

LUPPOLO: non solo birra!

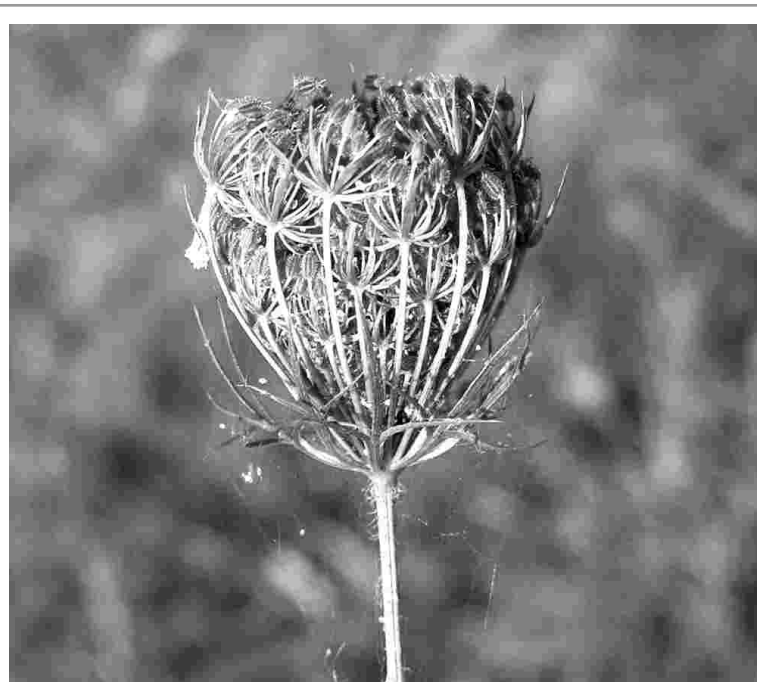
Roberto Salvioni

Oggi, se chiedi a cosa serve il Luppolo, tutti ti diranno per fare la birra. Giusto, è la sua principale utilizzazione. È coltivato, soprattutto in Germania, in modo intensivo proprio per questo, intervenendo così in un giro economico enorme, quello appunto della birra, esteso in tutto il mondo. Ma il Luppolo ha la sua rilevanza anche come pianta medicinale, presente in Farmacia in varie preparazioni, e prescritta dai medici naturalisti per disturbi importanti, come vedremo. Intanto descriviamola dal punto di vista botanico. L'*Humulus lupulus* L. delle Cannabaceae è una pianta rampicante: dal rizoma ramificato sotterraneo partono dei fusti fini, rampicanti che si attorcigliano agli arbusti, alle siepi e alle piante tanto da raggiungere i 7 metri di altezza, si coltiva facendolo avvolgere in alte pertiche disposte a filari, come delle vigne. Le foglie sono cuoriformi e spicciolate e assomigliano in piccolo a quelle della vite. I fiori sono unisessuali e presenti in piante separate: i maschili, o staminiferi, sono riuniti in piccole pannocchie pendule, i femminili, o pistilliferi, formano un'infiorescenza caratteristica e inconfondibile a forma di pigna o cono chiamata strobilo. Sono questi ultimi che contengono le sostanze attive. Il singolo fioricino, costituito da un ovaio con due lunghi stigmi pelosi, si trova all'ascella di una singola brattea fogliare che, come una tegola, insieme ad altre, va a formare la caratteristica pigna cuoriforme di colore dal verde al giallo. Sulla collina di Montalcino questa pianta, pur presente, è poco conosciuta perché predilige zone umide e fresche, bordi di boschi, siepi, argini di fiumi e torrenti. Frequentando con la mia famiglia il Casentino, ho avuto modo, invece, di conoscerla molto bene, in quella fertile vallata lungo l'Arno, osservandola soprattutto in questo periodo di inizio Autunno, in piena fioritura, attorcigliata qua e là agli alberi e lungo i sentieri. In Primavera ho anche imparato a raccogliere i giovani getti e germogli e mangiarli in frittata, come facciamo con gli asparagi: sono molto gradevoli. Questo è il momento invece di raccogliere la parte della pianta attiva sia

come farmaco che come componente nella produzione della birra, le infiorescenze femminili, o coni, o strobili, ricche di principi attivi concentrati in piccole ghiandoline attaccate ai fiori e chiamate luppolino. Queste piccole ghiandole si separano dai coni appena essiccati con dei setacci in forma di polvere sottile, il luppolino appunto, che contiene il fito-

del Luppolo nella produzione della birra fu introdotto intorno al IX secolo dai tedeschi: il gusto amarognolo migliorava molto il sapore della bevanda, altrimenti insipida, che si manteneva anche più a lungo grazie, come appena detto, all'azione antibatterica. Caratteristiche queste che hanno reso la birra bevanda tra le più amate e gustate al mondo: pen-

era noto che le giovani raccogliatrici di Luppolo, pochi giorni dopo l'inizio della raccolta, avevano il flusso mestruale indipendentemente dal loro ciclo. Questa proprietà è attualmente in fase di studio e potrebbe contribuire a chiarire anche la specifica azione sedativa, come accennato, sugli stati di eccitazione sessuale maschile. Ma come si adopera questa droga? Disponendo delle infiorescenze attive, fresche o secche, possiamo farne una buona tisana con un pizzico in una tazza di acqua bollente, tenere in infusione per 10 minuti in recipiente ben chiuso, filtrare e bere due volte al giorno, in particolare prima di coricarsi. Si possono usare le capsule di Estratto Secco o la Tintura Madre, preparata dalle infiorescenze femminili fresche, alla dose di 30-40 gocce 2 o 3 volte al giorno. Interessante è l'origine del nome della nostra pianta: *Humulus* deriva dal latino *humeo* = essere umido, per la sua preferenza per i terreni umidi; *lupulus* è il diminutivo di *lupus salicarius*, perché ostacola la crescita, fino a farli morire, dei giovani salici che crescono nei terreni umidi. Ma secondo il Lemery, XVIII secolo, "Lupus a Lupo; perché è stato creduto, che il Lupo si nascondesse sotto i rami del Luppolo; i quali s'incurvano per l'ordinario come per umiltà; il che ha fatto dare alla Pianta il nome di *Humulus*". Prima del Lemery, il Mattioli si rammaricava del fatto che il Luppolo, da lui ritenuto "molto stimato e necessario" per la salute ed usato perché "solva questo un certo che di cholera gialla, modifica il sangue da quella, la chiarifica, spegne la sua infiammazione... rimuove il trabocco di fiele", non aveva lasciato traccia negli antichi scritti di materia medica da Dioscoride a Galeno e agli altri antichi Greci. Oggi il Luppolo ha riscattato alla grande questa sua opaca fama iniziale e si impone come pianta importante nella medicina moderna, e addirittura strategica per l'enorme business legato ad un bel boccale di bionda, scura, vitaminica, nutriente, giovane, fresca, tonica, ambrata, opalescente, velata, limpida, brillante, compatta, cremosa, aderente, fluida, allegra, dissetante e frizzante... birra ghiacciata. Prosit!



PILLOLE VERDI: LA CAROTA SELVATICA, la macchiolina che salva

Ne vediamo tantissime, lungo i bordi delle strade, nei terreni incolti, nei prati: sembrano coltivate invece che spontanee, tanto predominante è, a volte, il bianco dei loro fiori. La carota selvatica, *Daucus carota* L. delle Ombrellifere, si caratterizza da fiori bianchi disposti in ombrelli con al centro una macchiolina color porpora. È facile controllare, vi invito a farlo e sarete piacevolmente sorpresi.

Attenzione: è proprio questa macchiolina che ci permette di non confonderla con la velenosa *cicuta* minore, *Aethusa cynapium* L. .

Dopo la fecondazione, quando i frutti sono maturi, i peduncoli dei fioricini si ripiegano formando una specie di nido, molto caratteristico. La sua radice non ha nulla in comune con la carota coltivata, resa commestibile da un lento miglioramento della specie spontanea.

complesso che ci interessa. L'analisi evidenzia la presenza di resina, con le sostanze amare umulone, lupulone e derivati, flavonoidi e sali, e un olio essenziale contenente oltre 150 sostanze aromatiche identificate. L'attività principale è rivolta prevalentemente verso il sistema digerente con azione amaro-tonica e digestiva, verso il sistema nervoso con una complessa ed intensa azione sedativa e di induzione al sonno, ed inoltre un'importante azione antibatterica ed ormonale-estrogenica. L'impiego

siamo all'enorme consumo che proprio in questo mese ne viene fatto in Germania in occasione dell'Oktoberfest! L'azione sedativa si esplica a livello centrale, per indurre il sonno, diminuire l'ansia, attenuare stati di tensione anche a carico dell'apparato gastro-intestinale, ed anche per contrastare iper eccitazioni e nevrosi sessuali. Si usavano in passato guanciali imbottiti di Luppolo per favorire il sonno. La presenza di sostanze ad azione estrogenica è stata dimostrata scientificamente dopo che da sempre