



Conoscere le erbe

## Fieno greco

*Trigonella foenum-graecum (fabaceae)*



### Storia, botanica e cultura

Foenum-graecum = fieno greco rimanda alla Grecia dove una volta veniva coltivato come pianta foraggera.



### Impiego nella medicina naturale e in cucina

È sorprendente per quanti usi si possa impiegare questa erbetta annuale poco appariscente.



### Ricetta

Lenticchie rosse con fieno greco



## Cenni storici

Già nell'età del bronzo, il fieno greco veniva utilizzato come spezia e come pianta officinale dalle innumerevoli applicazioni. Originario del sud-est asiatico e della Cina, il fieno greco fu introdotto e diffuso, tra l'altro, nell'area mediterranea ma anche in Russia e in tutti i Balcani.

Nella zona della Mesopotamia, furono trovate testimonianze scritte e rimandi a questa pianta che risalgono circa al 3000 a.C. In uno scritto intorno al 1500 a.C., il fieno greco viene citato come pianta officinale «per favorire il parto». Inoltre, a supporto della guarigione desiderata, venivano elencate anche formule magiche mitiche. Come corroborante, questa erbetta viene impiegata nella medicina tradizionale cinese MTC così come nell'arte medica ayurvedica dal primo Medioevo. Nelle testimonianze della santa Ildegarda di Bingen, il fieno greco viene citato come rimedio contro le malattie della pelle, la coltivazione fu ordinata da Carlo Magno, mentre fu descritto da padre Sebastian Kneipp come «il migliore di tutti i rimedi terapeutici a me noti contro le ulcere e i tumori».

## Botanica e cultura

Il fieno greco è una pianta erbosa annuale che si riproduce per semina in file. Raggiunge un'altezza dai 30 ai 50 cm. Per crescere al meglio ha bisogno di un'ubicazione soleggiata. I requisiti del terreno sono piuttosto modesti, per dirla in breve, deve essere piuttosto secco e ben permeabile. Le foglie trifogliate sono tripartite e ovali. I fiori sono bianco crema e singoli, ma si trovano anche raggruppati a coppie sull'asse delle foglie. Il periodo di fioritura va da aprile a giugno. L'erba accuratamente tagliata e fatta essiccare delicatamente ha un gradevole profumo aromatico di cumarina = fieno profumato.

Si possono raccogliere le foglioline giovani, le plantule, oppure i semi raccolti maturi ed essiccati che contengono molte preziose vitamine, ferro e minerali. Con i semi si può anche produrre un colorante giallo.



## Impiego nella medicina naturale

Il bel detto popolare «Per tutto c'è un'erba» è verissimo.

E per il fieno greco è proprio azzeccato. Ha proprietà antipiretiche, lassative, mucolitiche, e diuretiche. Stimola la digestione, abbassa il livello glicemico e agisce contro le ulcere.

È un coadiuvante per il diabete della vecchiaia, la gastrite e i dolori mestruali. Inoltre stimola il flusso del latte durante l'allattamento. L'elenco dei poteri terapeutici di questa pianticina poco appariscente è ancora lungo. Nella medicina cinese viene impiegata con successo, tra l'altro, per il mal di schiena, le dermatiti, i disturbi bronchiali, la gotta e contro le allergie. Con i semi ammollati si può realizzare un latte idratante per la pelle o una lozione.

Trigonella foenum-graecum – un'erba «multiculturale» dai sorprendenti poteri terapeutici che viene impiegata da migliaia di anni nelle più diverse culture per lenire disturbi di ogni genere.

## Impiego in cucina

Anche in cucina vi sono una serie di possibilità di utilizzo di questa pianta, con cui si possono preparare e rifinire pietanze speciali. I semi polverizzati sono perfetti per rifinire pietanze al curry. Le plantule si possono unire a raffinate insalate miste, le foglie si possono utilizzare per aromatizzare pietanze vegetariane, salse o l'agnello in crosta di erbe, ma anche per speziare e aromatizzare pane e fantasiosi minestrone da far venire letteralmente «l'acquolina in bocca».

Ricette semplici e naturali a base di lenticchie e legumi, con cipolle stufate e carote, aromatizzate con foglie di fieno greco sminuzzate. Semplicemente da provare.



## Ricetta

# Lenticchie rosse con fieno greco

250 g	di lenticchie rosse
5 dl	d'acqua
2 cucchiaini	di olio d'oliva
2	spicchi d'aglio
4	tomodori
1	peperoncino
1 cucchiaino	di semi di fieno greco
e 1/2	
1 cucchiaino	di curry mild
1 cucchiaino	di curcuma
ca. 1 dl	d'acqua
un po'	di sale
1 manciata	di foglie di fieno greco

- Fare bollire le lenticchie rosse per 20-25 minuti. Togliere la schiuma.
- Schiacciare gli spicchi d'aglio.
- Tagliare i pomodori a dadini.
- Togliere i semi del peperoncino e tagliarlo a striscioline fini.
- Scaldare l'olio d'oliva. Aggiungere l'aglio, i semi di fieno greco, il curry e la curcuma e fare soffriggere leggermente.
- Unire i pomodori e il peperoncino e fare cuocere a fuoco lento.
- Aggiungere l'acqua e insaporire con un po' di sale. Unire le lenticchie bollite, mescolare il tutto e servire con il riso.

**Consiglio:** chi non avesse il fieno greco in giardino, può utilizzare al suo posto le foglie di coriandolo fresco.

