

AGLIO ORSINO (*Allium ursinum*)
(Nome popolare: aglio di bosco)



Pianta perenne erbacea appartenente alla famiglia delle Liliacee che può raggiungere i 40 cm di altezza; fiorisce a maggio-giugno con dei piccoli fiori bianchi a forma di stella.

Il bulbo oblungo è rivestito da tuniche bianco-grigiastre e le foglie (di solito due), sono piane, acute ad entrambi le estremità, di un verde lucente e consistenza carnosa.

L'aglio orsino ha derivato il suo nome dal fatto che in primavera costituiva il primo alimento di cui si nutrivano gli orsi uscendo dal letargo.

Si trova facilmente nei boschi, nei prati e presso i ruscelli fino a ca. 1000 m. di altitudine; predilige suoli calcarei. È facilmente riconoscibile per il forte odore di aglio che emettono le foglie. Cresce molto bene vicino ad altre piante e sembra essere di giovamento per i vicini che resistono meglio alle varie malattie, mentre sembra non andare d'accordo con le piante delle leguminose. Le foglie si raccolgono preferibilmente in primavera, prima della fioritura, ed il bulbo a fine estate.

I bulbi si utilizzano come l'aglio comune, mentre le foglie possono venire utilizzate in svariati modi fresche, oppure congelate (dopo averle sminuzzate).

! Non confondere l'aglio orsino con il mughetto (Convallaria Majalis) o con il colcico che sono tossici!

Solo le foglie dell'aglio orsino, se strofinate, emanano il tipico odore di aglio!

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

L'aglio orsino contiene un'essenza composta di zolfo, iodio, flavonoidi, mucillagine, sali minerali e zucchero.

Ha proprietà disinfettanti, ipotensive, antielmintiche, diuretiche e depurative, corrispondenti più o meno a quelle dell'aglio comune. È un vero stimolante delle secrezioni biliari ed è indicato nei casi di disturbi intestinali in quanto, da una parte impedisce i processi di fermentazione responsabili di nausea e flatulenza, e dall'altra distrugge microorganismi patogeni per la flora intestinale.

Cura di primavera: miscela di **essenze spagyriche** (in farmacia)

- 10ml di aglio orsino
- 10ml di tarassaco
- 2,5ml di noce
- 7,5ml di equiseto

L'aglio orsino permette di eliminare i metalli pesanti, pulisce l'intestino e rigenera le cellule; il tarassaco favorisce l'attività del fegato e la secrezione della bile; il noce stimola il metabolismo della pelle e l'equiseto rinforza i tessuti connettivi e i reni.

Posologia: per via orale, da 3 a 6 polverizzazioni 3 volte al giorno per 3 settimane direttamente in bocca. Bere come complemento ca. 2 litri di acqua calda al giorno!

USO IN CUCINA

Le foglie giovani vengono utilizzate per dare sapore ai piatti di pesce, insalate, formaggi teneri e patate lessate, risotti, pasta e altro. Sono commestibili anche i fiori e i bulbi.

Zuppa di aglio orsino

20 bulbi di aglio orsino
due cipolle dorate
un cespo di lattuga romana
2 patate piccole
brodo vegetale
olio
sale, pepe
pane integrale tostato

Tagliare i bulbi d'aglio a metà, rosolarli nell'olio insieme alle cipolle tagliate sottili, aggiungere la lattuga tagliata a striscioline e le patate a cubetti piccoli. Fare scaldare bene e coprire di brodo vegetale.

Cuocere fino a quando le patate saranno morbide.

La zuppa si può lasciare così "grezza" oppure frullare.

Servire in fondine sul pane tostato e versare un giro d'olio d'oliva.

Maltagliati all'aglio orsino

Per la pasta:

500g di farina

4 uova intere

10g di sale

150g di aglio orsino, foglie e fiori

2 cucchiaini da minestra di olio d'oliva

ev. un po' d'acqua

Tritare finemente l'aglio orsino; incorporarlo a farina, uova e sale. Impastare bene il tutto (ev. correggere con qualche cucchiaino d'acqua) e lasciar riposare per ca. 2 ore in un luogo fresco.

Tirare delle sfoglie di pasta rettangolari dello spessore di ca. ½ mm, spolverare con un po' di farina e dopo averle piegate su se stesse tagliarle con un coltello in strisce irregolari (maltagliati).

Cuocere in abbondante acqua bollente per ca. 2 minuti e scolare bene.

Condire esclusivamente con olio d'oliva.

Liquore d'aglio orsino

700g di alcool a 32°

100g di foglie fresche di aglio orsino

Lavate le foglie e tagliatele a pezzetti di circa un centimetro. Mettetele in un vaso a imboccatura larga, versarvi sopra l'alcool e tappare. Lasciare il tutto per 3 settimane a temperatura ambiente.

Filtrare fino ad ottenere un liquido limpido. Imbottigliare e sigillare con sughero e ceralacca e lasciar riposare ancora un mese in luogo asciutto.

Frittata all'aglio orsino

2 uova fresche

8 foglie di aglio orsino

fiorellini di aglio orsino

1 cucchiaino di olio d'oliva

sale, pepe

aceto balsamico

Burro all'aglio orsino

Tritare 50g di aglio orsino, mescolare con 200g di burro. Dare al preparato una forma cilindrica, avvolgerlo nella pellicola trasparente e congelarlo. Utilizzare a porzioni per condire verdure, carni e pasta.

Minestra di aglio orsino al salmone

Cuocere una manciata di foglie di aglio orsino tritate grossolanamente e due patate tagliate a cubetti in un litro di brodo vegetale. Quando le patate sono cotte passare la minestra al tritaverdure, aggiungere ½ decilitro di panna e 100g di salmone affumicato tagliato a striscioline. Servire.

Rotolo di primavera all'aglio orsino

500g di pasta sfoglia
3 cipolle
100g di prosciutto
6 tazze di aglio orsino tritato grossolanamente
1 tuorlo d'uovo
sale, pepe, origano

Tritare grossolanamente le cipolle e farle appassire in un tegame con del burro. Tagliare il prosciutto a lamelle sottili e aggiungerlo alle cipolle insieme all'aglio orsino. Quando quest'ultimo è ben cotto, condire con sale, pepe e origano.

Stendere la pasta sfoglia in forma rettangolare, disporvi sopra il ripieno lasciato raffreddare e arrotolare. Spennellare con il tuorlo d'uovo e lasciare riposare al fresco per 15 minuti.

Cuocere in forno a 200° per 15-20 minuti.

Risotto all'aglio orsino

Preparare un classico risotto bianco (=senza zafferano) che terminerete con un poco di panna, un fiocco di burro fresco e una manciata di parmigiano grattato.

Prima di servire aggiungete l'aglio orsino precedentemente preparato frullando finemente 2-3 manciate di erba fresca nel tourmix con del brodo.

Otterrete un risotto dal bel colore verde pastello!

Novità !

Capperi nostrani sott'aceto

Raccogliere i fiori dell'aglio orsino quando sono ancora in bocciolo. Tagliare il gambo a piacimento. Immergerli pochi sec. in acqua salata in ebollizione, scolare e mettere in vasi a chiusura ermetica riempiti di una soluzione di aceto di vino (bianco o rosso) e acqua 1:10 precedentemente fatta bollire e raffreddare. Si conservano a lungo a temperatura ambiente.

Consumare direttamente come aperitivo (lasciate allora 10 cm di gambo) o usare in cucina per altre ricette come capperi.

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