

ANDAR PER ERBE a cura di Patrizia Boaglio

ACETOSELLA (*Oxalis acetosella* L.)

E' una pianta erbacea alta fino a 30 cm (ma in genere da noi si trova molto più bassa, a volte pochi cm).

Le piccole foglie verde chiaro sono divise in tre parti cuoriformi (spesso le confondiamo con quelle del trifoglio).

I fiori sono piccoli e gialli (quelli dell'a. minore, più comune) oppure più grandi, bianchi con venature viola (quelli dell'a. dei boschi).

Il frutto, se toccato, lancia i semi anche a notevole distanza: ecco perché è un'infestante di cortili e giardini!

Fiorisce dalla primavera all'autunno; l'acetosella minore cresce nei luoghi umidi e incolti, nei suoli calpestati e sui muri di pietra da 0 a 800 m; l'acetosella dei boschi ha il suo habitat nel sottobosco da 0 a 2000 m.

Le foglie si possono raccogliere per lunghi periodi, perché continuano a rinascere.

Dal sapore acidulo, esse sono utilizzate in piccole quantità per aromatizzare le insalate e le salse; sono anche un valido ingrediente per insaporire minestre e arrosti.

Attenzione! Ricordate sempre che tutte le varietà di acetosella contengono ossalati e che quindi vanno usate con moderazione in caso di problemi di reni e di fegato.



