



Giuseppe Astori, presidente di Cata Monza, ci offre alcune ricette utilizzabili con l'aglio orsino raccolto nei boschi della Valle Lambro

Dopo la pubblicazione del nostro [servizio](#) sul tema del progetto nato in Brianza da qualche anno e che ha la finalità di recuperare l'uso alimentare della pianta, proponiamo alcune ricette raccolte dal presidente di [CATA](#), una delle associazioni aderenti. Dal 23 al 26 marzo è possibile la degustazione del pesto da poco prodotto presso l'Effemarket di Lissone, in Viale Martiri della Libertà 40. In questo servizio pubblichiamo una galleria di foto della prima escursione prototipo, organizzata il 12 marzo presso il lago di Alserio, dove gli escursionisti hanno potuto raccogliere le foglie di aglio orsino, utili per produrre un pesto fatto in casa. La raccolta si è svolta nel [Bosco della Buerga](#), grazie alla concessione del [Parco Valle Lambro](#). Le associazioni promotrici del progetto hanno predisposto altre sei escursioni che si svolgeranno di domenica dal 30 aprile fino al 29 ottobre.



[Giuseppe Astori](#) raccoglie l'aglio orsino nel Bosco della Buerga - Foto di Pino Timpani

A TAVOLA CON L'AGLIO ORSINO

Abbiamo raccolto alcune ricette di piatti preparati con il protagonista di questa giornata. Appartengono a culture gastronomiche diverse, ma sono tutte gustose e semplici da preparare. In molti casi per velocizzare l'esecuzione si può utilizzare il pesto già pronto e disponibile in commercio. Il risultato non sarà identico, ma sarà in ogni caso interessante.

Reginette con i gamberi d'acqua dolce all'aglio orsino

Ingredienti:

reginette 360 g, 12 grossi gamberi di fiume, un mazzo di aglio orsino, olio evo, burro, 1 limone, sale e pepe

Preparazione:

rosolare in padella i gamberi sgusciati in olio e burro. Aggiungere l'aglio orsino tritato grossolanamente e farlo appassire. Aggiungere le reginette già lessate, una spruzzata di succo di limone, una grattugiata di buccia di limone e una noce di burro. Aggiustare di sale e pepe.

Saltare il tutto per una buona mantecatura.

Ravioli all'aglio orsino (Svizzera)

Ingredienti:

farina 00 300 g, 3 uova, ricotta 200 g, mascarpone 50 g, grana grattugiato 50 g, un mazzetto di aglio orsino, olio di girasole, burro, sale e pepe.

Preparazione:

impastare farina e uova, dividere in due parti e stendere due sfoglie. Mescolare ricotta, mascarpone e parmigiano fino a ottenere una crema. Tritare finemente l'aglio orsino tenendo da parte alcune foglie e unire il trito alla crema, aggiustando di sale e pepe. Preparare i ravioli con le due sfoglie e il ripieno. Lessare i ravioli. Disporli in un vassoio caldo da portata, guarnire con le foglie di aglio orsino tenute da parte rosolate in olio e burro, irrorarli con il fondo di cottura e una spolverata di grana.

Minestra di aglio orsino (Germania)

Ingredienti:

aglio orsino 200 g, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 patata, 1 carota, 1 costa di sedano, vino bianco, brodo vegetale, un bicchiere di panna montata, sale e pepe

Preparazione:

tritare la cipolla e gli spicchi d'aglio, tagliare a cubetti patata, carota e sedano. Far appassire il trito nell'olio, poi aggiungere le verdure a cubetti. Sfumare con il vino bianco, aggiungere il brodo e portare a cottura. Aggiungere l'aglio orsino tagliato a pezzi e cuocere ancora un paio di minuti. Frullare il tutto, aggiungere la panna e aggiustare di sale e pepe.

Frittata di aglio orsino

Ingredienti:

4 uova, 50 ml. di panna, un pizzico di sale, 4 manciate di foglie di aglio orsino, olio evo q.b.

Preparazione:

battere leggermente le uova con la panna, unire le foglie di aglio orsino tagliate a strisce, mescolare, aggiustare di sale e cuocere in padella con olio evo. Se piace si può aggiungere all'impasto grana o pecorino grattugiati.

Vellutata di aglio orsino (Austria)

Ingredienti:

2 mazzetti di aglio orsino, 2 scalogni, 2 patate, un bicchiere di vino bianco, brodo vegetale, un bicchiere di panna, olio evo, crème fraiche, sale pepe noce moscata

Venerdì, 24 Marzo 2017 18:24 Di Pino Timpani

Preparazione:

tagliare finemente gli scalogni, tagliare le patate a cubetti, tagliare l'aglio orsino a grossi pezzi. Appassire in olio gli scalogni, aggiungere il vino e ridurre alla metà. Aggiungere le patate e il brodo e portare a cottura. frullare con il minipimer, aggiungere la panna, sale pepe e noce moscata e cuocere ancora a fiamma bassa per qualche minuto. Aggiungere l'aglio orsino, scaldare e frullare ancora con il minipimer. Servire nelle fondine e nappare con la crème fraiche.



Una portata del pranzo, tutto a base di aglio orsino, presso il Casin del Lago

Gnocchi verdi all'aglio orsino, burro, salvia e pomodori secchi

Ingredienti:

patate 400 g, farina 160 g, farina integrale 40 g, un mazzetto di aglio orsino, sale, burro, olio evo, una manciata di foglie di salvia fresche, 8 pomodori secchi sott'olio

Preparazione:

lessare le patate in acqua salata, pelarle e passarle con lo schiacciapatate. Aggiungere le farine un pizzico di sale e l'aglio orsino tritato finemente. Impastare bene e fare gli gnocchi. Lessarli in acqua salata. Rosolare la salvia in olio e burro, aggiungere gli gnocchi e insaporirli. Servire gli gnocchi in piatti caldi guarniti con i pomodori secchi tagliati a tocchetti.

Uova strapazzate con asparagi selvatici, gamberetti e aglio orsino (Slovenia)

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio evo, 20 g di cipollotti, 50 g di gamberetti puliti, 30 g di asparagi selvatici, 10 g di aglio orsino, 1 cucchiaino di cognac, 3 uova, sale; a piacere, alcune fettine di prosciutto crudo, pomodori ciliegini e germogli di alfa alfa

Preparazione:

sull'olio d'oliva scaldato far rosolare i cipollotti tagliati finemente, i gamberetti e le punte degli asparagi. Dopo un minuto, aggiungere l'aglio orsino, un cucchiaino di cognac e sfiammare. Aggiungere le uova sbattute, un pizzico di sale e continuare a cuocere, mescolando delicatamente per far legare gli ingredienti, fino a ottenere una consistenza cremosa. Servire con fettine di prosciutto crudo rosolate con un filo d'olio, pomodori ciliegini e germogli di alfa alfa a piacere.

Lumache (campagna bergamasca)

Ingredienti:

4 dozzine di lumache, 1 cipolla, pepe nero in grani, aglio orsino (stesso peso delle lumache), 60 g di burro, 40 g di prezzemolo, sale e pepe

Preparazione:

far spurgare le lumache, poi sbollentarle, sgusciarle, togliere il filo nero e sciacquarle per bene.

Preparare un brodo con cipolla, steli di prezzemolo, pepe in grani e sale. Quando bolle mettere le lumache e cuocere per 1 ora. Soffriggere nel burro le foglioline di prezzemolo tritato, l'aglio orsino e le lumache. salare, pepare e cuocere per 15 minuti. Servire in tavola con una buona polenta bergamasca.

Spätzli all'aglio orsino (Svizzera)

Ingredienti:

2 mazzetti di aglio orsino, farina 350 g, 4 uova, sale, noce moscata, 1 dl acqua, burro

Preparazione:

lavare l'aglio orsino. Tenere da parte alcune foglie per guarnire, mettere le restanti in una padella, coprire e mettere sul fuoco per ammorbidirle. Passarle immediatamente in acqua e ghiaccio. Raffreddare e strizzare, poi tritare finemente.

In una scodella mescolare la farina con un pizzico di sale e di noce moscata, sbattere le uova con l'acqua e aggiungere alla farina. Mescolare la pastella ottenuta finché non si formano delle bolle. Aggiungere l'aglio orsino tritato e far riposare una ventina di minuti. Preparare una

Venerdì, 24 Marzo 2017 18:24 Di Pino Timpani

pentola con abbondante acqua salata. Preparare gli spaetzli con l'attrezzo apposito o con il dorso di una grattugia a fori larghi. Sgocciolarli, poi saltarli nel burro a fuoco medio. Ottimo contorno per carne o pesce, ma anche per un piatto di formaggi.



Luigi Monteverde - Il neonato - 1882

L'aglio orsino non è un semplice alimento: per le sue numerose proprietà si eleva al rango di farmaco naturale. Pubblichiamo qui sotto un “bugiardino”, così si chiama ironicamente nel gergo farmaceutico il foglietto delle avvertenze che accompagna obbligatoriamente ogni farmaco.

[Il bugiardino dell'aglio orsino](#)

Tutti i nomi dell'aglio orsino

Nome scientifico: Allium ursinum

Nomi comuni: aglio orsino, aglio selvatico, aglio dalle foglie picciolate, aglio dalle grandi foglie.

Nomi inglesi: ramsons, buckrams, wild garlic, broad-leaved garlic, wood garlic, bear leek, bear's garlic.

Classificazione botanica: famiglia delle Amarillidacee (Amaryllidaceae)

Forme e preparati: decotti, polveri, compresse, capsule, oli, pomate, cataplasmi, impacchi, elisir, tinture, sciroppi, essenze.

Le proprietà terapeutiche dell'aglio orsino

Uso interno

Depurativo, ipotensivo, antisettico, antielmintico, diuretico, dimagrante e ipoglicemizzante, ipolipemizzante ([abassa il colesterolo cattivo](#):LDL, e aumenta il buono: HDL).

Uso esterno

Rubefacente, disinfettante.

Le indicazioni terapeutiche

Indicazioni terapeutiche abituali

Trattamento di patologie cardiovascolari, [diarree](#) e vermi intestinali. L'aglio orsino viene impiegato per abbassare la pressione arteriosa e stimolare la circolazione del sangue. È consigliato in caso di arteriosclerosi, artrite e reumatismi. È efficace contro i problemi intestinali, come mal di stomaco e flatulenza. Favorisce la digestione, libera le vie respiratorie.

Altre indicazioni terapeutiche dimostrate

Sono documentati altri impieghi dell'aglio orsino, come antipiretico (o febbrifugo) e contro alcune patologie virali o le malattie epatiche a carico del fegato. È anche indicato nel trattamento delle gastriti. Antiaggregante piastrinico, aiuta a combattere la formazione di ateromi (placche aterosclerotiche). Pare che i suoi composti di zolfo proteggano dall'insorgenza di tumori.

La storia dell'impiego dell'aglio orsino in fitoterapia

L'aglio orsino era già impiegato ai tempi dei Celti e dei Germani come pianta depurativa. Se ne

sono addirittura ritrovate delle tracce in abitazioni risalenti al Neolitico. Nel medioevo, la pianta era considerata superiore all'aglio comune e veniva largamente prescritta. Ritenuta una pianta magica, era associata alla magia bianca. Gettata in un fiume permetteva di purificare l'acqua, mentre portata dalle donne gravide aveva la funzione di proteggere il nascituro. Si ritiene che l'orso ne consumi in abbondanza all'uscita dal letargo dopo il periodo invernale, da cui il suo nome. L'aglio orsino è una pianta originaria dell'Asia, ma si è diffusa in tutto il mondo.

La descrizione botanica dell'aglio orsino

L'aglio orsino è una pianta dei sottoboschi che predilige il fresco e l'ombra e che può raggiungere dai 20 ai 50 centimetri di altezza. I fiori sono di colore bianco, a forma di stella. Quando si sfregano le foglie, la pianta emana un forte odore di aglio. Può formare ampie colonie lungo i ruscelli. Le foglie compaiono tra aprile e giugno, e il periodo di raccolta termina quando sbocciano i primi fiori. Prima della fioritura, il suo aspetto è simile a quello del colchico autunnale o del [mughetto](#) con i quali è possibile confonderla, anche se l'aglio orsino si contraddistingue per il caratteristico odore.

La composizione dell'aglio orsino

Parti utilizzate

In fitoterapia si utilizzano soprattutto le parti aeree, il bulbo e l'essenza.

Principi attivi

I principi attivi dell'aglio orsino sono pressoché identici a quelli dell'aglio comune, ma più concentrati. Ricchissimo di olio essenziale solforato, particolarmente ricco di vitamina C, solfuro di vinile, sali, allicina, è un antimicrobico molto potente e un antibiotico naturale. È un glucoside solforato che per idrolisi libera un olio essenziale tradizionalmente ritenuto alla base dei benefici dell'aglio orsino, ma anche del suo inconfondibile odore. Aldeide instabile.

L'uso e la posologia dell'aglio orsino

Dosaggio

- Il bulbo è impiegato nella preparazione di tinture, sciroppi, decotti e cataplasmi. Consumato crudo, permette di conservare un massimo di [vitamina C](#). Tritato nel latte, il bulbo svolge la funzione di vermifugo. Funge inoltre da antisettico intestinale ed è efficace per bloccare i meccanismi di fermentazione dell'intestino, favorendo la normalizzazione della flora intestinale. Il bulbo viene anche impiegato per combattere le malattie della pelle, l'eczema e i foruncoli.

- L'essenza è utilizzata con azione rubefacente (NdR provoca l'arrossamento della cute a scopo terapeutico) contro i dolori reumatici, ma anche come disinfettante dell'aria in ambienti interni.

- Le foglie fresche possono essere aggiunte a preparazioni gastronomiche per combattere diarree croniche e acute, ma anche costipazione intestinale causata da crampi interni. Poiché le foglie sfioriscono molto rapidamente, devono essere raccolte appena prima della fioritura.

- L'essenza dell'aglio orsino può essere impiegata per frizioni in caso di dolori reumatici e nevralgie, compreso il [mal di testa](#). È necessario far macerare 30 g di aglio schiacciato in 25 cl di aceto di vino per una decina di giorni.
- Per uso esterno, gli spicchi d'aglio piegati fanno sparire calli, duri e verruche.
- In capsule, favorisce la digestione, aiuta a ridurre la pressione arteriosa e stimola la circolazione del sangue.
- In infusione facilita la digestione ed è anche un rimedio contro gli ascaridi (vermi intestinali).

Precauzioni d'uso dell'aglio orsino

È possibile confonderlo con altre piante, ma è sufficiente scuotere leggermente le foglie per assicurarsi che si tratta di aglio orsino e non di mughetto, di colchico autunnale o di gigaro scuro, tutte piante estremamente tossiche.

Controindicazioni

Il consumo di aglio orsino è controindicato in caso di irritazione gastrica, intestinale o urinaria. Non deve essere utilizzato da soggetti colpiti da malattie cutanee. L'aglio orsino è anche sconsigliato alle persone affette da infiammazioni delle vie respiratorie. Il consumo dell'aglio orsino è vietato alle donne incinte e a quelle che allattano e deve essere utilizzato con cautela nei bambini.

Effetti indesiderati

Non esistono controindicazioni, o quantomeno effetti indesiderati noti, legati al consumo di aglio orsino, se assunto alle dosi prescritte. Si raccomanda di consultare sempre un medico o un farmacista. Un consumo eccessivo del prodotto può provocare crampi addominali.

Interazioni con piante medicinali o integratori alimentari

Non esistono interazioni note.

Interazioni con i farmaci

Non esistono interazioni note.

I benefici noti

Grazie alla concentrazione di principi attivi elevata, l'aglio orsino presenta un vantaggio comprovato rispetto all'aglio comune. È utilizzato come antiaggregante piastrinico (antitrombotico) e per contrastare la formazione di ateromi. Può anche svolgere un effetto dimagrante e ipoglicemizzante. È efficace nel trattamento di patologie cardiovascolari, diarree, ma è anche un [antinfluenzale](#) efficace. Può essere consigliato in caso di enfisema (NdR patologia polmonare di tipo ostruttivo) o di bronchite, perché libera le vie respiratorie. Per

beneficiare appieno del tenore elevato di vitamina C, l'aglio orsino viene consumato crudo.

Le avvertenze

Si consiglia di consumare preparati confezionati e standardizzati per uso alimentare nelle dosi giornaliere raccomandate. A prescindere dal beneficio che si desidera ottenere dall'assunzione dell'aglio orsino, è opportuno consultare un medico o un farmacista.

La ricerca sull'aglio orsino

L'aglio orsino vanta proprietà molto simili a quelle dell'aglio comune. Tuttavia, il numero di ricerche condotte su questa pianta sono decisamente inferiori rispetto a quelle sull'aglio comune. È anche noto per le sue proprietà antitrombotiche (evita la formazione di aggregati piastrinici) e sono in corso studi sulle sue proprietà curative contro il cancro. È tornato a essere largamente impiegato per il suo tenore molto elevato di vitamina C e per le sue proprietà dimagranti.

[La Redazione di Doctissimo](#)

[gallerie/20170324-orsino](#)

Domeniche sul lago di Alserio

Un gradito ritorno con le "Domeniche sul lago di Alserio". Si parte ufficialmente con domenica 26 (edizione speciale dedicata all'aglio orsino) Il Parco propone nove giornate di escursioni sul lago di Alserio sulla barca elettrica "Amicizia", con accompagnamento di un naturalista che farà conoscere i luoghi più incantevoli e suggestivi di questo lago.

Giornate di navigazione 2017

Domenica 26 marzo* edizione speciale dedicata all'aglio orsino. Partenza delle corse alle ore 10:30 11:45, 14:00, 15:15, 16:30

I prossimi appuntamenti
lunedì dell'Angelo 17 aprile
domenica 30 aprile
domenica 28 maggio
domenica 25 giugno
domenica 30 luglio

Venerdì, 24 Marzo 2017 18:24 Di Pino Timpani

domenica 27 agosto
domenica 24 settembre
domenica 29 ottobre

Con partenza delle corse dal pontile di Alserio (Giardino a Lago, via Carcano) alle ore: 14.30 - 15.30 - 16.30 - 17:30 - 18:30 (solo nei mesi di giugno, luglio e agosto). Durata 45 minuti circa a corsa.

La giornata di navigazione è abbinata al tradizionale Mercatino dell'Artigianato e dell'Antiquariato di Alserio. Escursione senza prenotazione: si consiglia di presentarsi presso l'imbarcadero circa 10 minuti prima della partenza di ciascuna corsa (capienza della barca: 25 posti / corsa).

L'iniziativa sarà annullata in caso di maltempo.

E' possibile verificare il servizio navigazione telefonando al numero 333 243 3067 (sabato e domenica ore 9.00 - 21.00) o consultando la pagina Facebook del parco. Costi: è richiesto un contributo per la visita guidata, da versare al momento dell'imbarco. Non si richiede la prenotazione. Adulti: 5 €

Bambini 6-14 anni: 2 €

Bambini fino a 5 anni: gratuito E' possibile prenotare escursioni guidate in barca extra-calendario da parte di gruppi (da concordare in base alla disponibilità della guida), contattando gli uffici del Parco. Per informazioni: eventi@parcovoallelambro.it. 0362 970 961 / 2

Pontile di Alserio, Giardino a Lago, via Carcano

DOMENICHE SUL LAGO 2017

Escursioni sul lago con la barca elettrica Amicizia
ed accompagnamento di una guida naturalistica
Partenze ore 14.30 - 15.30 - 16.30 - 17.30
Giugno, luglio e agosto ulteriore corsa alle 18.30

26 marzo: edizione speciale dedicata all'aglio orsino
ore 10.30, 11.45, 14.00, 15.15, 16.30



lunedì dell'Angelo 17 aprile

30 aprile
28 maggio
25 giugno
30 luglio
27 agosto
24 settembre
29 ottobre

Escursioni senza prenotazione
In caso di maltempo l'iniziativa è annullata
È possibile verificare il servizio navigazione telefonando
al n. 333 243 3067 (sabato e domenica ore 9.00 - 21.00)
o consultando la pagina Facebook del Parco

COSTI:
È richiesto un contributo per la visita guidata
Adulti: 5 € - Bambini 6-14 anni: 2 € - Bambini fino a 5 anni: gratuito
È possibile prenotare escursioni guidate extra-calendario per gruppi

PER INFORMAZIONI:
WWW.PARCOVALLELAMBRO.IT/EVENTI
eventi@parcovallelambro.it - TEL. 0362.970.961 / 2



**Parco Regionale
Valle del Lambro**
il tuo parco

Parco Regionale della Valle del Lambro
Via Vittorio Veneto, 19 - 20144 Truggio (MI)
Tel. 0362.970.961 / Fax 0362.970.945
E-MAIL: info@parcovallelambro.it
SITO: www.parcovallelambro.it
@Parco-Valle-Lambro / ParcoValleLambro

