



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## L'aglio orsino: da gustare con cautela

Lun 21/03/2022 - 10:12

L'aglio orsino (*allium ursinum*), conosciuto anche come aglio selvatico, è una delle prime erbe medicinali che spuntano in primavera. La pianta, che presenta foglie tenere e verdi e un odore agliaceo, cresce preferibilmente nelle fasce ripariali e all'ombra delle foreste latifoglie e miste. Il suo aroma pungente e aromatico è dovuto ai composti solfurei: grazie a queste preziose sostanze vegetali secondarie e al suo contenuto di vitamina C, potassio e ferro, l'aglio orsino stimola il metabolismo, protegge i vasi sanguigni e ha un effetto antinfiammatorio.

In cucina se ne usano le foglie, dopo averle lavate accuratamente. "Poiché durante la cottura il tipico aroma della pianta va in gran parte perso e le foglie non sono adatte né al congelamento né all'essiccazione, l'aglio selvatico viene consumato preferibilmente crudo oppure aggiunto alla pietanza solo alla fine del tempo di cottura", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Gustosissimi sono il quark o il burro all'aglio orsino da spalmare sul pane, inoltre sono molto apprezzati anche la pasta con pesto all'aglio selvatico, i canederli all'aglio selvatico e la zuppa di aglio orsino.

### **Quando si raccoglie l'aglio orsino, si consiglia prudenza sotto due aspetti:**

In primo luogo, le foglie dell'aglio selvatico si confondono molto facilmente con quelle dei suoi sosia tossici, cioè il mughetto e il colchico d'autunno. Il veleno del mughetto provoca nausea, vomito, diarrea e un aumento del battito cardiaco. Il colchico d'autunno contiene la colchicina, una sostanza altamente tossica che impedisce la divisione cellulare e può portare alla morte già dopo pochi giorni. Alle persone che non possiedono la dovuta conoscenza delle diverse specie di piante si consiglia pertanto di non raccoglierle.

In secondo luogo, in natura l'aglio orsino si trova solo in pochi luoghi dell'Alto Adige, inoltre nella Lista rossa delle piante vascolari minacciate viene classificato come specie "in pericolo". Per questo motivo, la raccolta dell'aglio orsino nei biotopi protetti è vietata. Al di fuori dei biotopi si può raccogliere un massimo di dieci foglie di aglio selvatico per persona al giorno; estirpare la pianta è proibito.

Durante la stagione, l'aglio orsino a volte è disponibile nei supermercati e nei mercati settimanali. Nei vivai ben forniti si trova aglio selvatico da piantare in giardino, dove, se l'ambiente risulta gradito, la

pianta si propaga rapidamente attraverso i suoi bulbi.