Cicerbita alpina, il prezioso radicchio dell’orso

written by Rivista di Agraria.org | 2 gennaio 2024
di Marco Salvaterra

Cicerbita alpina (foto Jan Wesenberg – Norvegian Botanical Society)

Etimologia e diffusione

La Cicerbita alpina (nome scientifico *Cicerbita alpina* (L.) Wallr. 1822) è una Angiorsperma Dicotiledone appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Il nome generico (*Cicerbita*) deriva dal latino cicer (“cece”) per i suoi piccoli semi; oppure, secondo altri studiosi, dalla parola latina Cicharba, una pianta simile descritta dal medico personale di Teodosio I, Marcello Empirico di Bordeaux nella sua opera *De medicamentis*. L’epiteto specifico (*alpina*) fa riferimento al suo habitat tipico. E’ presente, infatti, lungo tutto l’arco alpino e sull’Appennino settentrionale, dove però è più rara. Sulle Alpi si trova al di sopra dei 1000 metri di quota, nelle radure di boschi umidi, negli ontaneti subalpini a ontano verde, lungo torrenti e ruscelli, ai margini delle strade di montagna, in associazione con altre erbe a foglia larga su terreni poveri ma ricchi di humus, dalla fascia montana a quella subalpina.

Altri nomi comuni sono Cicerbita violetta, Cicerbita azzurra, Radicchio di montagna, Lattuga di monte, Lattuga alpina e Radicchio dell’orso. Quest’ultimo nome, utilizzato in val Rendena (Radic da l’ors in dialetto) deriva dal fatto che, essendo il primo germoglio a crescere in tarda primavera, si diceva fosse il primo ad essere mangiato dall’orso al suo risveglio dal letargo.

Caratteri botanici

La parte sotterranea del fusto consiste in un rizoma obliquo senza stoloni. Le radici sono secondarie da rizoma. La parte aerea si presenta ascendente a forma tubulosa con l’interno cavo.

I germogli della pianta alla base sono bianchi (ricordano la forma di un asparago) mentre in punta le foglie verdi si

aprono leggermente.
Le foglie basali sono picciolate e sono pennatopartite con lamina spatolata; la base delle stesse è auricolata e amplessicaule; il bordo della lamina è dentato in modo irregolare. Le foglie superiori (cauline) lungo il fusto sono disposte in modo alterno e sono progressivamente ridotte; la lamina è quasi intera.
L'infiorescenza è composta da numerosi capolini raccolti in una pannocchia racemosa a sviluppo allungato. I fiori presentano colore azzurro violaceo con molti peli ghiandolari di colore bruno. Periodo di fioritura: giugno-agosto.
La cicerbita violetta è una pianta lattiginosa, ovvero produce un lattice bianco quando viene tagliata.

Fiori di Cicerbita alpina (foto http://www.clubaquilerampanti.it/)

Raccolta e consumo

Il radicchio dell’orso è buonissimo preparato in insalata, appena raccolto. Il sapore è amarognolo, sia della parte del germoglio che delle foglie. Condito con olio e limone perde un po’ del suo amaro dovuto all’elevato contenuto di benefiche sostanze, quali i composti fenolici e i lattoni sesquiterpenici: antiossidanti di grande valore salutistico.

Germogli di radicchio dell’orso

In Trentino è tradizione raccogliere i germogli della pianta in primavera: con un coltello si recide la base del radicchio dell’orso, appena sotto il terreno, senza estirpare la radice. Va raccolto proprio nel periodo in cui si scioglie la neve, di solito all’inizio del mese di maggio.

Oggi è comune la conservazione sottolio, dopo una scottatura in acqua e aceto, alla quale segue l’immersione dei radicchi in olio di oliva o di semi, con l’aggiunta di aglio e altre spezie e erbe aromatiche.

L’uso a scopo alimentare, un tempo limitato a livello familiare, si è diffuso in tempi recenti, e il prodotto ha trovato un mercato di nicchia nei ristoranti; ciò sta portando a una raccolta indiscriminata tanto che molti Enti locali stanno cercando di regolamentare.

Ogni anno, nel corso dei mesi di maggio e giugno viene condotta in Trentino (ma non solo) una mirata attività di vigilanza sulle attività di raccolta della Cicerbita alpina, nei territori più interessati dalla presenza della specie e dove la relativa raccolta rappresenta pratica diffusa in particolare da parte di persone provenienti dal territorio lombardo. La raccolta di questo radicchio è consentita nel limite di 2 kg al giorno per persona, dalle ore 8 alle ore 19. La vigilanza dei forestali permette di contrastare in modo efficace la raccolta indiscriminata della pianta. Sono decine ogni anno i verbali di trasgressione, e le confische complessive superano i 200 kg di germogli di cicerbita, che vengono poi destinati alle locali parrocchie o alle case di riposo.

Radicchio dell’orso confiscato dai forestali della Provincia Autonoma di Trento

Un’interessante esperienza di valorizzazione del radicchio dell’orso è portata avanti da diversi anni, nel Parco Naturale Adamello-Brenta, da Eleonora Cunaccia – per tutti “la Noris” – e dal fratello Giovanni, i titolari di Primitivizia, realtà artigianale nota ai gourmet di tutta Italia. Erbe spontanee di montagna (tra cui il radicchio dell’orso), bacche, resine e radici vengono raccolte, lavate alla fonte del paese, cucinate da Giovanni e invasate. Il risultato sono piccoli gioielli gastronomici come il ragù di erbe, la crema di radicchio dell’orso o il ketchup di rosa canina. Il radicchio dell’orso viene raccolto fino ai 2200 metri di quota, ai bordi delle valanghe, col diradarsi della vegetazione. Visto che la raccolta dei germogli spontanei è limitata, da alcuni anni Noris ha realizzato alcuni piccoli orti posti in quota che le permettono di integrare i raccolti naturali, regolamentati dal Parco.

Noris Cunaccia e il radicchio dell’orso di “Primitivizia”

Riferimenti bibliografici

Portale sulla flora del Parco Naturale Dolomiti Friulane: https://dryades.units.it/dolomitifriulane/index.php
Ufficio Stampa Provincia Autonoma di Trento: https://www.ufficiostampa.provincia.tn.it/
Wikipedia L’enciclopedia libera – Cicerbita alpina – Wikipedia
Fondazione Slow Food – https://www.fondazioneslowfood.com/
Primitivizia Erbe di montagna lavorate in purezza – http://www.primitivizia.it/

Marco Salvaterra, laureato in Scienze agrarie presso la Facoltà di Agraria di Bologna, già docente di Estimo ed Economia agraria all'Istituto Tecnico Agrario di Firenze. Curriculum vitae >>>