

Matricaria chamomilla L.

Era una pianta importante già prima di avere un nome scientifico; infatti il grande Linneo nel XVIII secolo si sentì in dovere di aggiungere al nome che forse già aveva “camomilla” la specifica del genere “matricaria”; sì, perché già allora la pianta era conosciuta per le sue proprietà curative dei dolori a carico dell'apparato genitale femminile (*matrix - icis significa utero in latino*). Con questo riferimento immediato alla vita, scritto nel nome, questa pianta si presenta nell'universo vegetale, con tutte le carte in regola per essere davvero la pianta officinale alla quale l'umanità da sempre si è affidata con grande fiducia. Se la specificazione è tanto impegnativa è invece altrettanto affettuoso il suo nome che sa di vezzeggiativo: “camomilla” deriva dal greco *chamaimélon* che si può tradurre: “piccola mela di terra”, riferendosi al suo profumo che somiglia a quello delle mele renette. È una pianta spontanea che si trova dappertutto, fiorisce in tarda primavera e in estate; i suoi fiori sembrano margherite; infatti anche questa pianta appartiene alla famiglia botanica delle asteracee, ovvero di quelle piante con l'infiorescenza a capolino, come proprio le margherite, ma anche i girasoli, le dalie e i carciofi.

Le qualità della camomilla stanno tutte nei suoi fiori, o meglio in quei capolini, che emanano gradevoli profumi e contengono un'essenza caratteristica costituita da un principio attivo detto “azulene” e da una mescolanza di molte altre sostanze tra le quali si possono citare: “acido salicilico, acido oleico, acido stearico, alfa-bisabololo. È una pianta preziosissima e allo stesso tempo comunissima, alla portata di tutti, tanto è vero che, fino all'altro ieri, tutti se ne son serviti, direttamente, attraverso personali raccolte. Oggi tutto è cambiato e quindi anche la camomilla deve essere, liofilizzata, sterilizzata, pulita, lavata, ventilata e soprattutto omologata dalla grande distribuzione in modo che alla fine possa avere anche lei un prezzo e un costo.

Quando eravamo bambini, purtroppo invece la nonna ne raccoglieva a corbelli direttamente nei campi di questi capolini profumati. Era facile: bastava far scorrere la mano con le dita semi - aperte sugli ultimi rami del cespuglio, perché una manciata di fiori rimanesse nel palmo della mano e siccome la camomilla si trovava dappertutto problemi non ce n'erano. Non occorre di certo andare in erboristeria o al supermercato. Ho detto purtroppo prima ri-

ferendomi all'incetta di camomilla che ne faceva la nonna, perché, per me bambino, la camomilla era collegata a quella pratica barbara, sadica e vessatoria del “clistere al bimbo” che guariva tutti i mali. Non si poteva avere una linea di febbre che, prima di discutere e anche prima di provare a misurarla, scattava un'organizzazione familiare che culminava sempre in quella sadica tortura. In più non era un fatto privato o limitato magari ad un, tu per tu, con la mamma, no, il clistere al bimbo era un evento familiare pubblico a cui tutti amavano partecipare. Intanto, mentre si preparava l'infuso in un pentolone sul fuoco e già tutta la casa era pervasa dal suo profumo, che non prometteva niente di buono, dall'armadio dove si teneva riposta, si prendeva quella che veniva chiamata pomposamente, ma anche sadicamente: “la macchina da clistere”. Ora dico io: “perché si doveva chiamare macchina? Che c'era mai di meccanico?” eppure la chiamavano così, forse per collegarla in maniera più diretta alle macchine ... da tortura. In effetti altro non era che un vaso di vetro che, sul fondo aveva la possibilità di connettersi ad un tubo flessibile, a quei tempi in gomma di caucciù, il quale a sua volta si connetteva ad un'apposita cannula, dotata di rubinetto, che a sua volta veniva introdotta ... Nel vaso si metteva l'infuso di camomilla profumatissimo e sempre caldissimo nonostante che tutti dicessero che bisognava stare attenti che non fosse troppo caldo, e quindi si procedeva: si agguantava la povera vittima indifesa, perché in famiglia, in un'occasione del genere non si trovava un cane pronto a sposare la causa che forse si poteva anche soprassedere, si spogliava di tutto, dalla cintola in giù, e poi si procedeva, mentre l'allegria brigata dei carnefici (quasi sempre tutte le femmine di casa, nonna, mamma, zie, cugine più grandi) si sbizzarriva in dilettesche considerazioni pseudo scientifiche sulla dinamica dei fluidi, sulla legge dei vasi comunicanti, ma soprattutto su quella grandezza che in idraulica si chiama “prevalenza” ovvero sulla differenza di quota più opportuna che si doveva mantenere tra il serbatoio del liquido e l'innominabile punto di arrivo del benemerito acquedotto. E quindi era tutto un darsi sulla voce: “e alza e abbassa, non vedi che va troppo forte; è meglio che vada piano”. Dopo una o due esperienze di questa vera violenza fisica e psicologica, quando ti sentivi un po' male, non dicevi più niente

a nessuno e speravi che passasse tutto da solo. Ancora oggi, dopo tanti anni, il profumo della camomilla, mi ricorda anche queste cose, con un misto sempre di ribellione, ma anche con tanta tenerezza, perché quegli amorevoli carnefici oggi non ci sono più. In effetti poi, la camomilla della nonna, sia pure assunta per vie traverse, riusciva quasi sempre nel suo effetto, segno che davvero era una pianta magica, come sempre è stata considerata.

Si sono ritrovate tracce di polline di camomilla nell'imbottitura della mummia del grande faraone Ramses II. La camomilla gli doveva servire per affrontare con coraggio e calma la vita ultraterrena. Questa pianta era infatti sacra nell'antico Egitto al dio Sole in segno di riconoscenza per la sua efficacia. I greci la considerarono un valido medicamento e Ippocrate se ne dichiara entusiasta. Galeno la considera un antipiretico, mentre Alberto Magno, addirittura ne spiega le qualità con motivazioni di tipo filosofico. Ma al di là di tutto il popolo l'ha sempre usata, perché "faceva bene". Le classi agiate in effetti soprattutto come un blando sonnifero, mentre i contadini, ai quali di certo, dopo stancanti giornate di lavoro il sonno non mancava, la usavano soprattutto come antispastico, contro il "mal di pancia" e non si andavano a cercare in profondità le cause di questi mali di pancia: gli infusi e i decotti di camomilla facevano bene a tutte le pance: a quelle dei maschi e a quelle delle femmine. Ma soprattutto spesso portava giovamento alle coliche addominali delle puerpere ed è a questa sua qualità magica e sempre efficace che deve sicuramente la denominazione del genere botanico (matricaria).

Naturalmente le proprietà dei principi attivi della camomilla non si limitano alle poche e frettolose indicazioni del nostro scritto; la farmacopea moderna li sfrutta oggi in maniera scientifica e intensiva, tanto che sono state scoperte anche nuove proprietà, che erano rimaste purtroppo sconosciute alla tradizione popolare. La camomilla era nei tempi passati l'unica medicina di "pronto intervento" ed era quindi spesso anche legata a pratiche di cura di tipo rituale in cui valevano spesso le modalità di somministrazione e di raccolta. Era importante raccogliere un po' di camomilla nel momento in cui passava la processione del Corpus Domini e proprio questa sarebbe stata conservata con particolare cura perché sicuramente sarebbe stata quella più efficace. L'uso della camomilla, nella cultura contadina, comunque non si fermava agli infusi e ai decotti per il mal di pancia. Si facevano anche delle specie di pomate, con fiori di camomilla, olio e cera d'api ed erano efficaci nelle dermatiti. Si facevano poi impacchi con i quali si curavano infezioni agli occhi come allergie e congiuntiviti. Era talmente incondizionata

la fiducia sulle proprietà curative della camomilla che si pensava che potesse curare anche le altre piante. Per questo i giardinieri delle grandi ville collocavano in prossimità delle piante sofferenti alcuni cespugli di camomilla e questo secondo loro era sufficiente per far sì che si riprendessero. Non per nulla al fiore di camomilla viene attribuita la capacità di saper reagire con calma alle avversità. Uno degli attributi che però le venivano spesso riconosciuti era quello di essere un efficace digestivo, tanto che a volte i fiori di camomilla venivano strusciati insieme all'aglio sulle fette di pane con l'intento di rendere il tutto più digeribile. Ebbene, allora, sullo slancio di questo episodio vogliamo proporre un'esperienza da provare, una curiosità da togliersi se si vuole: ovvero vogliamo sfondare, almeno per quanto ci riguarda con la camomilla, il muro della gastronomia proponendo la ricetta del Risotto alla camomilla.

Di seguito la trascivo; avverto che è un gioco; non si tratta, nonostante gli ingredienti tipici, di un piatto tradizionale, ma solo di una prova da fare, di un rilassante effetto "placebo" da sperimentare, di una riconciliazione da proporre. Solo per questo, se vogliamo, per una volta accontentiamo la nostra curiosità gustandoci questo inconsueto

..... Risotto alla camomilla

Ingredienti per 4 persone:

Riso da risotti (arborio) g. 360 / Aglio fresco o secco 4 spicchi, ma che sia duro e profumato / Una punta di peperoncino, anche questo se possibile fresco e che non pizzichi troppo; si deve sentire però / Un po' di camomilla di quella secca della nonna se c'è, altrimenti un paio di bustine / Un bicchiere di vino bianco trebbiano secco / Formaggio parmigiano reggiano grattugiato g. 50. / Olio Ex. Vergine di oliva / Una bustina di zafferano (facoltativo, ma quasi necessario soprattutto a fini estetici) / dei ciuffi di camomilla fresca oppure dei rametti di nipitella (facoltativi, anche l'occhio)

Esecuzione

Preparare a parte un infuso di camomilla abbastanza forte, un paio di tazze appena zuccherato, un cucchiaino di zucchero scarso in tutto. In un tegame mettere l'olio, l'aglio schiacciato e il peperoncino. Far soffriggere fino a quando l'aglio non diventa ambrato, ma interrompersi molto prima che cominci a bruciare: a questo punto mettere il riso, fare tostare, aggiungere il vino e fare evaporare. continuare la cottura aggiungendo l'infuso di camomilla. Portare a cottura con acqua calda. Aggiustare di sale. Aggiungere la bustina di zafferano e poi il formaggio grattato. Il risotto deve rimanere abbastanza liquido: "all'onda". Penso che si possa accompagnare con un buon trebbiano dell'ultima vendemmia, lo stesso che abbiamo fatto evaporare in cottura. Se si crede si possono guarnire i piatti con dei ciuffetti di camomilla fiorita, oppure, ma cambia il profumo, con un rametto di nipitella. Per una volta ... va bene.

Buon appetito. PITINGHI