



Conoscere le erbe

Trifoglio rosso, trifoglio violetto

trifolium pratense (fabaceae)



Storia, botanica e cultura

Il nome latino *trifolium* si compone dalle parole *tri* = tre e *folium* = foglia e si riferisce a un trifoglio.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Foglie e gambi di trifoglio ben marinati si possono utilizzare addirittura come «crauti».



Ricetta

Formaggio da spalmare con trifoglio rosso



Cenni storici – Trifoglio rosso, trifoglio violetto

Si narra che il santo Patrick, patrono d'Irlanda che viene commemorato il 17 marzo, St. Patrick's Day, abbia spiegato la dottrina cristiana ai popoli pagani mediante un trifoglio. Che questo sia realmente accaduto non si può dimostrare con precisione dal punto di vista storico. In diverse fonti si trovano indicazioni che durante la dominazione spagnola sui Paesi Bassi questa pianta fu diffusa dai fuggiaschi protestanti nella valle del Reno, in Alsazia e in altri paesi dell'Europa centrale per poter essere piantata e coltivata come pianta foraggera. Il trifoglio dovrebbe portare fortuna in amore. Chi indossa un amuleto o una corona di trifoglio intorno al collo, dovrebbe avere il dono di *«riconoscere le fate buone e sconfiggere il male e il demoniaco»*.

Botanica e cultura

La specie rosso luminoso – come anche le specie bianche e gialle – di questa pianta selvatica, arbusto e spesso detta anche a torto erbaccia, si trova in molti prati naturali ad altezze fino a 2000 m s.l.m. Il trifoglio rosso ha vita breve ed è una pianta relativamente resistente all'inverno. Cresce in verticale ma anche in orizzontale. Il principale periodo di fioritura si estende dalla primavera fino all'inizio dell'estate, a giugno. Il trifoglio rosso ama un terreno profondo paludoso o argilloso che dovrebbe essere ben soleggiato. Le foglie verdi e succose presentano un triangolino bianco al centro, estremamente tipico del trifoglio. Gli steli del trifoglio sono lunghi da 10 a 40 cm, a volte molto diramati. I piccoli tuberi sono in grado di legare l'ossigeno dell'aria e di trasformarlo in importanti sostanze nutritive utili per la pianta.



Impiego nella medicina naturale

I poteri terapeutici di questa pianta non sono così noti nella tradizione popolare, eppure viene impiegata contro molte malattie e disturbi, come ad es. diarrea, malattie croniche della pelle e gotta.

I fiori del trifoglio rosso e bianco sono un rimedio casalingo amato ed efficace – dalla farmacia a cielo aperto – contro la pertosse e la tosse secca. Gli ingredienti più importanti sono i tannini, la cumarina, i glucosidi, la resina, gli oli eterici e gli isoflavoni. Ha proprietà mucolitiche, rinfrescanti, antispastiche e diuretiche.

Una tisana realizzata con i fiori depura il sangue e può essere impiegata per rinfrescare gli occhi stanchi e arrossati.

I risultati di nuove ricerche mostrano che gli estratti di questa «erbaccia» possono essere impiegati anche contro i disturbi della menopausa e i tumori ormonali.

Impiego in cucina

Succhiare il dolce nettare dal calice del fiore è un ricordo infantile che accompagna molti adulti.

I germogli e le foglie giovani possono essere utilizzati in primavera in una zuppa primaverile e nelle insalate. Il sapore delle foglie e degli steli ricorda l'insalata di campo. Durante i mesi estivi, i fiori vengono utilizzati nelle insalate, nelle ricette vegetariane e nel quark, nonché nelle ricette a base di formaggio e creano accenti cromatici belli e anche molto gustosi.

Con i fiori secchi del trifoglio rosso, gli irlandesi fanno una sorta di farina con cui fanno il cosiddetto *stampfbrod* detto *chambrock*, una specie di pane croccante di segale.

I fiori raccolti sono anche perfetti da cospargere come decorazione su una tavola bene imbandita. I fiori dolciastrici congelati nel ghiaccio sono anche molto amati da aggiungere a un fresco aperitivo.



Ricetta

Formaggio da spalmare con trifoglio rosso

100 g	di formaggio fresco (ev. di pecora o capra)
1 manciata	di foglie di trifoglio rosso
2 cucchiari	di olio d'oliva
6	fiori di trifoglio rosso
1	spicchio d'aglio
un po'	di sale alle erbe e pepe macinato
3	Fiori di trifoglio rosso per decorare

- Tagliare le foglie di trifoglio rosso a strisce sottili.
- Staccare i petali dal fiore.
- Unire il formaggio fresco, le foglie di trifoglio rosso, l'olio d'oliva e i petali.
- Schiacciare lo spicchio d'aglio e unirlo, rifinire con un po' di sale alle erbe e pepe. Mettere nelle coppette e cospargere i petali di trifoglio rosso.
- Servire come antipasto su cracker o pane croccante.

