



le Rubriche del gens - n. 54

LA VITA INOSSERVATA VICINO A NOI

di Arturo

Il Luppolo comune (*Humulus lupulus* L. 1753)

Il Luppolo comune è una pianta assai diffusa sul Pianeta, infatti ha una distribuzione Circumboreale: (Europa, Asia occidentale, Siberia, America boreale).

In Italia, allo stato spontaneo, oltre al Luppolo comune, esiste il Luppolo giapponese, (*Humulus japonicus* Siebold & Zucc.). Introdotto a fine 800 per scopo ornamentale in Europa è sfuggito dai giardini e ha invaso i bordi dei boschi e le siepi della pianura.

Il Luppolo comune predilige ambienti freschi e terreni fertili e ben lavorati. È legato alla vegetazione sinantropica, quella maggiormente influenzata dall'attività dell'uomo. Cresce infatti negli incolti umidi, sulle rive delle rogge, lungo le siepi dei rovari che separano le proprietà dei campi nell'alta pianura bergamasca, ai margini dei boschi collinari fino all'orizzonte montano.

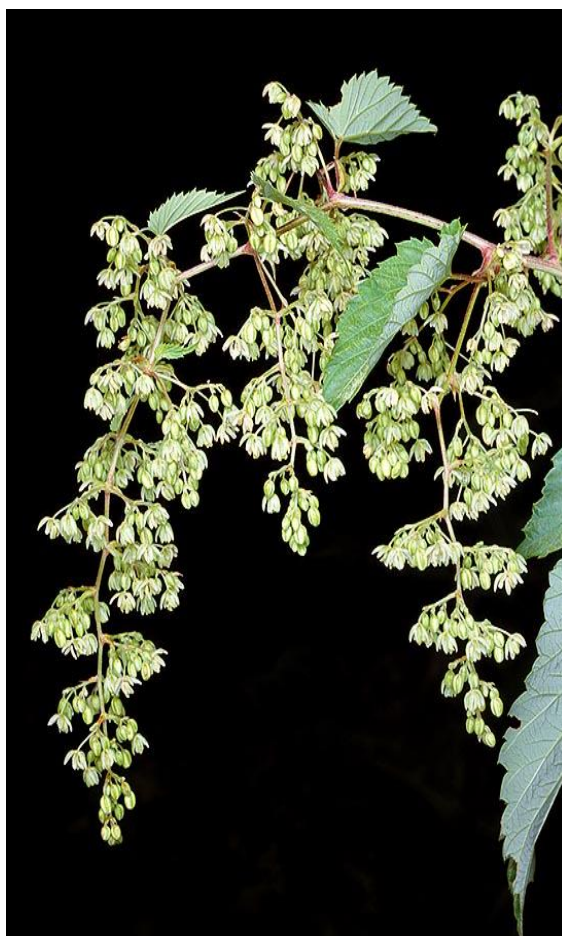


È una pianta rampicante, lianosa, perenne, con un grosso rizoma, dal quale si sviluppano fusti erbacei, lunghi fino a 6 m, volubili, sinistrorsi, quasi legnosi a maturità, che si attorcigliano volentieri ad altre piante. Piccoli peli lungo il fusto, rigidi e ricurvi, favoriscono l'arrampicamento su cespugli, sugli alberi, sui pali, sulle reti metalliche dei luoghi meno curati.

È una pianta dioica (ci sono cioè piante maschili, che portano ovviamente solo fiori maschili e piante femminili, con soli fiori femminili), che fiorisce da maggio ad agosto. Ha infiorescenze pendule: quelle maschili a pannocchia, con piccoli fiori bianco-giallastri di 4 mm; quelle femminili in strobili ovoidali di $3\div 4 \times 3$ cm con brattee membranose di colore verde chiaro, munite internamente di ghiandole gialle secernenti una sostanza resinosa fortemente aromatica.



Fiori femminili



Fiori maschili

Le foglie sono opposte nelle piante maschili e alterne nelle piante femminili, lungamente picciolate, cordate alla base; le inferiori, a margine seghettato, sono palmato-lobate con $3\div 5$ lobi, quelle superiori sono intere.

I frutti sono piccoli acheni ovali, di colore prima verde-bruno fino a divenire grigio-cenere a maturazione.

I germogli del Luppolo comune sono noti con svariati nomi popolari. In Veneto vengono chiamati *bruscandoli*, in Trentino Alto Adige *ortisc*, in Friuli Venezia Giulia *urticion*, in Emilia Romagna *lovertis*, nella Bergamasca *loertis*.

Si raccolgono per lo più i germogli più grossi e succosi delle piante maschili, da marzo fino alla prima metà di aprile, e si utilizzano come ottima verdura: bolliti, infarinati e fritti, in appetitose frittate, nei risotti, nelle minestre, nei passati, ecc.



Germoglio del Luppolo comune, detto “Loertis”

Le piante femminili del luppolo sono coltivate nei luppoli in tutto il mondo, soprattutto nella fascia temperata, per l’industria della **birra** che impiega le infiorescenze per conferire alla bevanda il caratteristico sapore amaro ed il profumo aromatico, che si possono ben percepire anche assaggiando le ghiandole gialle resinose che si formano in estate nei coni femminili; alcune sostanze contenute nella luppolina, sostanza presente nei fiori femminili, hanno proprietà antibiotiche, che favoriscono una corretta fermentazione e una buona conservazione.



Ghiandole gialle resinose del fiore femminile del luppolo

Si coltivano numerose varietà aromatiche di Luppolo (Cascade, Fuggles, Hallertau Mitterfruh, Hersbrucher, ecc.) e varietà amaricanti (Brewer's Gold, Cluster, Chinook, Glana, ecc.) i cui coni, opportunamente miscelati e aggiunti in momenti diversi della preparazione danno caratteristiche uniche alle birre.



Le prime notizie sulla coltura del luppolo risalgono all'epoca Carolingia, nell'VIII secolo, quando Pipino, padre di Carlo Magno, donò all'Abbazia di Saint Denis, vicina a Parigi, le sue colture di Luppolo.

Fino ai primi anni del secolo scorso anche i fusti del luppolo venivano utilizzati; si raccoglievano in inverno, dopo la caduta delle foglie, e si impiegavano per farne corde, intrecciare stuoie e sacchi.

Il Luppolo contiene 8-prenilnaringenina, un potente fitoestrogeno, la cui concentrazione in *Humulus lupulus* è però così scarsa da non poter avere effetti biologici riscontrabili.

Tuttavia, è noto da secoli che le giovani donne impiegate nella raccolta e nella lavorazione delle infiorescenze di questa pianta, dopo pochissimi giorni di attività, vedevano comparire le mestruazioni indipendentemente dalla data dell'ultimo ciclo e contemporaneamente un inturgidimento del seno.

I coni interi ed il luppolino hanno anche proprietà sedativo-depressive del sistema nervoso e molti sono gli usi popolari dei fiori femminili.

Ne cito solo due, i meno invasivi:

- **Infuso calmante e sonnifero.**

Un cucchiaino raso di infiorescenze femminili triturate in una tazza d'acqua bollente. Lasciare in infusione un quarto d'ora, dolcificare con miele e bere tiepido mezz'ora prima di andare a letto.

- **Cuscino calmante antidolorifico**

Riempire la federa di un piccolo cuscino o un sacchetto di tela con i coni (o stròbili) del luppolo, aggiungere una manciata di fiori di lavanda, lasciar scaldare bene vicino a una stufa o sopra un calorifero e applicare sulle parti colpite da dolori nevralgici (trigemino, sciatica), torcicollo, lombaggine, ecc.