

Conoscere le erbe Settembre 2018

EGK Newsletter

Fieno greco ceruleo

Fieno greco ceruleo = *Trigonella caerulea* // Leguminose = Fabaceae
Nomi comuni e nomi triviali: erba zingara, fieno greco blu

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Con l'affermazione «va bene per uomini e animali» si potrebbe definire puntualmente la collocazione dell'erba zingara o fieno greco ceruleo. Tuttavia, ai giorni nostri i semi di questa esile pianta non sono più un alimento, sebbene contengano molte proteine, lipidi e altre sostanze in grado di stimolare l'appetito e l'assunzione di grassi, cosa che però favorisce l'«arrotondamento» del profilo. In Asia Minore, i semi erano consumati in passato soprattutto dalle donne, che per poter soddisfare il canone di bellezza dell'epoca dovevano apparire piuttosto pienotte.

Questa faboidea è una pianta coltivata da tempi remoti e probabilmente proviene originariamente dalle regioni del Caucaso e dell'Asia sudoccidentale. Storicamente viene menzionata a partire dal IX secolo dell'era cristiana. Nell'enciclopedia delle erbe della Royal Horticultural Society si accenna al ritrovamento di resti di erba zingara o dell'affine fieno greco databili a circa il 2000-2500 avanti Cristo. A proposito: il nome botanico *Trigonella* è derivato dalla parola latina *trigonus* = triangolo, e si riferisce alla forma dei fiori.



Botanica e cultura

L'erba zingara è una pianta annuale e viene coltivata da millenni. In tutto il mondo se ne contano all'incirca 80 specie. La pianta viene moltiplicata in primavera mediante semina, che può essere fatta direttamente nella dimora definitiva in giardino oppure in vaso (pre-coltura). È preferibile scegliere un luogo piuttosto assolato. Inoltre, per una crescita rigogliosa si deve fare attenzione che la terra sia permeabile e senza ristagni d'acqua.

Attualmente in Europa Centrale si coltiva l'erba zingara molto raramente. Durante le escursioni ci si può però sempre imbattere in piante di questo genere cresciute spontaneamente. In condizioni ottimali l'erba zingara prospera fino a 1000 metri sopra il livello del mare. Il fieno greco ceruleo è una pianta con radice a fittone e, come qualsiasi leguminosa, forma noduli radicali con i quali fissa l'azoto libero nel suolo, un processo di grande importanza nella coltivazione naturale e biologica. Se usate come coltura intermedia, le piante di questo genere rendono per lo meno parzialmente superfluo l'uso di concimi azotati.



Impiego nella medicina naturale

L'erba zingara è una pianta officinale conosciuta e usata con una certa frequenza soprattutto nei paesi mediorientali e della penisola arabica. Secondo le fonti, Maometto avrebbe affermato di questo vegetale: «Se le persone conoscessero le enormi virtù terapeutiche di questa esile pianta, la coltiverebbero, trasformando il suo peso in oro». Le parti attive di questa erba, usata in cucina e come pianta officinale, sono i semi essiccati e i germogli in fiore. Nella medicina cinese e in quella ayurvedica li si utilizza da tempo come tonico ed elisir di giovinezza, ma sembra siano efficaci anche come afrodisiaco. All'erba zingara vengono attribuite in letteratura proprietà stimolanti dell'appetito, nonché lassative e antiglicemiche.

Impiego in cucina

Il fieno greco ceruleo può essere usato non solo come spezia, ma anche come verdura. Le foglie essiccate vengono impiegate in India e in Medio Oriente per aromatizzare le radici commestibili. Sono altrettanto indicate per robusti e saporiti gratin di patate, i quali dopo la cottura e immediatamente prima di essere serviti vengono aromatizzati con una spolverata di foglie di erba zingara tritate finemente.

I semi sono inoltre particolarmente indicati come componente del curry in polvere o delle conserve di radici commestibili, oppure per speziare diversi tipi di pane o piatti a base di carne e pesce. Per privarli del gusto amaro naturale possono essere arrostiti leggermente.

L'erba zingara ha un sapore più delicato del fieno greco, il suo parente più prossimo, e pertanto è particolarmente indicata per insaporire pane e burro erborinato. Per il suo aroma speziato viene anche utilizzata per la produzione dello Schabziger, una specialità casearia svizzera tipica del Canton Glarona.



Ricetta

crema da spalmare con formaggio di capra ed erba zingara Per 7-14 canapè

ingrediente

- 7 – 14 fette di baguette
- 1 cucchiaino di erba zingara macinata
- 100 g di formaggio di capra fresco
- 1 spicchio d'aglio
- Una presa di sale
- 7 pomodori ciliegini

Essiccare l'erba zingara fresca. Se necessario, completare l'essiccazione in forno. Le foglie devono essere ben essiccate, altrimenti non si riesce a macinarla bene. Macinare finemente l'erba zingara in un mortaio.

Tostare le fette di baguette in forno a 180 ° C per 4 – 6 minuti.

Mescolare l'erba zingara macinata con il formaggio fresco. Pressare lo spicchio d'aglio e amalgamarlo al formaggio. Regolare con un po' di sale.

Distribuire con il cucchiaino la crema spalmabile sulle fette di baguette. Guarnire con i pomodori ciliegini (dimezzati o interi). Servire immediatamente.