



Conoscere le erbe

Verbascum a fiori grandi

Verbascum densiflorum (Scrophulariaceae)



Storia, botanica e cultura

Una pianta solitaria che salta all'occhio per la sua crescita imponente.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

La tisana dei fiori aiuta in caso di tosse ostinata.



Ricetta

Burro ai fiori di verbascio



Cenni storici – Verbasco a fiori grandi

Già nell'antichità, il verbasco era considerato una pianta magica utile. Il nome greco *phlomos* ha una radice preindoeuropea che è riconducibile a *bhle*, che significa gonfiarsi, ma anche brillare. Questo deriva dal fatto che l'imponente infiorescenza e infruttescenza della pianta veniva intinta nel catrame o nella pece e usata come fiaccola. Il famoso erudito e medico greco Dioscoride (1° secolo) consigliava i poteri terapeutici di questa pianta officinale, come poi circa 1000 anni dopo fece la santa Ildegarda di Bingen. È sorprendente come le conoscenze e competenze secolari relative al potere terapeutico della pianta collimino anche con le conoscenze delle scienze odierne. Una pianta imponente e davvero regale che, una volta piegata dalle burrasche estive, tende l'infiorescenza sempre verso il sole.

Botanica e cultura

La riproduzione del verbasco avviene mediante semina. Come altre piante biennali, il primo anno il verbasco forma soltanto una rosetta di foglie. Trascorre l'inverno in questo stadio e resiste anche alle gelate intense. Le foglie grandi e feltrose sono lanuginose. Non appena i raggi del sole riscaldano il suolo all'inizio della primavera, lo stelo cresce e può superare i 2 metri.

L'ubicazione di questa pianta regale dovrebbe essere soleggiata. È sorprendente come possa resistere a diverse condizioni. Cresce nei terreni ricchi di humus, ma anche sulla ghiaia, lungo i terrapieni della ferrovia o nelle scanalature e nelle crepe dei muri, purché piuttosto asciutti. Non sopporta l'umidità stagnante. Il periodo principale di fioritura va da fine giugno all'inizio dell'autunno, ma non tutti i fiori fioriscono contemporaneamente. Durante i mesi estivi, gli stami luminosi con il loro nettare profumato attirano una grande quantità di api e bombi.



Impiego nella medicina naturale

Fin dall'antichità, nella medicina naturale i fiori del verbasco vengono impiegati in particolare per la cura di raffreddori, infiammazioni delle vie respiratorie, tosse, mal di gola e raucedine. Contengono pregiati oli eterici, muco e saponina. Le foglie bollite nel latte sono un comprovato rimedio casalingo per gli impacchi in caso di infiammazioni della pelle e ustioni. Desideriamo ricordare che tutte le parti del verbasco, ad eccezione dei fiori – sono leggermente velenose quindi devono essere utilizzate e assunte solo in piccole dosi. La pianta può essere utilizzata anche come colorante.

Impiego in cucina

I fiori si possono utilizzare freschi o anche secchi. Devono però essere fatti essiccare con accortezza, per evitare che diventino marroni e perdano il loro caratteristico giallo splendente. Inoltre dovrebbero essere raccolti nella tarda mattinata di una bella giornata estiva, prima che il sole raggiunga lo Zenit.

I fiori del verbasco sono perfetti per aromatizzare un liquore raffinato e piacevolmente colorato, nonché per preparare tisane o sciroppi fatti in casa. Da unire a un'insalata estiva o a una zuppa al cerfoglio o alle erbe, per sfruttare al meglio le caratteristiche decorative della pianta. I fiori congelati in cubetti di ghiaccio possono essere aggiunti a tè e tisane rinfrescanti per le calde giornate estive.



Ricetta

Burro ai fiori di verbasco

100 g di burro morbido
1 manciata di fiori di verbasco

Togliere gli stami dai fiori. Sminuzzare i fiori con un coltello affilato e mescolarli al burro morbido. Mettere il burro in piccole formine, avvolgerlo nella pellicola trasparente e farlo nuovamente raffreddare in frigorifero. Prima di servire, togliere il burro dal frigorifero e sformarlo su un piatto.

Consiglio: servire il burro a colazione.

