

Conoscere le erbe maggio 2019

EGK Newsletter

Girasole

Girasole = *Helianthus annuus* // Composite = Asteraceae
Nomi comuni e nomi triviali: chimalati (nome indiano), mirasole, elianto

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La denominazione botanica del girasole (*Helianthus annuus*) deriva dalle parole greche *helios* = sole e *anthos* = fiore. Il nome trae origine probabilmente dalla mitologia greca, ed è giunto fino a noi tramite una poesia di Ovidio (vissuto dal 43 a.C. al 17 d.C.). Il luogo di provenienza del girasole sono le regioni meridionali dell'America del Nord e l'America Centrale. I ritrovamenti archeologici testimoniano che il girasole fosse coltivato a Città del Messico già intorno al 2500 a.C. Nei suoi resoconti, Francisco Pizarro (1476-1541 d.C.) descrisse gli Inca, che veneravano il girasole come immagine del proprio Dio.

Nel 1552, navigatori spagnoli portarono il girasole dall'America all'Europa, dove fu dapprima coltivato come pianta ornamentale. Uno dei primi erbari in cui viene descritto il girasole come «grande fiore indiano del sole» è il testo di Pietro Andrea Mattioli, dell'anno 1590. A partire da questa data il girasole deve quindi essere stato per lo meno parzialmente conosciuto nei giardini europei.



Botanica e cultura

Il girasole è una pianta erbacea che cresce fino a un'altezza di 1-2 metri, riuscendo a raggiungere più raramente quasi i 3 metri. Il fusto è ricoperto da una fitta peluria ispida. Le foglie, quasi tutte a disposizione alterna sul fusto, sono suddivise in picciolo e lamina. La lamina (semplice) ha una lunghezza fino a 40 cm e una larghezza fino a 30 cm, una forma a cuore e un margine lievemente seghettato.

I capolini, reclinati, presentano un diametro da 10 cm fino a circa 35 cm. I fiori ligulati, per la maggior parte di 6-10 cm, sono gialli, mentre i fiori tubulosi sono marroni. Il girasole è una pianta annuale coltivata con radici che arrivano fino alla profondità di 1 metro.

Il ciclo vegetativo ha inizio in primavera, con una precoltivazione in vaso, oppure a partire all'incirca da inizio maggio direttamente nella dimora definitiva in giardino. Nel frattempo esiste un numero decisamente grande di tipi/varietà con fiori dai colori e dalle dimensioni più svariati. Per una coltura rigogliosa è importante che il terreno sia ricco di humus e ben permeabile. Durante i mesi estivi raccomandiamo di apportare di tanto in tanto al girasole piccole quantità di fertilizzante organico. In condizioni climatiche più fredde i fiori risultano purtroppo anche sensibili alla muffa grigia.

È sorprendente come un unico ricettacolo possa comprendere mediamente fino a circa 1000 semi, disposti a spirale e di colore per lo più nero-bianco. Del girasole si può proprio affermare che nei suoi ritmi di vita, condizionati dal sole (si muove per seguirne i raggi), sia affidabile come un orologio svizzero.



Impiego nella medicina naturale

È sbalorditivo vedere quali proprietà medicinali possano essere attribuite al girasole. Le preziose sostanze contenute nei fiori vengono sfruttate per uso interno in caso di infezioni bronchiali, mentre l'intera pianta trova applicazione contro la tubercolosi e la malaria (Nuova enciclopedia delle erbe / The Royal Horticultural Society / Deni Bown). I semi, con proprietà diuretiche, sono un rimedio contro la dissenteria e anche contro le infiammazioni renali.

Non è certo necessario ripetere quanta gioia riescano a infondere i fiori e come possano favorire i processi di guarigione. Per questo motivo, in realtà non è affatto sorprendente che i bei fiori luminosi del girasole continuino a essere utilizzati simbolicamente in composizioni floreali per malati e come decorazione in occasione di feste di matrimonio (mazzi di fiori, abbellimenti di altari, carrozze ecc.) anche nel mondo odierno, seppure così moderno e digitalizzato. Cogliamo qui l'occasione per sottolineare ancora una volta che quando si taglia lo stelo ricoperto da ispida peluria e anche quando si strappano i fiori luminosi va usata una certa attenzione (per es. in caso di forte irradiazione solare), perché possono manifestarsi irritazioni cutanee.

Impiego in cucina

I semi vengono sgranocchiati, freschi o anche tostati, per es. come stuzzichini da aperitivo. Interi o anche macinati possono essere usati come aggiunta nel pane o in frittelle di verdura.

Naturalmente non va dimenticato il salutare olio di girasole, che tra l'altro viene impiegato per la sintesi e produzione della margarina. Fra i «prodotti di scarto» vi sono i pannelli di spremitura, che a loro volta sono impiegati come mangime animale.

In passato, quando le possibilità di acquisto in tutto il paese erano ancora limitate, i semi venivano tostati e usati per la produzione di un surrogato del caffè.

Nei mesi freddi, l'uso dei semi di girasole come alimento per gli uccelli ha una funzione da non sottovalutare.



Ricetta

Pinzimonio con semi di girasole

ingrediente

- 5 cucchiaini di semi di girasole
- 200 g di formaggio fresco
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 spicchio d'aglio
- ½ mazzetto di erba cipollina
- Speziatura poco sale, pepe o un po' di sambal olek

Tritare finemente i semi di girasole.
Tagliare finemente l'erba cipollina.
Premere lo spicchio d'aglio.

Mescolare insieme tutti gli ingredienti, insaporire
e servire con bastoncini di verdura.