

**Conoscere le erbe**

# Pimpinella

*Sanguisorba minor*

L'«erba per eccellenza»... «un'erba preziosa, il cui consumo regolare tiene il corpo in grande salute». (*Nicholas Culpeper*)

**Storia, botanica e cultura**

In epoche precedenti, la pimpinella, molto semplice da curare, veniva coltivata anche come mangime per il bestiame.

**Impiego in cucina e nella medicina naturale**

Conferisce ai dressing un inconfondibile e raffinato aroma di noce.

**Ricetta**

Zuppa fredda di cetrioli con pimpinella



## Cenni storici – Pimpinella

I poteri terapeutici della pimpinella sono già noti da scritti cinesi risalenti al 206 a.C. Le sementi della pianta furono portate dai pellegrini nel New England, da dove si diffuse in quasi tutta l'Europa centro-meridionale.

Negli scritti pubblicati intorno al 1140 dalla mistica Ildegarda di Bingen e nel medioevo da Paracelso, l'erba selvatica pimpinella viene descritta come un rimedio terapeutico antisettico, con effetto lievemente emostatico.

Inoltre, dal 16° secolo, la spezia viene coltivata come ortaggio e pianta aromatica.

## Botanica e cultura

*Nome:* Pimpinella – Sanguisorba minor (*Poterium sanguisorba*)

*Famiglia:* Rosaceae

*Nomi popolari:* Salvastrella, pimpinella

La pimpinella è una pianta perenne che non ha particolari necessità nutritive e fiorisce bene in luoghi non troppo umidi e soleggiati, ma anche in penombra: prati asciutti, cespugli secchi e radi, pietraie e sentieri nei boschi. Si trova in quasi tutta l'Europa centro-meridionale. Se la si lascia fiorire, la pimpinella forma i semi da sola. La pimpinella si riproduce anche per talea dei rami più vecchi.

Durante i mesi estivi, si consiglia di tagliare le infiorescenze per favorire un migliore sviluppo delle belle foglie pennate. A seconda della posizione, la pianta selvatica può raggiungere altezze fino a 40 cm.

Poiché le foglie della pimpinella restano verdi fino all'inverno, il raccolto può essere effettuato quasi tutto l'anno.

La pimpinella è particolarmente indicata per la recinzione di aiuole di erbe.



## Impiego nella medicina naturale

Le già menzionate caratteristiche emostatiche della pimpinella si rispecchiano anche nel nome botanico *Sanguisorba*, = latino *sanguis* «sangue» e *sorbere* «assorbire».

La pimpinella è amara, rinfrescante, antiemorragica e antinfiammatoria.

Come tisana, la pimpinella è coadiuvante in caso di diarrea o di cistite e può svolgere una funzione curativa.

Una volta, dalle foglie della pimpinella veniva prodotta anche una lozione per il viso contro le impurità della pelle.

In medicina oggi la pimpinella ha perso un po' della sua antica importanza.

## Impiego in cucina

Le foglie tenere e le infiorescenze con i boccioli da aprile all'inizio di agosto sono ideali per arricchire insalate, ricette con verdure selvatiche e bevande rinfrescanti.

Formaggi freschi da spalmare, burro alle erbe, ricette a base di frutta e verdure crude, zuppe di verdura: cosa sarebbero senza il fresco sapore della pimpinella?

Per non danneggiare il suo raffinato aroma di noce durante la cottura, le finissime punte dei germogli di pimpinella vanno aggiunte alle ricette a cottura quasi ultimata.

Se si riscaldano leggermente la parte esterna delle candele e vi si pressano le foglie secche della pimpinella, si crea un bell'oggetto decorativo da mettere sulla tavola imbandita a festa.



## Ricetta

# Zuppa fredda di cetrioli con pimpinella

per 2–4 persone

500 g	di cetrioli
150 g	di yogurt intero naturale (o yogurt greco)
15 rami	di pimpinella
un po'	di sale
un po'	di pepe
a piacere	Tabasco

- La pimpinella può essere utilizzata con lo stelo. Sminuzzarla con le forbici.
- Sbucciare i cetrioli, tagliarli a dadini e ridurli a purea insieme allo yogurt e alla pimpinella (con il mixer o il cutter).
- Aggiungere un po' di sale e pepe. Condire a piacere con il Tabasco.

**Consiglio:** servita con il pane, la zuppa può fungere da piatto principale per due persone oppure da antipasto per 4 persone.

