

Trifoglio pratense o pane del latte, un toccasana

Inviato da Marista Urru
sabato 18 aprile 2009

Pianta comune in tutta Italia, coltivata anche come foraggio, normalmente se ne ignorano le molte virtù ed utilità.

Tanto per cominciare è ottima, se interrata, per trasferire sali minerali nel terreno dai tubercoli che reca nelle radici, ricchi di azoto. Che poi è uno dei motivi per cui un tempo, piuttosto che impoverire il terreno con prodotti chimici, i contadini facevano riposare la terra, e per una o due stagioni, non lo ricordo, coltivavano il terreno con erbe mediche e trifogli, per poi interrare il tutto e quindi al momento opportuno seminare grano o altro. Ricordiamo bene come quei campi correttamente trattati avessero una resa tre volte e più maggiore dei campi "bruciati" dai prodotti delle multinazionali.

Comunque nel piccolo dei nostri giardini, impariamo a riconoscerlo e non sprecarlo, oltre tutto attira bombi e farfalle, che non è male. Viene detto anche "pane del latte", mi sfugge il senso, ma così dicevano e ne ho trovato traccia, senza spiegazione.

Il Trifoglio pratense da sempre è stato considerato una pianta benefica e beneaugurante. Greci e Romani cercavano di capire quando sarebbe arrivata la pioggia dall'esame delle sue foglie che si drizzerebbero al giungere dei temporali. Nel Nord Europa i Druidi, supremi custodi dei riti celtici, lo ritenevano pianta sacra da venerare ; in Irlanda, si credeva che fosse il cibo prediletto degli elfi ed una leggenda vuole che gli elfi si mostravano solo a chi portasse in mano o sul capo "il re dei trifogli" ovvero il quadrifoglio. Con il Cristianesimo diventò simbolo della santissima Trinità, San Patrizio viene raffigurato con un trifoglio nella mano o sulle vesti episcopali.

Proprietà:

Si utilizza la pianta
in fiore e lo si raccoglie da Maggio
ad Ottobre.

Elimina le tossine sia a livello epatico che intestinale, stimola le difese immunitarie, aiuta nei problemi cutanei come eczemi, psoriasi, acnee altre forme di dermatite, i fiori hanno un effetto espettorante, ripulisce le vie aeree e cura le affezioni polmonari, cura la tosse secca, la laringite, la bronchite, la pertosse, è ricco di fitoestrogeni come la genisteina. In India e' usato per favorire la lattazione delle puerpere ed e' un tonico uterino, favorisce il ristabilimento dell'utero dopo il parto.

Sembra che la sostanza contenuta nel trifoglio, la genisteina abbia l'abilità di inibire la crescita dei tumori.

Gli ultimi studi farmacologici lo stanno ulteriormente rivalutando : si è evidenziato come il Trifoglio pratense sia fonte ricca e pregiata di isoflavoni speciali, fitoestrogeni vegetali, più facilmente digeribili ed assimilabili dall'organismo, in quantità superiore rispetto ad altre fonti note, quali la soia, il miglio ed il frumento.

Queste sostanze, sono state studiate dagli scienziati per la loro capacità di compensare le carenze ormonali in menopausa con gli isoflavoni ed evitare quindi l'insorgere dei disturbi che interessano molte donne in questa fase della vita.

Infuso:

Mettere alcuni capolini essiccati (5-6) in 250 ml di acqua bollente e si lascino in infusione per 15 minuti :si filtra e poi a piacere si può dolcificare con miele o zucchero. La dose consigliata è di 2-3 tazze al giorno contro le affezioni dell'apparato respiratorio

Trifoglio pratense in cucina

Non sapevo che in cucina si usassero le foglie del pratense, per me era sempre erba da conigli, al massimo lo ho usato per insalate campagnole, ma una amica mi ha mandato la ricetta dello sfornato di trifoglio, afferma che è buonissimo, so che è una ottima cuoca e ve lo riporto anche se non lo ho provato ancora.

Sfornato di trifoglio pratense

1 Kg
di trifoglio dei prati

Pancetta affumicata

Qualche tunica di cipolla

50 gr di besciamella

2 uova

Parmigiano grattugiato

Olio extravergine di oliva

Burro

Sale

Preparazione:

Fate lessare il trifoglio in acqua salata e poi fatelo rosolare nell'olio assieme a qualche tunica di cipolla tritata e alla pancetta.

Versate il tutto nel frullatore fino a ridurlo in una pasta omogenea. Miscelatela alla besciamella, al formaggio e alle uova sbattute. Versate il tutto in uno stampo a ciambella imburato e cuocete a bagnomaria.

Una insalata
campagnola per chi sa riconoscere le
erbe spontanee

Foglie di tarassaco, sceglietevi le più tenere, qualche foglia di fragola di bosco non trattata, foglie di mora dai germogli, ortiche, prezzemolo, qualche foglia di maggiorana, di timo serpillio, di borragine, una tagliatina di lattughino e cicorietta da taglio del vostro orto. Fatene un misto ben vario ed equilibrato secondo il vostro gusto, delle foglie di rucola mio gusto ci stanno bene e ci aggiungo qualche piantina di radicchio giovane giovane, le rosette per intenderci.

Fate una salsa con capperi tritati, erba cipollina tritata finemente, succo di limone, olio, sale e pepe in grani.

Potete abbellire
questa insalata con fiori di borragine o veronica, o di tarassaco, andrebbero mescolati alle verdure, ma io so che non tutti li accettano, meglio metterli

come abbellimento lasciando il mangiarli o meno alla scelta personale