

Conoscere le erbe Novembre 2021

EGK Newsletter

Scorzobianca

Scorzobianca, barba di becco bianca = *Tragopogon porrifolius* // Composite = Asteraceae
Nomi triviali e nomi comuni: Scorzonera bianca, Barba di becco bianca

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La pianta coltivata della scorzobianca è originaria del Mediterraneo, dove veniva utilizzata come ortaggio già nell'antichità. Fu portata dai Romani in Europa centrale, dove si è ambientata e successivamente inselvatichita. Nel Medioevo la scorzobianca non veniva ancora coltivata, ma era consumata come pianta spontanea. Visto che i tuberi di questa pianta biennale sono disponibili anche nei mesi invernali e all'inizio della primavera, una volta era un alimento gradito soprattutto dagli strati più poveri della popolazione.

Nel XIII secolo, il vescovo e studioso tedesco Sant'Alberto Magno (1200-1280) fu il primo a descrivere la scorzobianca nei suoi scritti, menzionandone il sapore amaro.



Botanica e cultura

La scorzobianca e la scorzonera sono la stessa pianta? Si tratta di un dubbio ricorrente che desideriamo chiarire brevemente. La scorzobianca (*Tragopogon porrifolius*) è parente stretta della scorzonera (*Scorzonera hispanica*). Anche visivamente sono molto simili e vengono preparate e utilizzate nello stesso modo in cucina. Ci sono però alcune differenze che vanno ricordate. A differenza della scorzonera, la parte esterna della scorzobianca è quasi bianca. I suoi fiori sono viola, mentre quelli della scorzonera sono gialli. Queste sono le principali differenze e caratteristiche, cui si aggiungono altre che riguardano per es. il tipo di coltivazione.

All'inizio della primavera a partire da fine marzo/aprile, la scorzobianca viene seminata direttamente all'aperto. Dopo la germinazione, le delicate piante giovani devono essere separate e messe a dimora mantenendo circa 10 cm di distanza tra ogni pianta. Il lavoro di cura è minimo: innaffiare di tanto in tanto a seconda delle condizioni meteorologiche, smuovere il terreno e pulirlo dalle erbacce.

Le radici, spesse circa 2 cm e lunghe fino a 25 cm, vengono raccolte a partire dall'ottobre del primo anno. Per il primo raccolto è consigliabile attendere le prime gelate notturne. Fino alla primavera dell'anno successivo si possono avere raccolti successivi. Per rafforzare e mantenere la vitalità della scorzobianca è consigliabile irrorarla di tanto in tanto con un macerato di ortica.

La fioritura ha luogo nell'estate del secondo anno. La pianta si ravviva con fiori viola luminosi e molto graziosi. La testa dei semi è ben visibile. I semi sono maturi se si staccano facilmente dal fondo del fiore. Per conservare i semi, pulirli accuratamente ed essicarli.

Ancora un consiglio: non mangiate più i tuberi dopo la fioritura della pianta. A quel punto sono infatti diventati legnosi e duri.



Impiego nella medicina naturale

A proposito degli effetti della scorzobianca sulla salute non si trova praticamente nulla nella letteratura scientifica e pertanto si può supporre che questa pianta da cucina, molto interessante, non abbia mai avuto un grande peso nella medicina naturale.

Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

Questo ortaggio antico e pressoché dimenticato è tornato di moda. In cucina la scorzobianca può essere utilizzata in modo simile alla scorzonera. Marinata con il timo, stufata con il burro oppure fritta, è sempre un piacere per il palato. Oltre alle radici, anche le foglie sono commestibili. Possono essere stufate e preparate come gli spinaci. Le foglie giovani più tenere e i fiori possono essere mescolati crudi alle diverse insalate a testa o a foglia e gustate con l'accompagnamento di crostini di pane saltati in padella. Le foglie sbiancate sono considerate una prelibatezza.



Ricetta

Curry di verdure invernali con scorzobianca Per 3-4 persone

ingrediente

- 2 cucchiari di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di curry in polvere (piccante a piacere)
- una presa di sale
- 1 cipolla piccola
- 2 spicchi d'aglio
- 300 g di scorzobianca
- 300 g di carote
- 2 dl di acqua
- 1 porro grande
- 2-3 cucchiari di scaglie di cocco essiccate
- 1 limone, scorza grattugiata e succo (succo di 1/2 limone nel curry, succo dell'altra metà come antiossidante)
- 1 dl di latte di cocco

Sbucciate, dimezzate e tritate finemente la cipolla. Schiacciate gli spicchi d'aglio.

Mettete in una ciotola ca. 1/2 l d'acqua con il succo di mezzo limone. Pelate la scorzobianca sotto l'acqua corrente e immergetela subito nell'acqua con limone (scurisce velocemente). Tagliate la scorzobianca a bastoncini e immergetela subito nell'acqua al limone.

Pelate le carote e tagliatele a bastoncini.

Lavate il porro e tagliatelo a striscioline.

Riscaldare l'olio d'oliva nella padella o nel wok, aggiungete le spezie e lasciate stufare.

Aggiungete cipolla e aglio e lasciate stufare per 1 minuto.

Aggiungete i bastoncini di scorzobianca e carota. Sfumate con acqua e lasciate sobbollire per 3-4 minuti.

Aggiungete il porro e le fettine di cocco e continuate a cuocere a fuoco lento per 1-2 minuti.

Aggiungete la buccia di limone e il succo di mezzo limone.

Versate il latte di cocco. Mescolate il tutto e, se necessario, insaporite con un poco di sale.

Servire con il riso.