DUEMILA
MENSILE DI INFORMAZIONE CULTURALE DEL NORDEST
N. 8/9 AGOSTO/SETTEMBRE 2009

DUEMILA

Erbe, fiori e salute

Genziana, il fiore della determinazione

Ecco un tipico fiore che fiorisce nella bella stagione, che è collegato alle passeggiate sui rilievi alpini (ognuno di noi probabilmente ha soggiornato in qualcuna delle sue estati a una delle tante pensioni genzianella che punteggiano i nostri monti), ma che ora è diventato una specie protetta e tutelata: in molte zone, la sua raccolta è infatti stata proibita per legge. Ma di genziane e genzianelle ce ne sono almeno 400 specie e non tutte sono del tipico colore blu come la Gentiana kochiana, anzi la più diffusa è del colore dell'oro. Secondo Plinio il Vecchio, questo genere di piante prese il nome di **Genziana** dopo che Gentius, re dell'Illiria, affermò di averne scoperto le proprietà curative. Molte specie, infatti, sono usate come "piante medicinali" e le loro radici sono usate per la preparazione di liquori tonici, per esempio nel francese *suze*. La genziana è stata ed è molto utilizzata come aromatizzante, per esempio negli amari o in bibite analcoliche. L'*amaro* si prepara facendo macerare 20 gr di radice in un litro di buon vino (o, meglio ancora, di vermut) per tre settimane. Ma vediamo più da vicino il fiore. La disposizione delle foglie è opposta e sono anche presenti foglie che formano una rosetta basale. I fiori sono a forma di imbuto; di colore comunemente azzurro o blu scuro, ma esistono varianti cromatiche in una *palette* di colori che varia dal bianco all'avorio, dal giallo al rosso. Le specie col fiore di colore blu predominano nell'emisfero settentrionale, quelle col fiore rosso sulle Ande; le specie a fiore bianco sono frequenti in Nuova Zelanda. Sono fiori generalmente pentameri, cioè con la corolla formata da 5 petali, e generalmente 5 sepali (4 o7 in alcune specie). La corolla presenta delle pieghe (pliche) tra un petalo e l'altro. E' una pianta che cresce su terreni acidi o neutri, ricchi di humus e ben drenati; sono utilizzate frequentemente nei *giardini rocciosi*. Il significato del fiore è la *determinazione* dal momento che cresce in montagna, in mezzo alle rocce, resistendo a temperature rigide ed è costantemente esposto alle intemperie. Nell'Europa centrale la Genziana crociata fu chiamata Erba di San Ladislao, dal nome del re d'Ungheria che, grazie a questa pianta riuscì a debellare la peste nel suo paese. Lo apprendiamo anche da una miniatura del XIV secolo tratta dalle Storie di Ladislao negli *Acta SS pictis imaginibus adornata*, conservata nella Biblioteca Vaticana.

La genziana del Brenta

I ricercatori del museo civico di Rovereto hanno scoperto in Trentino un fiore di cui si era sentito parlare nei secoli scorsi ma finora sconosciuto alla botanica. Su un recente numero della rivista internazionale di botanica Willdenowia è stato cataloga con il nome scientifico di Gentiana Brentae. Si tratta, infatti, di una genziana blu che cresce solo tra le rocce delle Dolomiti di Brenta. "La Genziana del Brenta - affermano gli studiosi Filippo Prosser e Alessio Bertollie - è riconoscibile dal punto di vista morfologico e da indagini genetiche; è estremamente rara e addirittura eccezionale in Europa in zone già studiate e battute da floristi e botanici sin dall'Ottocento, e dove sembrava che tutto fosse già noto." Caratteristiche peculiari e uniche di questo piccolo fiore dal colore azzurro sono le foglie spesse e ruvide al margine. Ma il massiccio del Brenta non è nuovo a queste "esclusive". Un altro fiore, infatti, cresce solo in questo habitat: la Nigritella rossa del Brenta.

La genziana gialla (Gentiana lutea L.)

La *Gentiana lutea L.*è un'erba perenne con un grosso rizoma ramoso; può raggiungere un 'altezza di circa 1 metro e 80 centimetri. I principi attivi, amari, sono numerosi, i principali sono: *amarogentiana* o *amarogenzina*, *gentianina* (alcaloide) o *gentisina*, *gentiopicrina* o *genziamarina* (glucosidi). L'amarogentina è la sostanza più amara conosciuta; essa mantiene il sapore caratteristico sino a una diluizione 1 a 50.000. Recenti studi hanno stabilito che la massima concentrazione di amarogentina si veriifca in primavera e che le piante coltivate in pianura sono generalmente più attive di quelle selvatiche. Gli estratti di genziana hanno proprietà toniche, febbrifughe, vermifughe e stimolanti dell'apparato digestivo per l'aumento della secrezione dei succhi gastrici. La genziana è inoltre utilizzata per stimolare l'appetito ed esternamente per la cura delle ferite. E' altresì usata nei farmaci per la disassuefazione dal fumo. La radice di genziana va raccolta in primavera e fatta essiccare al sole o in ambiente asciutto dopo averla pulita a secco e tagliata in piccoli pezzi. Va conservata in luogo asciutto e in recipienti chiusi, perché è igroscopica (la radice essiccata immersa in acqua si rigonfia al punto da diventare flessibile). Era la genziana lutea, che nei secoli scorsi veniva utilizzata per combattere la peste. E nel Medioevo era usata contro gli avvelenamenti di ogni tipo, da quelli alimentari a quelli provocati da un nemico o da un rivale.

La via degli spiriti antichi

È a base di genziana ed è stato chiamato *Lusôr*, che in friulano significa luce, chiarore. È il nuovo amaro nato dalla sperimentazione condotta dal gruppo di ricerca del dipartimento di Scienze degli alimenti dell'Università di Udine coordinato da Carla Da Porto, docente di Tecnologie delle bevande alcoliche. Si arricchisce così di una nuova tappa la "Via degli spiriti antichi", l'idea che il team coordinato da Da Porto sta sviluppando da alcuni anni per promuovere sul territorio la coltivazione di piante officinali e di antiche varietà di frutta da utilizzare nel settore della trasformazione alimentare. A oggi, sono già stati formulati quattro 'spiriti': il "Cramâr", amaro d'erbe di Carnia; la "Tonie dal Frari", liquore a base di noci e di erbe officinali della Valle del Lumiei; l'"Acquavite di pere San Martino", distillato delle antiche pere '*Pastic*' di Forni di Sotto e il "Latdiaul", liquore a base di crema e menta della Val Pesarina. «La scelta di chiamare *Lusôr* questo amaro tratto dalla *Gentiana Lutea* – spiega Da Porto – ha tratto spunto dal termine arcaico che i latini utilizzavano per la genziana, vale a dire *Kikenda*, che significa piccola luce, candela, lucciola. L'idea di luce, riferita alla Genziana, non sorprende in relazione alla luminosità del fiore, al suo splendore nel momento della fioritura e al fatto che l'erboristeria alchemica annovera questa pianta fra quelle appartenenti al Sole per il colore oro delle sue infiorescenze». La formulazione di *Lusôr* si inserisce nell'ambito del progetto che promuove la "Filiera per la propagazione e coltivazione della *Gentiana lutea* in Friuli Venezia Giulia". Il progetto è realizzato dai dipartimenti di Scienze agrarie e ambientali e di Biologia e protezione delle piante dell'ateneo udinese in collaborazione con il Centro internazionale di ricerche per la montagna (Cirmont) e alcune aziende regionali.

Marta Omero