

Febbraio, si apre la stagione dei primi lavori dell'orto, come la semina delle piantine più precoci che non temono le gelate tardive, o la propagazione di specie che stanno per completare il riposo invernale. Tra queste il rabarbaro, una bella pianta dalle grandi foglie ondulate, nota come aromatizzante di liquori digestivi e tonici e, a questo scopo, coltivata soprattutto in alta montagna per ottenere radici (rizomi) ricche di profumati principi attivi. La si può coltivare anche a quote basse ed è allora sono molto utili i suoi gambi rossicci (da raccogliere in autunno, quando hanno un gusto più intenso), da consumare cotti come dessert o in gelatine e confetture. **Le**



Nel mese di maggio il fusto del rabarbaro reca una spiga di fiorellini bianchi o rossi a seconda delle specie e varietà.

foglie, invece, non si devono mai mangiare perché sono velenose a causa del contenuto di ossalato di calcio. È doveroso riflettere sull'uso delle piante officinali: le varie parti di una stessa pianta possono avere effetti del tutto opposti.

Se si ha la fortuna di avere un amico orticoltore che ne possieda già una pianta, sarà proprio questo il mese giusto per farsene regalare un pezzo. Basterà scavare un po', a lato del cespo secco del rabarbaro, per isolare una grossa gemma che verrà poi recisa assieme ad un pezzetto di radice per mezzo di un attrezzo tagliente. Si interrerà quindi la radice in un'aiuola dell'orto dotata di terreno ben concimato, lasciando sporgere soltanto la cima della pianta e ricoprendo il tutto con un po' di foglie per evitare danni da eventuali gelate.

Il rabarbaro ha uno sviluppo considerevole: dopo due soli anni arriva a formare un cespo di foglie largo oltre un metro e mezzo; lo si dovrà pertanto interrare in un posto nel quale possa espandersi senza creare intralci. La pianta potrà essere usata anche come elemento decorativo di un bel tappeto verde in quanto, in mezzo al grande cespo delle sue foglie, spunterà, nel mese di maggio (del secondo anno), un fusto alto fino a 2 metri recante una spiga di fiorellini bianchi o rossi. La pianticella di rabarbaro si potrà anche acquistare in vaso dal fioricoltore.

Il rabarbaro comune (*Rheum rhabonticum*) è una pianta perenne della famiglia delle Poligonacee, originaria del Tibet e della Cina, dove cresce spontanea fino ad altitudini di 2.000-4.000 metri. La sua grossa radice sviluppa ogni anno foglie rotonde di grandi dimensioni, sorrette da lunghi gambi, rossi alla base, simili alle coste del seda-

no, con colore verdissimo all'interno ma con scorza piuttosto scura, lunghi anche più di 60 cm e molto ricchi di polpa dal sapore gradevolmente asprigno. Le varie specie di rabarbaro coltivato, esistenti in Italia e in Europa, sono tutte di origine esotica.

L'utilizzo della pianta a scopi medicinali ha origini talmente antiche che non è possibile datarle con precisione. Le prime notizie si trovano in testi cinesi risalenti al secondo millennio avanti Cristo. La specie più famosa è proprio il rabarbaro cinese (*Rheum palmatum*), che fu introdotto dalla Siberia in Europa solo nel secolo XIX e che tuttora viene molto utilizzato, grazie al suo parti-

antrachinonici, resine, tannini ed altre sostanze che, a piccole dosi, hanno una spiccata azione amaro-tonica e stomachica. I composti antrachinonici, in particolare, sono molto sfruttati in fitoterapia perché lassativi e regolatori, in generale, di tutte le funzioni intestinali.

Il rabarbaro viene spesso associato ad altre piante officinali come la cascara, la senna, la frangola, il boldo, la

Il barbaro benefico

Stimola l'appetito e favorisce la digestione e le funzioni intestinali: l'antichissimo rabarbaro si coltiva facilmente nell'orto domestico Ma rende bello anche il giardino

di Iris Fontanari

colore aroma e alle sue proprietà terapeutiche, per preparare amari aperitivi e digestivi o come aromatizzante di bibite, sciroppi e numerosi prodotti medicinali. È molto simile al rabarbaro comune, tranne che per le foglie tipicamente palmate e per le infiorescenze roscicce.

Largamente usato dai medici del Medioevo, il rabarbaro fu per molto tempo una droga misteriosa perché sconosciuta era la pianta che lo produceva. Il rizoma, che ne costituisce la parte officinale, rimase fino al secolo XVIII un "farmaco" importato, raro e costoso e perciò riservato a pochi. Divenne meno costoso solo dopo che si fu acclimatato in Europa (soprattutto nella parte centro-settentrionale), divenendo in seguito un ortaggio alla portata di tutti.

Le sostanze attive sono contenute soprattutto nella radice che viene raccolta perlopiù in autunno. Essa contiene acido crisofanico, glucosidi

genziana, indicate, a seconda delle dosi, per stimolare l'appetito, per favorire la digestione o l'evacuazione intestinale. È bene ricordare che l'uso del rabarbaro come lassativo o purgante non deve essere prolungato; a questo scopo, è sempre opportuno chiedere consiglio al medico o al farmacista.



Febbraio è il mese giusto per piantare il rabarbaro

La ricetta

Gelatina di rabarbaro

Ingredienti: 500 g di rabarbaro, 500 g di zucchero e il succo di un limone ogni 500 g di rabarbaro.

Prendere dei gambi di rabarbaro verdi o rossi, eliminare la corteccia e lavarli, quindi immergerli in acqua bollente sufficiente a coprirli e farli cuocere finché saranno teneri. Mettere il tutto in una tela di lino per farcolare il succo. Il giorno dopo, pesare il

succo e metterlo al fuoco con lo zucchero e il succo di limone: mescolare di continuo e proseguire la cottura a calore moderato fino alla consistenza desiderata. Appena pronta, versare la gelatina in vasi preriscaldati e chiudere subito. (Al posto della tela di lino, si può usare l'apposita pentola per succhi, reperibile in commercio nei negozi specializzati).