

Carta d'identità

Silene vulgaris (Moench) Garcke

Famiglia: Caryophyllaceae

Sinonimi: *la pianta e anche il genere è stata variamente classificata nel tempo; anche da qui i numerosi sinonimi: Silene campanulata Saut, Silene venosa Asch., Silene cucubalus Wibel subsp. Cucubalus, Silene venosa Asch. subsp. Venosa, Silene cucubalus Wibel, Silene inflata Sm., Silene latifolia (Mill.) Britten & Rendle, non Poir.*

Etimologia: *il nome del genere si fa discendere variamente o dal greco sialon, saliva, con riferimento alla sostanza vischiosa di alcune specie o da Sileno, mitologico compagno di Dioniso, caratterizzato nella tradizionale iconografia dal ventre rigonfio come il calice della pianta. Vulgaris ovviamente perché molto comune.*

Nomi comuni in Italiano: *Silene rigonfia, Strigoli, Stridoli, Bubbolini, Erba del cucco, Schioppetti, Spizzoli, Sonaglini, Carletti, Cannatedda, Cavoli della comare e molti altri, per non dire degli innumerevoli termini dialettali. Un elenco completo è pressoché impossibile.*

Diffusione e protezione: *è pianta comune in tutta Italia, isole comprese, dal piano alla montagna. La pianta non è protetta e non è inserita nell'elenco delle piante officinali*

Somiglianze e varietà: *allo stesso modo si utilizza la sottospecie Silene vulgaris (Moench) Garcke ssp. angustifolia (Miller) Hayek*

La silene

È la nostra pianta preferita in cucina. In tutta Italia è considerata molto comune, anche se negli ultimi anni qualcuno parla di presenza ridotta. È conosciuta in ogni area con un nome diverso proprio per la sua grande diffusione e per l'ampio utilizzo che se ne fa. Spesso i nomi dialettali fanno riferimento al gioco infantile di un tempo consistente nel provocare un piccolo scoppietto con i fiori, o sul dorso della mano o comprimendoli tra pollice e indice (ad esempio *S'ciopetine* o *sclopit* o *sciopit*), ma in altri casi anche alla forma del calice (*bubbolini* da *bubbolo*=sonaglio o *cannatedda*=brocca), dallo stridore delle foglie sfregate, ecc.

La pianta cresce ovunque, per lo più a colonie, ma soprattutto nei luoghi erbosi e nei campi, non disdegnando di farsi trovare a ridosso dei muri, lungo le strade e anche in ambienti un po' aridi e prediligendo terreni



Silene vulgaris

L'uso della silene

La pianta è citata da tempo in letteratura per i suoi usi. Essa veniva utilizzata in passato anche in funzione terapeutica (come diuretico, rimedio contro la gotta e il fuoco di S. Antonio o l'anemia o altro ancora), ma questo uso non è tradizionale, tant'è che essa non è inserita nell'elenco ufficiale delle piante officinali italiane.

È segnalato l'utilizzo come emolliente e nei trattamenti oftalmici. L'utilizzo migliore è però anche quello più noto: si può dire che essa appartiene alla tradizione alimentare di tutte le regioni italiane, ma esso si ritrova anche in molti altri paesi dell'area mediterranea e non solo.

La pianta è ritenuta buona mellifera. Alcune industrie ne ricavano saponi e da qualche tempo, oltre al commercio dei semi, sono allo studio progetti per favorire la sua coltivazione e commercializzazione.

calcarei e azotati. Originaria delle regioni mediterranee, essa è presente pressoché in tutte le regioni eurasiatiche fredde e temperate e nel nord Africa, oltre che nelle Americhe.

La silene è pianta erbacea perenne, a base lignificata e robusto apparato radicale. È di altezza variabile fino ai 50 cm, ha colore glauco e fusti glabri. Le foglie sono lanceolate, opposte ai nodi, quasi sessili e, come molte caryophyllaceae, carnosette. I fiori sono quelli caratteristici che tutti abbiamo presenti, dal bianco al bianco-rosato riuniti in infiorescenze pendule. Il calice presenta nervature violacee ed è rigonfio, permanente anche dopo l'appassimento intorno alla capsula che contiene i semi.

La specie ha caratteri a volte molto variabili, così che esistono parecchie sottospecie, alcune molto simili fra loro. Le differenze possono riguardare il portamento e le foglie, che possono anche essere dentellate o cigliate, glabre o pelose. Specie molto simile è la *S. angustifolia*, con foglie evidentemente più strette. La pianta fiorisce in genere da maggio a luglio, ma a seconda delle zone e dell'altitudine essa è anticipata o prolungata, a volte anche fino all'autunno.

La pianta contiene saponine, soprattutto nella radice, e comunque in quantità tali da essere pressoché innocue.



Silene vulgaris

In cucina

La silene è fra le erbe più ricercate ed usate in cucina, ed è senz'altro fra quelle più apprezzate dagli amanti della buona tavola. In tutta Italia si utilizzano i giovani germogli e i nuovi getti oltre alle foglie più tenere, raccolti prima dell'antesi. Si tratta di una verdura tenera e dal sapore delicato e particolare, utilizzata sia fresca che, più frequentemente, previa cottura, anche se alcune zone mostrano un utilizzo più vario e altre limitato solo ad alcune preparazioni.

Fresca si consuma in insalata, aggiungendola ad altre erbe. I germogli si possono lessare, sempre con altre erbe, per preparare torte salate o minestre o per essere ripassate in padella. L'uso migliore delle parti tenere della pianta - a parer nostro - è tuttavia da sole, lessate o stufate e poi utilizzate per frittate o come condimento per la pasta. L'utilizzo più frequente in effetti è come principale componente di frittate, uova strapazzate o polpette fritte. In alcune zone del meridione si usa quale componente aromatica per frittelle a base di bianchetti, *a nunnata*.

Si usa tuttavia con frequenza, a seconda dei luoghi, come ingrediente base per risotti, minestre di riso o, come gli spinaci, per ripieni nei ravioli. Si utilizza anche per colorare la pasta o, in area romagnola, come aggiunta alle piadine. Sono segnalati usi, in aree della Pianura Padana, come

contorno per i salumi cotti, e perfino l'abitudine, rara, di consumare i calici, infarinandoli e friggendoli.

In molte zone la pianta è utilizzata per preparazioni tipiche e rituali. Viene segnalato ad esempio un caratteristico *strudel* che si consuma il giorno dell'Ascensione nella zona del Chienti. Segnaliamo anche la Sagra degli stridoli, che si svolge ogni anno a Galeata, in provincia di Forlì-Cesena.



La sottospecie *S. angustifolia*

Si possono trovare facilmente approfondimenti in moltissimi testi e in Rete. In cucina si possono anche usare le sottospecie più simili alla *vulgaris*, come la *S. angustifolia*. Più o meno allo stesso modo si utilizza in diversi luoghi la *Silene alba* (vedi scheda), pianta perenne anch'essa molto comune. È tuttavia un'altra cosa e il gusto, almeno per noi, non vale la *S. vulgaris*.

Alcune ricette con la silene

Crostino romagnolo

200 g di stridoli, 100 g di parmigiano, 50 g di pinoli, 50 g di rucola, 50 g di pecorino toscano, 1 scalogno, sale, olio di oliva.

Tritare separatamente stridoli, scalogno e pinoli e grattugiare i formaggi.

Versare i formaggi e le verdure in una terrina, aggiustare di sale e aggiungere olio, fino ad ottenere una crema. Questa salsa è ottima su fette di pane casereccio abbrustolito.

Pastasciutta agli strigoli

Strigoli in quantità adeguata al numero dei commensali, una grossa fetta di prosciutto crudo o in alternativa pancetta, pasta del formato preferito, porro, olio, sale, pepe.

Lavare accuratamente e far asciugare gli strigoli. In una ampia padella far soffriggere aglio e porro affettato finemente. Aggiungere al soffritto il prosciutto crudo tagliato a dadini. Abbassare il fuoco ed unire gli strigoli facendo insaporire il tutto per qualche minuto. Scolare intanto la pasta e saltarla in padella, aggiungendo pepe macinato fresco.

Spaghetti con verdure, strigoli e gamberetti

Strigoli in quantità adeguata al numero dei commensali, spaghetti, uno scalogno, una grossa carota, un gambo di sedano, un peperone, due zucchine, olio, uno spicchio d'aglio, sale, code di gamberi, peperoncino.

Tagliare le verdure a dadini separatamente, tritare l'aglio e preparare i gamberi. Rosolare nell'olio lo scalogno tritato finemente e aggiungere prima le carote e poi il sedano lasciando insaporire per qualche minuto. Aggiungere i peperoni e le zucchine, facendo sempre insaporire per qualche minuto. A parte fare rosolare l'aglio tritato nell'olio, aggiungere le code di gambero e cuocere per qualche minuto con il vino bianco. Unire le verdure e lasciare insaporire il tutto ancora per cinque minuti. Lessare nel frattempo in abbondante acqua salata gli strigoli e gli spaghetti, scolandoli e facendoli saltare in padella con il sugo e un pizzico di peperoncino.

Strigoli con carciofi e pecorino

400 g di strigoli, alcuni cuori di carciofo freschi, due spicchi di aglio, olio, 100 g di pecorino poco stagionato, due pomodori maturi, pepe, maggiorana, sale, prezzemolo

Affettare finemente i cuori di carciofo. Soffriggere nell'olio l'aglio e toglierlo non appena comincia a prendere colore. Unire i carciofi lasciandoli stufare lentamente, salare e pepare. Aggiungere i pomodori tagliati a dadini, qualche foglia di maggiorana e far insaporire il tutto. Lessare gli strigoli in abbondante acqua bollente salata. Scolarli bene ed aggiungerli allo stufato di carciofi, mescolando più volte. Servire il piatto spolverizzandolo con pecorino grattugiato e prezzemolo tritato.