



Conoscere le erbe

## Edera terrestre

*Glechoma hederacea* (Lamiaceae)



### Storia, botanica e cultura

Fino al 16° secolo, l'edera terrestre veniva utilizzata dai birrai per la fabbricazione della birra



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

Come tisana, in caso di disturbi epatici e biliari



### Ricetta

Hamburger all'edera terrestre



## Cenni storici

Sull'edera terrestre vi sono numerose storie, credenze, superstizioni e magie.

Tra i popoli germanici, l'edera terrestre era molto stimata come «Filtro magico contro gli spiriti maligni e le streghe». Pare anche che l'assunzione di questa pianta renda «chiaroveggenti».

L'erudito Leonhart Fuchs, nel suo scritto del 1543 *New Kreuterbuch* (Nuovo erbario, t.I.) consiglia l'edera terrestre, tra l'altro come mezzo sudorifero contro veleni di ogni genere. In epoche precedenti sarebbe stata utilizzata addirittura come filtro magico contro la peste. Nonostante magie e superstizioni, nel Medioevo questa erba venne coltivata persino nei giardini dei monasteri come pianta officinale. Il nome botanico deriva dal termine greco *glechon* = pianta simile alla menta.

## Botanica e cultura

L'edera terrestre è molto diffusa come pianta pioniera. Si trova nei boschi luminosi lungo i fiumi, al limitare delle foreste, ma anche su prati e superfici erbose. Questa antica pianta officinale è rampicante – con steli verticali – e può formare interi tappeti. L'erba perenne, sempreverde e resistente all'inverno, i cui fiori che spaziano dal porpora al violetto pongono accenti colorati nella natura da marzo a giugno, richiede un'ubicazione piuttosto umida, da soleggiata a penombra. La pianta si riproduce per talea di piante più grandi all'inizio della primavera o in autunno, nonché mediante propaggini separate e con buone radici. Per una buona crescita, il suolo deve essere ben permeabile e piuttosto ricco di sostanze nutritive.



## Impiego nella medicina naturale

Il noto droghiere e erborista Robert Quinche descrisse questa pianta come «semplice cespuglio nano che merita la nostra attenzione.» Condividiamo appieno questa descrizione. L'edera terrestre comune non colpisce soltanto per i suoi fiori di colore porpora, ma anche per le sue foglioline a forma di reni e cuore. Questa pianta magica contiene preziosi concianti e sostanze amare, nonché oli eterici, vitamina C e potassio che nella medicina naturale vengono impiegati con successo contro la tosse e la diarrea. L'edera terrestre è amaro-aromatica e corroborante per l'apparato digerente. Nella medicina naturale, dalla «farmacia a cielo aperto» aiuta contro le infiammazioni della vescica, la gastrite, i disturbi epatici, il mal d'orecchi e le infezioni influenzali.

## Impiego in cucina

Sia come pianta aromatica, sia come erbaccia, l'edera terrestre merita in ogni caso la giusta attenzione. Foglie e germogli giovani e freschi vengono raccolti prima della fioritura, lavati a fondo e tritati finemente. L'erba è ideale per aromatizzare insalate miste, cotta al vapore come gli spinaci oppure aggiunta nelle zuppe alle erbe e nelle ricette a base di patate come i gratin. Unita al quark alle erbe, è ottima per le patate bollite con la buccia.

Quiche, ricette a base di uova, burro alle erbe: anche con i fiori aromatici si possono realizzare e rifinire molte ricette saporite, sane e digeribili. Tisane, liquore alle erbe, vino alle erbe sono alcune delle speciali bevande che si possono creare con l'aroma acre-aromatico dell'edera terrestre.



## Ricetta

# Hamburger all'edera terrestre

1 cucchiaio	di olio d'oliva
1 piccola	cipolla
100 g	di porri
200 g	di cruschetto o farricello (dal negozio di alimenti dietetici e biologici)
5 dl	di brodo di verdura
1	uovo
50 g	di formaggio fresco
1 manciata	di foglioline e fiori di edera terrestre
2 cucchiai	di farina di spelta
un po'	di pepe macinato fresco
	fiori di edera terrestre da servire
	olio d'oliva per friggere

- Tritare finemente due cipolle.
- Tagliare il porro a striscioline fini.
- Scaldare l'olio d'oliva, le cipolle e il porro. Aggiungere il cruschetto o il farricello, scioglierlo nel brodo vegetale e farlo cuocere a fuoco lento coperto per 10 minuti. Fare raffreddare il composto.
- Tagliare le foglie di edera terrestre a strisce sottili.
- Unire al composto le uova, il formaggio fresco, le foglioline e i fiori di edera terrestre e la farina di spelta. Con il cucchiaio formare dei piccoli hamburger e dorarli nell'olio bollente.
- Disporre gli hamburger sui piatti, guarnire con i fiori di edera terrestre e servire immediatamente.

