



Conoscere le erbe

## Mirride delle Alpi

*Myrrhis odorata* Umbrellifere = Apiaceae



### Storia, botanica e cultura

Nei tempi antichi, la spremuta di semi di mirride delle Alpi veniva utilizzata per lucidare i mobili.



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

In cucina o per la salute: tutta la pianta è considerata un «tonico salutare».



### Ricetta

Macedonia con mirride delle Alpi



## Cenni storici

Originaria delle zone miti d'Europa, la finocchiella – nome popolare della mirride delle Alpi – è diffusa praticamente in tutte le regioni.

Sebbene sia nota da secoli come rimedio popolare, su questa erba non vi sono molte saghe e leggende, a differenza di quanto accade per molte altre erbe e piante officinali su cui si possono leggere molte cose. Una piccola eccezione è la nota riportata in antichi erbari, secondo la quale «dalle radici sottaceto veniva realizzato un corroborante segreto per le ragazze tra i 15 e i 18 anni». Sullo scopo effettivo di questo presunto corroborante, si possono però fare soltanto speculazioni. Il nome botanico *myrrhis odorata* contiene il termine greco per profumo.

## Botanica e cultura

La mirride odorosa è una pianta perenne, resistente all'inverno e senza particolari esigenze, che si riproduce al meglio per semina, mediante vernalizzazione dei semi. I semi richiedono, infatti, diversi mesi freddi prima di poter germinare. Chi non vuole espletare questa pratica laboriosa, può acquistare la pianta anche presso le aziende orticole fornite o i vivai specializzati. La pianta si riproduce anche per talea dei rami più vecchi. L'ubicazione migliore è la penombra, ma la pianta sopporta anche il sole. Questa erba si trova nei prati e al limitare delle foreste. Un terreno umido e ricco di humos ne favorisce la crescita sana e forte. Già all'inizio della primavera gli steli producono graziose foglioline simili alle felci e molto aromatiche. La mirride delle Alpi può raggiungere un metro e mezzo di altezza. Dalla maturazione delle piccole ombrelle bianche e ricchissime di nettare che fioriscono a primavera inoltrata, si sviluppano semi neri lucidi molto decorativi.



## Impiego nella medicina naturale

Tra le altre caratteristiche, la mirrhe delle Alpi è una pianta rinfrescante. La masticazione di pezzetti di radice favorisce l'alito fresco. Inoltre la pianta stimola l'appetito, favorisce la digestione e nella medicina popolare viene impiegata anche per la depurazione del sangue. Grazie al suo effetto mucolitico, una volta veniva consigliata anche in caso di stimolo persistente della tosse e contro il marasma senile.

«L'anice delle Alpi» (Chörbliwasser), così denominata per l'intenso e inconfondibile profumo di anice, viene impiegata per lenire disturbi di ogni genere. In particolare dovrebbe abbassare la pressione. In questa sede ci permettiamo nuovamente di sottolineare che per l'utilizzo delle piante officinali è opportuno anzitutto acquisire le conoscenze fondamentali sulla letteratura del settore oppure consultare un naturopata riconosciuto o un erborista.

## Impiego in cucina

In cucina si possono utilizzare le foglie, i semi e le radici. A maggio e giugno, le foglie sviluppano il loro inconfondibile aroma di anice. Vengono impiegate principalmente nelle insalate, nei minestrone e nelle zuppe. Finemente tritate e unite allo yogurt alla frutta, creano un dessert davvero delizioso. Anche i ponce fruttati si possono rifinire con le foglioline tritate finemente. I semi non ancora maturi si possono unire a croccanti insalate miste, composte, müesli e macedonie fresche. Anche le radici appena dissotterrate, lavate, tagliate finemente e leggermente cotte al vapore possono essere aggiunte alle insalate croccanti. Poiché essiccando le foglie perdono l'aroma, si consiglia di utilizzarle fresche.

La mirrhe delle Alpi è un'erba aromatica straordinaria e dall'utilizzo estremamente versatile.



## Ricetta

# Macedonia con mirride delle Alpi

per 4 persone

800 g	di frutta, ad es. fragole, melone, albicocche, pesche ecc.
1/2	limone, succo
1/2- 1 cucchiaino	di GrooVia (polvere di stevia) oppure 3-4 cucchiari di zucchero
8-10	foglioline di mirride delle Alpi

- Tagliare la frutta a pezzetti. Aggiungere il succo di limone. Cospargere con la polvere di stevia o lo zucchero.
- Mettere da parte 4 foglioline di mirride delle Alpi e tagliare il resto a striscioline fini. Unire le foglie tagliate alla macedonia.
- Mettere la macedonia nelle coppette e decorarle con una fogliolina di mirride ciascuna.

