

CAMPERBERING

IL LUPPOLO

a cura di Elisabetta Tommasi

In molti paesi dell'Europa centrale ma anche in varie regioni dell'Italia del nord, in località collinari a clima fresco, si coltiva il Luppolo per ricavarne i suoi Coni femminili adatti ad aromatizzare la birra.

Gironzolando per il sottobosco oppure lungo i fossi o le siepi di terreni incolti

da oggi forse "scoveremo" osservando semplicemente nella vegetazione il "UMULUS LUPUS", una pianta perenne anche selvatica della famiglia delle CANNABACEE. Si presenta con un grosso rizoma carnoso da cui si sviluppano frutti erbacei, spesso lunghi un paio di metri, che si attorcigliano su qualsiasi sostegno trovino nelle vicinanze.

Come in altri casi che abbiamo già visto anche questa volta ci troviamo di fronte a delle piante che si distinguono in maschili, con numerosi fiori riuniti in una pannocchia all'apice dei rami, e femminili con i fiori situati a due



a due all'ascella di piccole foglie che sono riunite a formare l'infiorescenza a forma di piccolissime pigne che spuntano dal groviglio di gambi rampicanti.

L'offerta delle parti commestibili non è delle più generose ma raccogliendo sia i "Butti" che le tipiche "Cimette" potremo preparare in cucina una frittata dal sapore molto originale e delicato, naturalmente questo insolito frutto della natura selvatica può essere consumato anche a crudo in una insalata diversa.



I germogli del nostro Luppolo noti come "BRUSCANDOLI", raccolti in primavera, possono paragonarsi ai classici asparagi spontanei e quindi li gusteremo bolliti e conditi con olio-sale-limone oppure accompagnati da due uova alla coque.

Per la conservazione della "Droga" ovvero delle infiorescenze femminili raccolte invece tra agosto e settembre agiamo così: recidiamole alla base e senza il peduncolo, poi come al solito le porremo ad essiccare in un luogo areato ed all'ombra, in strati molto sottili, per qualche giorno ed alla fine le mettiamo negli insostituibili vasetti di vetro o porcellana.

Nei preparati domestici per uso curativo si usa appunto questo prodotto. Un esempio: per alleviare uno stato ansioso o una sgradevole insonnia possiamo preparare l'ormai noto INFUSO ponendo 10 grammi di droga in un litro di acqua, bevendone un paio di tazzine con miele q. b. la sera prima di coricarsi; otterremo buoni risultati per il nostro benessere. Per la stessa ragione, al limite, si può passare alla TINTURA fatta con 20 grammi della solita droga in 100ml di alcol a 40 e fatta macerare per una settimana, in questo caso se ne prende un cucchiaino la sera prima di andare a letto.

Per i nostri aiutanti camperisti a volte afflitti da strane nevralgie consiglio un impacco caldo fatto con fiori di Luppolo freschi avvolti da una apposita tela massaggiandone le parti doloranti mentre per le mie amiche riporto la semplice ricetta di un TONICO per mantenere elastica la pelle: fate macerare in un quarto di acqua calda una cucchiata di fiori secchi ovviamente della nostra pianta in questione, filtrate, spremete il prodotto ed aggiungete il succo di mezzo limone; massaggiando delicatamente, per esempio, il volto noterete dopo qualche giorno dei discreti risultati. Come sempre buone ERBE ed alla prossima dalla vostra Elisabetta.