

**Conoscere le erbe**

Girardina silvestre

Aegopodium podagraria

«Portare con sé la girardina silvestre dovrebbe già lenire il dolore della gotta» –
Nicolas Culpeper, botanico, 1616–1654.

**Storia, botanica e cultura**

Gli amanti del giardino considerano la girardina silvestre un'erbaccia fastidiosa, ma la podagraria possiede anche un grande potere terapeutico.

**Impiego in cucina e nella medicina naturale**

Con questa ottima erba selvatica si possono realizzare divertenti ricette.

**Ricetta**

Lasagne con girardina silvestre



Cenni storici – Girardina silvestre

Il nome del genere deriva dal greco col significato di piede di capra, *aigos* = capra e *podos* = piede. Il nome della specie *podagraria* (latino *podagra* = gotta) si riferisce all'applicazione terapeutica classica, come rimedio contro la dolorosa gotta, e perciò non c'è da meravigliarsi che quest'erbaccia lussureggiante venisse già coltivata nel primo Medioevo nei conventi e negli orti dei contadini come erbaccia utile.

In molte erbacce piuttosto malviste da noi uomini si nascondono grandi poteri terapeutici che vengono apprezzati e sfruttati ancora oggi dalla medicina moderna.

Botanica e cultura

Nome: *Girardina silvestre* (*Aegopodium podagra ria*), *Ombrellifera* – *Apiaceae*

Nomi popolari: *Castalda*, *podagraria*, *sambuchella*, *erba girardina*

Il genere *Aegopodium* conta cinque-sette specie di arbusti striscianti che crescono come erbacce lussureggianti nei boschi, nei cespugli, lungo i ruscelli e gli argini dei fiumi in tutta Europa e nelle zone temperate dell'Asia.

A causa dei suoi rizomi striscianti, si consiglia di coltivare questo arbusto erboso solo nei vasi e nelle casse per le piante e di non compostare mai le parti della pianta in eccesso, bensì di smaltirle nei rifiuti domestici comuni. Si dovrebbe anche prestare attenzione a non fare fiorire la *podagraria* per evitare una possibile autosemina.

Durante il raccolto, prestare attenzione a non confondere le profumatissime foglie, dal gambo lungo da 10 a 23 cm, e le ombrelle bianche dai minuscoli fiorellini con altre piante non sempre commestibili e addirittura velenose. Si tratta di piante con un'infiorescenza simile, le cui foglie hanno però una forma completamente diversa.

Con un buon manuale di classificazione delle piante si possono evitare questi errori e sfruttare i poteri positivi della *castalda*.



Impiego nella medicina naturale

Nella farmacia della nonna, questa pianta veniva utilizzata un tempo come rimedio per qualsiasi tipo di disturbo: l'erba schiacciata serviva come rimedio contro reumatismi e sciatalgie, punture d'insetti e ferite.

La pianta, assolutamente resistente all'inverno, è diuretica, lievemente calmante e allevia le infiammazioni.

Il famoso parroco esperto di erbe Künzle (1857–1945) la consigliava per la tosse e il mal di denti.

Utilizzata in forma di tisana o per il semicupio, la podagraria è coadiuvante anche in caso di emorroidi.

Impiego in cucina

Le foglioline e gli steli della pianta non ancora fiorita, da soli o insieme a altre erbe come il dente di leone, l'ortica o l'acetosa vengono utilizzate in primavera per la preparazione di raffinate e gustose insalate selvatiche, zuppe, piatti unici e pietanze vegetariane. Le parti tenere della girardina silvestre hanno lo stesso sapore di un mix di carote e prezzemolo.

Da giugno ad agosto si possono utilizzare i fiori come decorazione cruda commestibile nelle pietanze vegetariane.



Ricetta

Lasagne con girardina silvestre

Le dosi si riferiscono a una teglia piccola per 2–3 persone.
Per una teglia più grande, raddoppiare la quantità

100 g	di foglie di girardina silvestre
100 g	di champignon
6–8	sfoglie di lasagne (non precotte)

Salsa:

2,5 dl	d'acqua calda
1 cucchiaino	di brodo di verdura
2 dl	di latte
1 dl	di panna
1 cucchiaino	di maizena
50–100 g	di Sbrinz grattugiato
1 cucchiaino	di olio d'oliva

- Lavare le foglie di girardina silvestre. Mettere le foglie bagnate in una padella e farle appassire nel vapore senza aggiungere acqua.
- Disporre nella teglia precedentemente oleata gli strati di lasagne, di foglie di girardina silvestre e di champignon (2 strati di girardina, 1 strato di champignon).
- Versare sopra la salsa e cospargere di Sbrinz.
- Preriscaldare il forno a 200 °C.
- Coprire la teglia con un foglio di alluminio.
- Infornare le lasagne e fare cuocere per 30 minuti a 200 °C.
- Togliere il foglio di alluminio e fare cuocere per altri 10–15 minuti (finché la superficie non è ben gratinata).

