



Conoscere le erbe

Luppolo

Humulus lupulus (Cannabaceae)



Storia, botanica e cultura

L'origine del termine luppolo si attribuisce a Plinio il Vecchio che paragonò la pianta a un «lupo» perché nociva per l'albero a cui si appoggia, in quanto è una pianta rampicante.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Spillare il luppolo ... «dovrebbe smorzare l'eccitazione». Perché altrimenti i monaci fabbricavano la birra nei monasteri?



Ricetta

Spaghetti ai germogli di luppolo



Cenni storici

«Un indiano non conosce il dolore». Da questo detto e dalle indicazioni ritrovate in diverse fonti si evince che alcuni ceppi indiani del Nord America dovevano già conoscere il potere antidolorifico del luppolo. Il noto medico Ibn al-Baytar (1197–1248) che operò nell'area persico-araba, descrisse il luppolo come digestivo e calmante. Finalmente nel Medioevo il luppolo prese piede nella medicina naturale anche alle nostre latitudini. L'erudito inglese e medico Nicholas Culpeper (1616–1654) consigliava il luppolo per il mal di testa, l'itterizia, le infezioni della pelle e per molti altri tipi di malattie.

Botanica e cultura

Con i suoi steli rampicanti, il luppolo si avvicchia intorno a tronchi e cespugli con una lunghezza di max. 6 metri. Il luppolo è una pianta della famiglia delle Cannabaceae. In alcuni libri si trovano ancora indicazioni che attribuiscono questa pianta alla famiglia delle Moraceae. Negli ultimi tempi, però, questo è stato modificato. Di regola si trova nelle colture, ma anche negli orti domestici, anche per fare ombra d'estate. Originaria della Mesopotamia, oggi è presente in quasi tutti i paesi con clima temperato. Dalle pianure alle zone prealpine, il luppolo cresce anche selvatico in zone in penombra o soleggiate. La pianta ama un terreno ricco di sostanze nutritive e humos che deve essere umido. All'inizio della primavera si consiglia di spuntare la crescita dell'anno precedente affinché i nuovi germogli giovani possano svilupparsi bene. Il luppolo è una pianta dioica che significa che ci sono piante maschili e femminili. Per la formazione dei fiori occorrono piante maschili e femminili, mentre per l'utilizzo nella medicina naturale sono adatte solo le piante femminili, in particolare le piante selvatiche, perché solo i loro fiori presentano gli ingredienti desiderati. Il periodo di raccolta del luppolo molto decorativo è da agosto fino all'inizio di settembre. Poiché gli strobili freschi sono irritanti e possono scatenare anche reazioni allergiche, bisogna prestare una particolare attenzione.



Impiego nella medicina naturale

Gli strobili contengono diversi ingredienti preziosi come l'antibiotico lupulone, oli eterici, acidi amari, sostanze minerali e 15% bis 20% di resine. La tisana di luppolo è rilassante, calmante e antispastica. I fiori del luppolo appena raccolti possono essere aggiunti a un bagno rilassante. Le sostanze amare digestive di questa pianta aumentano le secrezioni del succo gastrico-biliare e contribuiscono a stimolare un sano appetito. Gli estrogeni vegetali possono anche lenire i disturbi della menopausa. Re Giorgio III d'Inghilterra «non voleva trascorrere nemmeno una notte senza il suo cuscino di luppolo che lo accompagnava nel sonno così dolcemente». Ancora oggi sono noti e si utilizzano i cuscini di luppolo. Onore alla birretta della sera, ma le suddette indicazioni non si riferiscono naturalmente al consumo di misture alcoliche.

In questa sede ci permettiamo anche nuovamente di sottolineare che in caso di problemi di salute è necessario consultare un medico, un naturopata o un erborista.

Impiego in cucina

Con il suo aroma speziato-aromatico, oggi il luppolo è quasi insostituibile per la preparazione delle birre. Originariamente venivano utilizzate altre erbe amare tra cui l'edera terrestre (Conoscere le erbe, aprile 2013). A causa degli ingredienti conservanti, però, il luppolo si è affermato dal primo Medioevo. Per la realizzazione della mistura si utilizzano i fiori femminili a forma di pigna. Nei mesi di aprile e maggio, i germogli giovani e molto aromatici si possono raccogliere, preparare come gli asparagi e servire con una salsa Hollandaise. Come verdura stufata nei gratin e nei ripieni vegetali, l'aroma spinacioso delle foglie viene particolarmente esaltato. Una volta si può servire ai propri amici e parenti un'omelette con un mix di foglie giovani di luppolo e altre verdure.



Ricetta

Spaghetti ai germogli di luppolo

400 g	di spaghetti
2 cucchiaini	di olio d'oliva
4-6	spicchi d'aglio
1/2- 1	peperoncino rosso
4 manciate	di germogli di luppolo
1	limone, scorza
1 dl	di vino bianco
un po'	di sale
un po'	di pepe nero macinato fresco

- Cuocere gli spaghetti al dente.
- Scaldare l'olio d'oliva, stufare lentamente l'aglio e il peperoncino.
- Aggiungere i germogli di luppolo e la scorza di limone e spruzzare con il vino bianco.
- Aggiungere il sale e il pepe.
- Distribuire gli spaghetti e i germogli di luppolo in 4 piatti.

