

Conoscere le erbe agosto 2019

# EGK Newsletter

## Enagra comune

Enagra comune = *Oenothera biennis* // Onagracee = Onagraceae  
Nomi comuni e nomi triviali: enotera, prosciutto di Sant'Antonio, rapunzia, blattaria

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

L'enagra comune viene chiamata talvolta anche prosciutto di Sant'Antonio, perché le sue radici cotte (in acqua o vapore) assumono un colore rossastro-brunastro simile a quello di un salume. La sua diffusione in Europa e nelle regioni confinanti va attribuita soprattutto alla coltivazione estensiva come verdura, risalente al XVIII e al XIX secolo dell'era cristiana.

Dell'enotera comune si può quindi affermare che abbia una storia piuttosto «recente». Secondo un noto proverbio «mezzo chilo di enotera comune fornisce tanta forza quanto cinquanta chili di carne di bue». Comunque sia, l'enotera comune ha fatto parte fino ai giorni nostri delle tipiche specie vegetali di qualsiasi giardino contadino. La rapunzia viene oggi generalmente coltivata solo come graziosa pianta ornamentale dai fiori brillanti.



## Botanica e cultura

L'enotera comune è stata coltivata in Europa come pianta ornamentale a partire dai secoli XVII e XVIII. A causa della sua introduzione e diffusione piuttosto tardiva, viene annoverata in Europa tra le piante neofite. Dopo aver scoperto che le sue radici e le foglie giovani sono commestibili, si è cominciato a coltivare questa specie come verdura negli orti contadini un po' dappertutto. L'enotera comune si moltiplica mediante semina o autorisemina e può essere coltivata come pianta annuale ed eventualmente anche perenne.

Quest'erba legnosa ha bisogno di essere piantata in terreni asciutti, calcarei e piuttosto magri. La si trova quindi nei cosiddetti luoghi ruderali, al bordo di strade, in spazi ghiaiosi e in cave di sabbia e di marmo. Per via della sua ampia diffusione lungo le linee ferroviarie viene denominata occasionalmente anche «pianta delle ferrovie». Già tra il 1880 e il 1890 si trovano scritti che indicano come l'avvento della ferrovia, la modernità di quei tempi, potrebbe aver contribuito alla diffusione di questa pianta. Per un'ottimale crescita rigogliosa della enagra comune sono necessarie temperature piuttosto elevate e una sufficiente esposizione al sole. La coltura dell'enotera comune può essere ridotta a un comune denominatore molto piccolo: facile!

Di tanto in tanto l'enotera comune può essere attaccata anche da parassiti animali (pidocchi) o fungini (oidio). Oltre ai preparati a base di sapone liquido e ai macerati di ortica o equiseto dei campi, nei negozi specializzati si trovano diversi prodotti biologici che possono aiutare contro questi problemi. Qualora tutti i rimedi dovessero dimostrarsi inefficaci, dopo una potatura leggera fino al secondo asse fogliare è molto probabile che il nuovo germoglio cresca di nuovo sano e vigoroso.

I doni che ci riserva la natura sono sempre fonte di meraviglia: i fiori giallo chiaro dell'enotera comune si schiudono solo al tramonto, estendendo i loro petali in direzione della luna.



## Impiego nella medicina naturale

La ricercatrice botanica e scrittrice Sophie Magdalena Grieve (1858 - 1941) ha affermato nel suo libro, *A Modern Herbal* (1931), «che dalle foglie e dalla corteccia dello stelo di von *O. biennis* (= enotera comune) si potrebbe preparare un medicamento per il trattamento dell'asma, dei disturbi gastrointestinali, della pertosse e di determinati disturbi femminili» (*The Royal Horticultural Society* – Nuova enciclopedia delle erbe).

Queste conoscenze sono supportate da studi più recenti, risalenti ai primi anni '80. Anche l'attuale ricerca medica studia nuovi approcci per sfruttare i semi, contenenti il raro acido gamma linolenico. Gli ambiti di ricerca comprendono tra l'altro il trattamento di psoriasi, trombosi, sclerosi muscolare, nonché dei problemi durante la menopausa. A questo proposito cogliamo l'occasione per menzionare che le sostanze costituenti dell'enotera comune vengono impiegate anche nella cosmesi naturale.

Se tutti questi studi ne dovessero mostrare l'efficacia, è possibile che in un prossimo futuro vedremo interi campi ricoperti da questi splendidi fiori giallo chiaro. Siccome i possibili impieghi medici di questa pianta sono estremamente molteplici, in caso di domande rivolgetevi a un naturopata o droghiere qualificato.

## Impiego in cucina

Oltre alle radici a fittone rapiformi, di questa pianta si possono consumare anche le foglie, i fiori e i semi. Le radici vengono cotte nel brodo di carne come si fa per la scorzonera o le pastinache. Si possono mangiare anche tagliate a fette, condite con aceto e olio.

Le radici vengono raccolte dall'autunno del primo anno (stadio di rosetta) fino in primavera. Le foglie giovani possono essere aggiunte a varie insalate o anche usate come spezia. Nell'arte culinaria moderna e attuale si usano i petali anche come decorazione commestibile.



## Ricetta

### Ortaggi a radice con enotera comune Per 4 persone

#### Ingrediente

- 150 g di enotera comune\*, sbucciata
- 150 g di pastinache, sbucciate
- 300 g di carote, di diversi colori, sbucciate
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- brodo (dovrebbe ricoprire la verdura)
- ½ mazzetto di prezzemolo liscio

\*Raccogliere l'enotera comune in primavera, prima della fioritura.

Sbucciare la verdura e tagliarla a fette.

Sbucciare e tritare finemente la cipolla.

Versare l'olio d'oliva nella padella, scaldare e stufare la verdura e la cipolla.

Spegnere con il brodo.

Far cuocere le carote al dente. Scolare il brodo.

Tagliare finemente il prezzemolo e distribuirlo al termine sulle carote.