo. Cogliamo l'occasione per ricordarvi ancora una volta che la raccolta regolare delle vostre amate erbe favorisce la crescita sana delle piante e aumenta la capacità di resistenza alle malattie.



Impiego nella medicina naturale

In letteratura vengono attribuite alla pianta le caratteristiche terapeutiche seguenti. Gli oli di senape contenuti nel dragoncello stimolano la digestione e agiscono positivamente sui nervi. Nel Medioevo, il dragoncello era un rimedio molto apprezzato contro i disturbi del fegato e della cistifellea. Oltre a ciò, si masticavano le radici contro il mal di denti, ottenendo un certo sollievo dal dolore. Avicenna (ca. 980 - 1037), il famoso medico orientale, affermava addirittura che il dragoncello sarebbe stato efficace anche per prevenire la peste. Data la mancanza di dati fondati che attestassero queste virtù, nel tempo si esaurì anche l'interesse circa la forza di guarigione del dragoncello.

Oggi giorno la serpentaria, come viene anche denominato il dragoncello, non viene praticamente più considerato nella fitoterapia.

Impiego in cucina

Nella cucina classica francese e italiana, il dragoncello rappresenta una delle erbe più importanti. Fate però attenzione a usare il dragoncello francese o tedesco. Infatti, sebbene il dragoncello russo sia una pianta robusta e senza grandi esigenze, non possiede il gradevole profumo dei suoi simili. Raccomandiamo di usare le tenere foglie del dragoncello soprattutto appena raccolte. Infatti, allo stato essiccato perdono un po' del loro aroma delizioso.

Come spezia si dovrebbe consumare il dragoncello con una certa parsimonia, dato che può sovrastare facilmente il sapore degli altri ingredienti.

Per far sviluppare con la massima intensità l'aroma di questa erba delicata, la si deve tritare o tagliare finemente.

Il dragoncello è particolarmente indicato per insalate, zuppe, salse o anche per la conservazione di cetrioli sottaceto o sottolio. Fra i classici rientra sicuramente la salsa Béarnaise, che senza il dragoncello non avrebbe mai potuto essere creata. Pollame, crostacei, creme, piatti con le uova, quark alle erbe, pesce e burro alle erbe: l'elenco delle possibilità d'uso del dragoncello in un'arte culinaria creativa e moderna può essere espanso quasi all'infinito. Il dragoncello può essere usato molto bene anche in combinazione con i frutti di bosco. Citiamo qui a mo' di esempio le more o anche i lamponi sottaceto, che si armonizzano in modo eccellente con il delicato sapore del dragoncello.



Ricetta

Salmone in salsa di dragoncello Ricetta per 2 persone

ingrediente

- olio di oliva
- 1 cipolla
- 1 dl di vino bianco
- 6 rametti di dragoncello
- Una presa di sale e pepe
- 100 g di mezza panna acida
- 2 pz. di salmone biologico

Sbucciare e tagliare finemente la cipolla.

Tagliare a striscioline sottili la metà delle foglie di dragoncello e metterle da parte.

Far appassire la cipolla in olio di oliva e versarvi il vino bianco.

Aggiungere i rametti di dragoncello e lasciar cuocere a fuoco lento per 5 minuti.

Togliere i rametti di dragoncello. Insaporire con un po' di sale e pepe. Aggiungere le foglie di dragoncello tagliate finemente e portare a bollire brevemente.

Poco prima di servire amalgamare la mezza panna, senza far cuocere più (per evitare che la salsa si separi).

Insaporire il salmone con il sale alle erbe e rosolarlo in olio di oliva fino a raggiungere una bella doratura.

Guarnire il salmone sul piatto aggiungendovi la salsa. Servire con del riso.