



Menta selvatica

Ancora due esempi Erbe di campo

La **menta selvatica** (*Mentha rotundifolia*), o mentastro, pianta da tisana e da bibita nota, è poco conosciuta in cucina dove è eccellente per pietanze esotiche, zuppe (es. quella di pomodoro e zucca), insalate alla "nizzarda" o salse per la carne. Il mentastro cresce lungo i corsi d'acqua e i viottoli di campagna; ha foglie ovali, rugose, crespate e vellutate nella pagina inferiore, che emanano un odore forte e poco gradevole. Le mente selvatiche (*M. aquatica*, *M. longifolia*, *M. arvensis*, *M. viridis* ecc.) e quelle coltivate hanno le stesse proprietà; contengono un olio essenziale dal sapore e dal profumo molto intenso (mentolo) che esercita una forte azione antispasmodica sull'apparato digerente e sul sistema nervoso; la menta acquatica è la più aromatica e la piperita la migliore dal punto di vista terapeutico. L'infuso di menta (1 manciata di foglie e fiori essiccati in 1 litro d'acqua bollente, filtrare dopo 10 minuti e addolcire con miele) è utile contro l'eccitazione nervosa e l'insonnia, per sciacquarsi la bocca, eliminare l'alito cattivo e contro i disturbi cardiaci. Sempre d'estate è facile incontrare il **sambuco** (*Sambucus nigra*), arbusto alto anche 3-4 metri, dalla corteccia grigiastra e rugosa, pianta medicinale per eccellenza.

Con i suoi fiori si preparano, oltre allo "spumante al sambuco", anche delle frittelle: in una pastella fatta con 4 cucchiaini di farina, 1 uovo e 350 cl d'acqua, si immerge l'infiorescenza tenendola per il gambo e la frigga in olio bollente; quando è ben dorata, si tagli il gambo e si serve con zucchero. I fiori hanno proprietà diuretiche e antinfiammatorie: essiccati, si utilizzano per ottime tisane.

Con i frutti maturi, mescolati e cotti con mele, prugne e zucchero (g 750 per kg di frutta), si prepara una marmellata, detta "rob", dall'effetto antinevralgico e lassativo; diluita in acqua, è una bibita rinfrescante e leggermente depurativa dello stomaco e del fegato; sempre dai frutti si ottiene un succo che ha la medesima efficacia.



Sambuco

Non è indigesto né troppo nutriente: il cocomero è anzi l'ideale per le diete ipocaloriche. Ottimo per dissetare, idratare e purificare l'organismo

di Iris Fontanari

Rosso d'estate

M'è stato detto che l'anguria è ricca di zuccheri e perciò non adatta a chi è a dieta. È davvero così? Vi ringrazio. Piera Merz (Trento).

Languria, o cocomero, frutto estivo per eccellenza per le sue proprietà dissetanti e per la dolcezza della polpa, a parere di alcuni è anche nutriente e difficile da digerire: convinzione errata, perché è vero l'esatto contrario: l'anguria è in assoluto il frutto meno nutriente che esista e con il più basso contenuto di zuccheri; un etto di frutto apporta, infatti, solo 13 calorie e il sapore dolce è conferito da sostanze aromatiche, non nutrienti; anche le vitamine sono assenti, eccetto la C, presente in quantità notevoli; molto alta è invece la quantità d'acqua contenuta nella polpa: in un chilo ve ne sono, infatti, ben 950 grammi!

Ottimo per dissetare, idratare e purificare l'organismo, soprattutto nei casi di eccessiva sudorazione, il cocomero è ideale per le diete ipocaloriche, nelle quali ha pure una funzione anoressante (attenua gli stimoli della fame), infatti, l'abbondanza d'acqua produce una leggera dilatazione dello stomaco dando un duraturo senso di sazietà; ecco perché, pur non contenendo sostanze indigeste, questo frutto viene ingiustamente definito pesante; una fettina prima dei pasti attenua la fame; al contrario, chi ha problemi di magrezza o soffre di inappetenza dovrà consumarla lontano dai pasti. I semi vanno eliminati (mai masticarli!) in quanto contengono glucosidi che svolgono una drastica azione purgante.

Con l'anguria si prepara un'ottima maschera per pelli secche, poco toniche o con i pori dilatati; basta frullare la polpa di una fetta con un tuorlo d'uovo e applicarla sul viso per 20 minuti; oppure appoggiare 2 fettine di anguria sulle guance.

Nato in Africa e diffusosi in tutte le regioni mediterranee, il cocomero (*Citrullus vulgaris*), fin dal tempo degli Egizi e dei Greci, ha alleviato la sete di contadini e "signori" ed è sempre stato adorato dai bambini; appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee ed è coltivato nell'Italia settentrionale (Ferrarese, Mantovano, Veronese), centrale (Latina) e soprattutto nel Sud (Campania, Puglia, Basilicata, Calabria e Sicilia).

La pianta ha un fusto robusto, peloso e prostrato, lungo 2-4 metri e più; le foglie, coperte di ispida peluria, sono palmato-lobate; dalla parte opposta alle foglie si formano i cirri o viticci ramificati, disposti a spirale, che servono al fusto per fissarsi ad eventuali sostegni; i fiori, unisessuali, gialli non molto appariscenti, sono visitati volentieri dalle api; le radici sono molto diramate e si approfondiscono

notevolmente nel terreno (un metro e più).

A circa 3-4 mesi dalla semina (febbraio) nascono le prime angurie, che hanno l'aspetto di piccole zucche pelose; la raccolta va da giugno a settembre, a seconda delle zone e delle varietà coltivate.

La pianta vuole un clima temperato caldo, non troppo umido, e una larga disponibilità di acqua per l'irrigazione; il terreno dev'essere ben esposto al sole, sciolto o di medio impasto, profondo, concimato con letame e concimi minerali; si ottengono buoni risultati anche in suoli argillosi, purché si possa attuare lo sgrondo dell'acqua



in eccesso. La coltura di questa cucurbitacea esige spazi ampi perché le piante occupano una superficie considerevole. In zone con primavera fresche è bene ricoprire le piante con piccoli tunnel fino a quando la temperatura notturna non rimane stabile sui 15°C.

In Italia le varietà più coltivate sono di provenienza americana (perché più dolci e produttive), salvo rare eccezioni di alcune specie locali ("Romagnola", "Quarantina" e "Gigante di Castellammare"); fra le prime ci sono la "Sugar Baby", piccola e tonda, del peso di circa 3 kg e con la buccia color verde scuro; la "Crimson Sweet", oblunga, con screziature giallastre e 5 kg circa di peso; la "Charleston Gray", verde salvia chiarissimo e forma ellittica, dal peso di 15 kg, e la "Sweatmeat", ovale, verde chiaro e peso fino ad 8 kg. Le prime due varietà sono le più indicate per la coltivazione domestica.