



### Conoscere le erbe

# Silene rigonfia

*Silene vulgaris* (Cariofillacee = Caryophyllaceae)



### Storia, botanica e cultura

Con oltre 250 specie, la grande famiglia delle cariofillacee arricchisce la nostra flora nell'area mitteleuropea.



### Impiego nella medicina naturale e in cucina

Le foglie tenere e ancora giovani sono perfette come aggiunta raffinata nelle insalate selvatiche.



### Ricetta

Insalata con silene rigonfia e vinaigrette alla noce



## Cenni storici

Il nome botanico «Silene» dovrebbe riferirsi all'accompagnatore del dio del vino Bacco – Silenus – nominato nella mitologia greca.

In verità nella storia la silene rigonfia non ha mai avuto un grande valore. In questa sede bisogna menzionare che dalle radici della silene comune nei tempi antichi venivano prodotti sapone e liscivia.

## Botanica e cultura

La silene rigonfia, anche detta bubbolini, si trova al limitare delle foreste, nei campi a maggese non edificati, ma anche sui prati fioriti. La luce e il sole sono le condizioni preferite di questa graziosa erba perenne. La pianta non deve essere concimata, né innaffiata e non ha grandi esigenze di tipo ambientale. Il noto droghiere e erborista Robert Quinche (1906–1993) lodò la graziosa pianta, tra l'altro come divertimento infantile: «Se si schiacciano le palline nella mano, fanno un bel botto». Per palline si intende il calice a strisce verde-blu che è gonfio come una pallina. La maggior parte dei fiori bianchi dioici formano un collare luminoso attorno a questo calice. Sembra che da qui derivi anche il nome popolare erba del cucco, diffuso tra i parlanti di lingua italiana. Il periodo di fioritura va da fine maggio fino all'autunno. Grazie alla sua fioritura lunga, svolge un'importante funzione come pianta alimentare e nettarina per api, bombi e anche farfalle. Gli steli di questa pianta alta 20–40 cm hanno una peluria morbida e ramificata.



## Impiego nella medicina naturale

L'effetto terapeutico della silene rigonfia = *Silene vulgaris* in effetti è davvero poco significativo. Le viene però ascritta una leggera azione coadiuvante del metabolismo. Le saponine, le mucillagini, lo zucchero e anche la vitamina C sono gli ingredienti più importanti di questa pianta pioniera

## Impiego in cucina

Le foglioline giovani e i germogli vengono utilizzati ancora prima della fioritura. Il sapore è piuttosto acre e nel corso dell'anno diventa ancora un po' più amaro. Unita ad altre erbe selvatiche, ben si presta per la preparazione di deliziosi gratin, insalate e pure zuppe. Le foglie tagliate fini sono ideali anche da aggiungere alle uova sbattute, alle omelette o alle uova strapazzate. Altre possibilità di utilizzo di questa pianta in una cucina alle erbe creativa e innovativa sono quark alle erbe, burro alle erbe e gustosi ravioli.



## Ricetta

# Insalata con silene rigonfia e vinaigrette alla noce

6 manciate	di foglie di silene rigonfia
50 g	di noci
2	uova
1 piccola	cipolla
3 cucchiaini	di olio di noci o di colza
4 cucchiaini	di aceto bianco
un po'	di sale

- Lavare le foglie della silene rigonfia e farle sgocciolare.
- Spezzettare grossolanamente le noci, quindi tostarle senza grassi in una padella antiaderente.
- Cuocere le uova sode, sbuciarle e tagliarle a fette sottili.
- Tritare finemente la cipolla.
- Mescolare l'olio, l'aceto, un po' di sale e la cipolla tritata.
- Distribuire la silene rigonfia nei piatti e deporvi sopra le noci tostate e le fette di uovo.
- Prima di servire, versarvi sopra la vinaigrette.

