



Conoscere le erbe

Prunella

Prunella vulgaris Lamiaceae (Lamiaceae)



Storia, botanica e cultura

Una pianta selvatica che si sente a casa alle nostre latitudini come in Cina.



Impiego nella medicina naturale e in cucina

Una pianta selvatica che deve essere ancora scoperta in cucina.



Ricetta

Insalata di cuscus con prunella



Cenni storici

Una «erbaccia» sconosciuta dalle molte sfaccettature, eppure nota da secoli. Già nel 16° secolo d.C. la sua efficacia come pianta officinale viene citata in scritti di erboristeria. L'esperto di erbe John Gerard descrisse gli effetti terapeutici della prunella in modo breve e conciso come segue: «Al mondo non esiste una migliore erba vulneraria.»

Esistono, però, anche descrizioni dell'epoca della dinastia Han, intorno al 200 a.C, nel noto erbario Shen-Nong, in cui vengono elogiati e descritti i davvero svariati effetti medici della prunella.

Il nome botanico *Prunella* dovrebbe derivare dal termine germanico «Bräune», che significa angina o tonsillite, patologie curate anticamente da questa pianta, e che può essere messo in relazione al nome popolare per la «difterite».

Botanica e cultura

La pianta perenne può raggiungere i 25 cm d'altezza e cresce da un rizoma ramoso con propaggini, La riproduzione avviene mediante le propaggini aeree, che formano sempre nuove radici, o mediante semina. Gli steli quadrangolari striscianti o rampicanti sono poco pelosi, di colore leggermente rossastro e presentano rami ascendenti con i germogli. Anche le foglie ovali dentate e intagliate hanno una leggera peluria.

I fiori viola-blu si accumulano all'estemità dello stelo a guisa di spiga. Il fiore solitario può raggiungere una lunghezza di 1,5 cm. Il periodo di fioritura si estende dalla primavera fino al mese autunnale di ottobre. Il viola-blu intenso dei fiori è meraviglioso. I colori brillanti attirano spesso api e farfalle.

Questa pianta si trova praticamente in tutta Europa, fino alla lontana Cina. Il suo habitat naturale sono i prati, i campi erbosi, i pascoli, le siepi e il limitare di sentieri e boschi, fino a un'altezza di circa 1800 metri s.l.m. Questa erbaccia selvatica resiste benissimo all'inverno.



Impiego nella medicina naturale

La prunella è antipiretica e ipotensiva, diuretica e antibatterica. Nei suoi scritti Culpeper descrisse «la prunella come l'erba più efficace per la cura delle ferite».

Dai fiori e dalle foglie vengono prodotti rimedi naturali contro le infiammazioni alla gola e i problemi alle gengive. Mia nonna chiamava questa pianta «erba del gargarozzo»! La pianta contiene sostanze amare e tannini, saponine, resine, flavonoidi e oli eterici. Nella medicina occidentale e cinese viene impiegata come rimedio contro la pressione alta e le infiammazioni della congiuntiva. Le ultime ricerche mediche e conoscenze dalla Cina le ascrivono addirittura un potere terapeutico per malattie gravi come la tubercolosi, l'Aids e persino per alcune forme di cancro. Chissà quali altri effetti curativi riusciranno ancora ad attribuire le future ricerche a questa pianta poco appariscente!

In questa sede ci permettiamo nuovamente di sottolineare che per l'utilizzo delle piante officinali è opportuno anzitutto acquisire le conoscenze fondamentali attraverso la letteratura del settore oppure consultare un naturopata riconosciuto o un erborista.

Impiego in cucina

Le foglioline giovani e i germogli vengono raccolti prima della fioritura principale, nei mesi di aprile e maggio. Il sapore è piuttosto acre, per cui ci si deve fare l'abitudine. In effetti la prunella è un'erba che per il suo aroma piuttosto amaro non si adatta a tutti i tipi di cucina. Proprio per questo, però, questa spezia speciale si addice a una cuoca o a un cuoco creativi. Con le foglioline e i boccioli tagliati fini si può realizzare una spezia acre, ideale per la preparazione di mix per il burro alle erbe e per i dressing per l'insalata.

Unita ad altre erbe selvatiche, la prunella ben si presta per la creazione di gustose zuppe alle erbe, gratin e deliziose e sane minestre di verdure e legumi.

Un'erba che deve essere ancora scoperta nella nuova cucina salutare.



Ricetta

Insalata di cuscus con prunella

1 tazza (2 dl) d'acqua
1/4 di cucchiaino di sale
1 tazza (2 dl) di cuscus
1 cucchiaio di olio d'oliva

15-20 steli di prunella con foglie e fiori
1/2 limone biologico, scorza
4 cucchiari di succo di limone
2 cucchiari di aceto bianco
2-3 cucchiari di olio d'oliva
un po' di sale e pepe macinati

Cuscus:

- Fare bollire l'acqua con il sale. Togliere la padella dal fuoco.
- Aggiungere 1 cucchiaio di olio d'oliva.
- Aggiungere lentamente il cuscus mescolando. Lasciare riposare per 2 minuti coperto. Girare il cuscus con una forchetta finché non è soffice.
- Lavare la prunella e farla sgocciolare sulla carta da cucina. Mondare le foglie dal gambo e tagliarle a strisciole sottili. Togliere i fiori con cura.
- Mettere in una scodella la scorza di limone, il succo di limone, l'aceto bianco, l'olio d'oliva e le spezie e mescolare il tutto.
- Mettere il cuscus nella salsa, mescolare. Unire i 3/4 delle foglie e dei fiori di prunella all'insalata di cuscus. Distribuire l'insalata nei piatti e decorare con il resto delle foglie e dei fiori.

