

In dicembre si possono fare nell'orto pochissimi lavori perché le frequenti gelate e l'andamento meteorologico spesso perturbato non consentono una normale attività vegetativa. Tuttavia è ancora possibile eseguire alcune operazioni come l'imbianchimento di alcuni ortaggi (radicchi, cardi ecc.), la protezione di qualche coltura (lattughe e radicchi da taglio, prezzemolo, sedano ecc.) con teli di "tessuto non tessuto" e, in particolare, la raccolta delle radici di piante officinali che potranno essere assai benefiche e salutari durante l'inverno. Infatti tutte le sostanze utili delle piante erbacee dotate di un apparato radicale di riserva e di una parte aerea che secca sul finire dell'autunno sono concentrate nelle radici, le quali possono per l'appunto fornirci i principi curativi necessari proprio in questo periodo.

Una radice molto utile, a questo riguardo, è quella del **tarassaco** (*Taraxacum officinale*): questa pianta, detta anche dente di cane o dente di leone, è un ottimo depurativo del fegato ed è anche un potente infestante dei prati e dei campi concimati con abbondanza; sarà perciò utile estirparla in profondità, col duplice scopo di pulire il tappeto erboso e di recuperare le preziose radici. Dopo averle lavate con cura e tagliate a dischetti di circa mezzo



Giacciono nascoste nel terreno ormai incolto: sono le radici di piante officinali, assai preziose per la salute in inverno. È il momento giusto per raccoglierele

di Iris Fontanari

La raccolta delle officinali da radice

Piccoli tesori nascosti

mosifone oppure nel forno a temperatura non superiore ai 50°. Per uso esterno è utile il *decotto* (bollirne per una decina di minuti una manciata in un litro d'acqua) da utilizzare per gargarismi, lavaggi, compresse, irrigazioni intestinali. Oltre a risolvere le infiammazioni della gola e dell'apparato digerente, è anche un ottimo coadiuvante di cure antibiotiche e un efficace lassativo. Per avere un prodotto di migliore qualità, ossia una radice completamente bianca, è bene togliere lo strato corticale prima di tagliarla a pezzetti. Una volta

si deve eccedere nella quantità per non irritare i reni di persone sensibili.

Il cren si moltiplica molto facilmente: basta un pezzetto di radice rimasto nel terreno per trovare nell'orto la pianta anche l'anno successivo. Tuttavia, qualora si desideri avere radici molto grosse e tenere, è bene piantarlo in terreni molto conci-

centimetro di spessore, le radici verranno messe ad essiccare sopra un termosifone: si utilizzeranno poi durante l'inverno sotto forma di *decotto* (due manciate a pezzetti, bollite per mezz'ora in un litro d'acqua; 2-3 tazzine al giorno).

Le piante sfuggite alla raccolta mostreranno a febbraio le prime foglie che si potranno consumare in insalata o cotte a vapore.

Altra radice da raccogliere ora è quella dell'**altea** o **bismalva** (*Althaea officinalis*), una pianta molto utile dal punto di vista terapeutico per le sue proprietà emollienti ed espettoranti, analoghe a quelle della comune malva. Tuttavia, nell'altea la presenza di mucillagini è molto più evidente e perciò anche il suo utilizzo arreca maggiori benefici all'organismo. Dopo aver estratto l'apparato radicale dal terreno (formato da alcune grosse radici carnose, scure all'esterno e bianche all'interno), è bene tagliare la parte superiore ricca di gemme e ripiantarla poi nel terreno per avere altre piante l'anno successivo. Prima dell'essiccazione, le radici si monderanno dalla corteccia, in modo che rimanga solo la polpa, quindi si taglieranno a pezzetti e si faranno essiccare per qualche giorno, dopo averle disposte su vassoi, sopra il ter-

Da sinistra: il tarassaco, la bismalva, il rafano e il topinambur fiore e, in alto radici.

essiccata, la radice si può anche ridurre in polvere col macinacaffè e la si può quindi utilizzare per ottenere un decotto più rapido (ossia bollendola solo un paio di minuti). La dose giornaliera consigliabile è di circa 10 g di radice secca in circa tre tazze d'acqua da bersi durante la giornata.

La radice di altea può costituire anche un valido massaggio-gengive per i neonati durante la dentizione. Si deve però avere la precauzione di scottare la radice prima dell'uso e di sceglierne in pezzo lungo per evitare che venga inghiottito inavvertitamente. Questo tradizionale rimedio è senza dubbio più utile dei giocattoli di gomma venduti per lo stesso scopo.

Masticare altea fresca è in ogni caso molto efficace contro le infiammazioni del cavo orale o contro scottature del palato e della gola.

La radice di **rafano** (*Armoracia rusticana*), detto anche cren o barbaforte, non va essiccata, ma consumata sottaceto dopo averla triturrata finissima. Costituisce un ottimo contorno per i lessi, ma non

mati ed umidi; nei tempi passati, infatti, lo si trovava vicino alla concimaia.

Il **topinambur** o tartufo di canna (*Helianthus tuberosus*) coltivato possiede tuberi grossi, nodosi e bitorzoluti; lo si trova negli orti, ma può crescere anche al margine dei campi e più spesso nei terreni incolti.

I tuberi del topinambur sono ottimi in cucina, ma hanno pure valide proprietà officinali: sono energetici ed sono anche indicati per i diabetici in virtù del loro bassissimo tasso di glucosio.

Ne esistono in commercio di molte qualità: si può acquistare una confezione di tuberi in qualsiasi negozio di frutta e verdura per poi piantarli nell'orto ed avere un buon prodotto per l'inverno, dopo aver goduto della copiosa e splendida fioritura autunnale della pianta.