

Aglie orsino *Allium ursinum*

L'aglio orsino cresce spontaneo in Europa e in Asia; in Italia si trova su tutto il territorio, ad eccezione della Sardegna. Nei nostri boschi forma dei popolamenti molto fitti, soprattutto nei boschi umidi di latifoglie fino a circa 1000 metri di altitudine.



La denominazione *Allium* non è facilmente ricostruibile poiché sia la coltivazione sia l'utilizzo di questa piantina risale ad almeno 3000 anni a.C.

Il termine era già in uso presso le popolazioni romane ma si ritiene che la sua origine sia celtica. Potrebbe derivare da *all* che significa caldo cioè acre come l'odore dell'aglio appena degustato. Anche i greci conoscevano questa pianta "bruciante" per il suo odore.

Il nome *ursinum* invece deriva sicuramente dagli orsi che, al termine del periodo di letargo si cibano di questa piantina per depurare il loro organismo dalle tossine del lungo sonno invernale.

In tempi più recenti, era già catalogata tra le Monocotiledoni.

È una pianta erbacea perenne, bulbosa, eretta e non molto alta. Appartiene alla famiglia delle *Liliacee* come il tulipano, il mugheretto e il giglio. Il bulbo è allungato e rivestito da tuniche grigio-bianche; ogni anno dal bulbo nascono fiori e foglie. Le foglie sono lunghe anche 20-40 centimetri, sono di forma ovata-ellittica e si restringono in un lungo picciolo. Le foglie hanno l'odore pungente di aglio. Per questo motivo non è possibile confonderle con le foglie del mugheretto a cui sono molto simili, infatti strofinando le foglie del mugheretto non si sente il caratteristico profumo.

Sono foglie basali e in genere in numero di due, dalla consistenza piuttosto carnosa, di un bel colore verde lucente.

I fiori sono di colore bianco candido e a forma di stella, sono riuniti in ombrelle ricurve per separare i fiori. L'impollinazione avviene ad opera delle api o di altri insetti.



L'aglio orsino cresce tra febbraio e aprile a seconda delle condizioni atmosferiche.

Le foglie vengono raccolte in primavera durante la fioritura ed utilizzate fresche. È possibile anche congelarle, dopo averle sminuzzate e poste in sacchetti chiusi.

Sono utilizzate in cucina per dare sapore ai piatti di pesce, alle insalate, ai formaggi teneri e alle patate lesate.

Sono commestibili anche i fiori.

Ha proprietà terapeutiche ipotensive, depurative, antiasmatiche, vaso-dilatatrici, febbrifughe, stimolanti e antisettiche.

Alcuni manuali consigliano di mescolare in insalata le foglie fresche come cura depurativa contro le eruzioni cutanee.

In industria si ricavano disinfettanti e repellenti.

Ricette:

Tagliato a piccoli pezzi l'aglio orsino dona un tocco di sapore alle insalate verdi e soprattutto a quella di patate.

Tritato e unito al burro dona un tocco delicato al pesce; ottimo spalmato sul pane tostato.

Sempre tritato si può aggiungere ad alcuni formaggi morbidi trasformandoli in particolari formaggi alle erbe, dal sapore unico.

È delizioso se aggiunto alle zuppe, ai sughi, alle frittate.

Pesto all'aglio orsino:

tritare le foglie fresche, aggiungere pinoli e noci tritate finemente, formaggio grana e pecorino grattugiati, olio d'oliva, sale e un pizzico di pepe.

Mescolare bene il tutto e mettere in vasetti sterilizzati, coprendo con un filo d'olio.

È ottimo spalmato sulle fette di pane tostato, per condire la pasta e il riso; un cucchiaino di pesto aggiunto alla minestra la rende favolosa! Provare per credere.

Olio all'aglio orsino:

alcune foglie fresche tagliate a striscioline e messe in buon olio d'oliva lo rendono molto gustoso ed aromatico. Quando le foglie iniziano a scurirsi, toglierle e filtrare.

Burro all'aglio orsino:

mescolare in una ciotola il burro con l'aglio orsino tritato finemente. Aggiungere un po' di sale ed eventualmente un po' di pepe.

Si può gustare sul pane oppure conservare in congelatore.

