

CAMPERBERING

AGLIO SELVATICO

a cura di Elisabetta Tommasi

Care amiche camperiste e non, sono ancora una volta tra di voi attente lettrici della rubrica inserita nella nostra bella rivista e dedicata alle erbe spontanee, per mettervi al corrente di una ulteriore possibilità di trascorrere giornate diverse.

Nel raduno di Canino per la classica Festa del Rientro '09, ho avuto finalmente modo di incontrare, conoscere o rivedere, tante signore amanti come me della ricerca e dell'uso vario delle verdure che si trovano in alternanza durante tutto l'arco dell'anno gironzolando con i nostri mezzi nei week-end.

Avendo intuito per esperienza personale che nei dintorni dell'agreste area di sosta vi era la possibilità di trovare ... qualcosa di buono, ho avuto il piacere di accompagnare un gruppetto di amiche a raccogliere il noto Aglio Selvatico detto anche Aglio dei Boschi ed in termini scientifici *Allium Ursinum* della famiglia delle Liliacee. Ci siamo presto imbattute in un allettante luogo colmo di piante che fanno parte della famiglia dell'aglio e della cipolla, con foglie di un verde lucente e con i fiori dal colore bianco candido. Le erbe in questione sono molto ricche di vitamine, contengono clorofilla e sostanze che possono apportare buoni effetti depurativi, ipotensivi e che riducono in qualche modo il tasso di colesterolo nel sangue.

Per sfruttarne le proprietà della parte aerea possiamo fare il classico infuso con 3 g. di foglie in



100 ml d'acqua bevendone due o tre tazzine al giorno oppure preparare una tintura con 5g delle solite foglie in 100 ml di alcool a 70°, prendendone 20 gocce diluite in acqua dopo i pasti che



daranno un buon effetto diuretico-depurativo.

Un consiglio per... i nostri uomini sempre indaffarati e sempre in movimento ma con qualche calletto ai piedi: siamo ormai pratiche nel preparare un cataplasma (chi non lo ricorda sappia che è una medicazione topica composta in questo caso dai bulbi ridotti in poltiglia con olio caldo e posti tra due garze), applichiamo sulle parti doloranti dei... ragazzi che ne otterranno un discreto sollievo senza però sostituire un eventuale risultato dei medicinali classici.

Anche in questo caso possiamo deliziare il palato sia con i bulbi essiccati al sole ed usati in cucina come l'aglio per

insaporire carni e pesce che con le foglie fresche mescolate con varie altre insalate ottenendone un gusto più aromatico e delicato.

Una ricetta semplice e veloce, da veri camperisti: sminuzziamo delle foglie più piccole ed poniamole in una terrina assieme a del mais dolce; uniamoci un paio di uova sode a pezzetti ed amalgamiamo con della maionese... ma dopo ricordiamoci di masticare un po' di prezzemolo fresco per eliminare una sgradevole sensazione in bocca.

Dopo un paio d'ore ci ritroviamo a quantificare l'ennesimo regalo di Madre Natura presso i nostri camper, soddisfatte della inconsueta giornata trascorsa all'aria aperta.

Un caro saluto ed alla prossima raccolta dalla vostra Elisabetta