

08 Marzo 2017

Il Dragoncello: antisettico naturale dalle virtù digestive e drenanti

Quest'erba saporita è utile contro mal di gola e infezioni dalla bocca, ma in cucina è anche un buon sostituto del sale e favorisce la depurazione



proprietà degli alimenti

Il dragoncello è un'erba dalle virtù **digestive e drenanti**, ma anche un antisettico naturale utile contro mal di gola e mal di denti. Si tratta della pianta di *Artemisia dracunculoides* - chiamata anche Estragone o Erba dragona - e già nell'antica Grecia pare se ne masticassero le foglie per mantenere il **benessere della bocca**. Il dragoncello è originario della Russia e tipico dell'Europa orientale, ma si coltiva anche in Italia. Anzi, il suo gusto piccantino è molto apprezzato nella **cucina toscana** che lo utilizza per insaporire ricette a base di pesce o uova.

È inoltre una leggenda toscana a svelare l'origine del nome di questa erba dalle foglie allungate. I semi sarebbero infatti caduti dagli stivali di un soldato a cavallo (un Dragone, appunto) di passaggio a Siena durante l'occupazione napoleonica e amato da una fanciulla che, in suo ricordo, avrebbe poi battezzato la piantina nata da quei semi con il nome di dragoncello. Le foglie e i fiori sono raccolti nella stagione calda, ma si conservano anche essiccati. Il **sapore pungente** e aromatico lo rende un esaltatore naturale di sapidità, ideale per ridurre o **sostituire l'uso di sale** in cucina.

Il dragoncello ha inoltre **proprietà digestive**: un infuso di foglie preso dopo i pasti favorisce la digestione e l'eliminazione di gonfiori. Le radici danno invece sollievo al **mal di gola** e nelle infiammazioni del cavo orale. Quest'erba aromatica favorisce inoltre la diuresi e combatte l'inappetenza. Le foglie fresche contengono sali minerali e **vitamine A e C**. Il suo uso può tuttavia essere poco tollerato in caso di allergie ed è meglio evitarlo in gravidanza.

Oltre ad essere un buon rimedio naturale, il dragoncello merita una certa attenzione anche **in cucina**. Si può utilizzare per insaporire creme e minestre di verdure ed è ottimo abbinato all'aceto, o salse a base di senape [1] e mostarda. Il suo gusto si sposa inoltre in modo eccellente con i legumi [2], in particolare i ceci. Allo

stesso modo, come insegnano i cuochi toscani, il dragoncello insaporisce a dovere i piatti a base di pesce, ma anche frittate, verdure in padella, e perché no? fresche insalate di stagione e formaggi morbidi da spalmare.

Fonte immagine: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Artemisia_dracunculus_HRM.jpg [3]

Potrebbe interessarti anche

Il bergamotto: proprietà e usi di un agrume made in Italy [4]

Zenzero, rafano e liquirizia: le radici dell'amore [5]

Hai mai provato i lupini? [6]

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/benessere/propriet%C3%A0-usi-e-virt%C3%B9-della-senape>

[2] <http://www.territori.coop.it/benessere/legumi-e-cereali-mangiateli-insieme-stare-bene>

[3] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Artemisia_dracunculus_HRM.jpg

[4] <https://www.territori.coop.it/benessere/il-bergamotto-propriet%C3%A0-e-usi-di-un-agrume-made-italy>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/zenzero-rafano-e-liquirizia-le-radici-dell-amore>

[6] <https://www.territori.coop.it/benessere/hai-mai-provato-i-lupini>