

## *ACETOSELLA*

*(Oxalis Acetosella)*



*È una piccola pianta erbacea, perenne, appartenente alla famiglia delle Ossalidacee. Il suo aspetto è molto simile a quello del trifoglio, ma più elegante sia per il portamento che per la bellezza dei fiori. La pianta raggiunge un'altezza di 15 centimetri. Sia le foglie che i fiori si innalzano su lunghi gambi sottili che spuntano direttamente dalla base del cespo; le foglie sono formate da tre foglioline cuoriformi riunite in un trifoglio, e hanno la caratteristica di ripiegarsi perfettamente su se stesse quando viene sera o il tempo volge al peggio. Dapprima di colore verde chiaro queste foglie si scuriscono e si ingrandiscono con l'avanzare della stagione; esse sono inconfondibili, oltre che per la forma, per il sapore acidulo e dissetante. Di solito vanno raccolte durante la fioritura, quando il loro potere balsamico è al culmine.*

*I fiori sono solitari, hanno cinque petali di colore bianco con sottili venature lilla, oppure rosati con venature azzurrine; il centro dei fiori è macchiato di giallo. Sbocciano a primavera avanzata, verso aprile-maggio, per un breve periodo di tempo.*

*I frutti sono raccolti in una capsula avente cinque cavità e contenente ciascuna uno o due semi. Alla maturazione vengono lanciati con forza anche a distanze ragguardevoli.*

*L'Oxalis Acetosella è piuttosto comune dalle nostre parti; ama un terreno fertile e ricco d'umidità e predilige le zone ombrose montane o collinari.*

### **Etimologia**

*“Oxalis” dal greco oxys = acuto, pungente e da hals = sale, per il sapore acido. Acetosella per il gusto acidulo che ricorda l'aceto.*

### **Proprietà**

*L'acetosella è nota da tempo per le sue numerose proprietà, che però si perdono in gran parte con l'essiccazione.*

*I principi attivi della pianta sono gli **ossalati**, gli **antrachinoni**, la **vitamina C** e la **mucillagine**. Assaggiando le foglie si percepisce subito un gusto acidulo dovuto alla presenza notevole di **acido ossalico** (anche più dell'1%). Questo comporta un uso attento della pianta, che se ingerita in quantità notevoli risulta essere dannosa all'attività renale e può persino causare la morte!!*

### **Uso in medicina**

*Le foglie sono diuretiche, decongestionanti, depurative, astringenti, rinfrescanti, febbrifughe : il decotto di radici e di foglie di acetosella si ottiene ponendo in un litro d'acqua 50g di radici miste a foglie, lasciando bollire per circa cinque minuti e bevendo il tutto, una volta raffreddato, nel corso della giornata.*

*Controindicata per chi soffre di disturbi gastrici, intestinali, epatici, di calcoli renali e biliari, di gotta.*

*Usata esternamente serviva a preparare rimedi per pelli arrossate e infiammate, nella cura di dermatosi e ascessi, nel caso di piccole ulcere dell'apparato orale.*

### **Altri usi**

*Nella pratica quotidiana serviva a pulire oggetti di rame, bronzo e cuoio ; il “sale di acetosa”, ora ottenuto industrialmente, un tempo veniva preparato dai droghieri con l'acido ossalico contenuto nella pianta. Serviva anche per smacchiare la biancheria da ruggine e inchiostro.*

### **Uso in cucina**

*A scopo alimentare si raccolgono le piantine con i gambi. È un ingrediente prezioso per arricchire molti piatti e donare sapore a minestre e arrosti: aggiunta alle insalate ne esalta il sapore.*

*Si può preparare una bevanda che ricorda la limonata: far bollire in acqua per 5 minuti le foglie di acetosella, far raffreddare, filtrare e dolcificare con del miele.*

### *Crema di ricotta e verdure*

*Ingredienti per 4 persone*

*200g di ricotta  
100g di acetosella  
2 cespi di lattuga  
2 patate piccole  
2 porri  
prezzemolo  
olio d'oliva  
sale  
pepe*

*Pelare le patate, lavarle e tagliarle a cubetti. Mondare e tagliare finemente la lattuga, l'acetosella e i porri; mettere tutto in un tegame con le patate. Versarvi un litro d'acqua e quando giunge a ebollizione salare e pepare. Coprire il recipiente e cuocere per circa mezz'ora a fuoco moderato. Togliere il composto dal fuoco e frullarlo; versarlo di nuovo nel tegame e amalgamarvi la ricotta passata al setaccio. Mescolare e fare scaldare a fiamma non troppo alta. Versare il composto nella zuppiera, aggiungere due cucchiaini d'olio, cospargere con un po' di prezzemolo tritato e servire. Vini di accompagnamento: Erbaluce Di Caluso DOC, Orvieto DOC, Gioia Del Colle Bianco DOC.*

### *Acetosella in salsa* (salsina ideale per accompagnare pesci e crostacei)

*Ingredienti per 4 persone*

*50g di maionese  
2 tuorli d'uovo sodi  
60g di acetosella  
60g di spinaci  
60g di prezzemolo  
60g di cerfoglio  
60g di cipollina verde*

*Far bollire le erbe in acqua salata per 10 minuti, sgocciolarle, tritarle e passarle ancora in un panno per eliminare l'acqua rimasta. Frullarle – o meglio setacciarle – e deporre il ricavato in una scodella dove si unirà la maionese e i tuorli schiacciati. Mescolare bene.*

**Merluzzo con acetosella**

*Ingredienti per 6 persone*

*1500g di spinaci*

*500g di merluzzo*

*80g di burro*

*2 mazzetti di acetosella*

*sale*

*Lavare bene gli spinaci, tagliare i gambi e scottarli in acqua bollente, scolarli.*

*Scottare il merluzzo (tenuto precedentemente a bagno per dissalarlo) in una padella con poco olio.*

*A parte, tagliare il gambo all'acetosella, lavarla con cura e unirla agli spinaci.*

*Imburrare una pirofila, porvi sul fondo uno strato di spinaci e acetosella, adagiarvi sopra i pezzi di merluzzo e ricoprire con un altro strato di spinaci e acetosella.*

*Cospargere tutto con del burro fuso e cuocere a calore moderato in forno per 10 minuti ca.*

**☺| Buon appetito! |☺**  
***e ricordate: ogni vostro contributo è gradito!***