

# Il Levistico o Sedano di montagna

written by Rivista di Agraria.org | 30 luglio 2007

di Felice La Rocca e Laura Paganucci



Levistico o Sedano di montagna (foto Laura Paganucci)

Il Levistico appartiene botanicamente all'Ordine Apiales, Famiglia delle Apiaceae/Umbellifere. Il nome scientifico è *Levisticum officinalis* Koch. o *Ligusticum levisticum* L.. Si ritrova citato anche con i nomi *Levisticum vulgare* Reichb., *Levisticum vulgare* Hill, *Angelica levisticum* All., *Angelica levisticum* Baillen.

Tra i nomi comuni più frequenti: sedano di montagna, prezzemolo dell'amore, rovistico, ligustro, ligustico, appio di montagna, sistra, sedanina. Forse il suo nome deriva dal termine latino "Levare", cioè *togliere* o *alleviare* poiché ha proprietà di lenire piccoli mali.

Pianta originaria della Persia, è giunta in Italia dall'Europa centrale per poi naturalizzarsi nelle zone alpine ed appenniniche dai 700 fino ai 1500 m.s.l.m.. Cresce spontanea vicino alle malghe, nei prati incolti, in pieno sole o a mezza ombra, in terreni ricchi, umidi e ben drenati. La pianta, anche se non molto comune, è una delle più profumate delle nostre Alpi. La ritroviamo naturalizzata in varie regioni dell'Europa centro-meridionale e persino in alcune aree degli Stati Uniti.

## Descrizione della pianta

E' una pianta erbacea perenne vigorosa che può raggiungere i 2 metri di altezza. Ha un lungo fusto a stelo, tondo, cavo, scanalato, fistoloso, eretto, che si ramifica verso la cima e presenta sfumature rossastre. Le foglie grandi, 2-3 pennatosette, incise e dentate nella parte superiore, intere nella metà inferiore, lucide, quelle giovani sono molto simili a quelle del sedano da coste coltivato negli orti (*Apium graveolens* L. var. *Dulce* Miller) e sono inserite alterne sullo stelo, con un lungo picciolo cilindrico rosso alla base, vuoto all'interno (la cavità è "foderata" di bianco). I fiori a 5 petali di forma ellittica, piccoli, di colore giallo verde, con calice ridotto, sono riuniti in infiorescenze dall'apice appiattito ad ombrella composta da 12-20 raggi, le ombrellette sono compatte per i fiori numerosi e con breve peduncolo. Brattee e bratteole lanceolate, ripiegate verso il basso. Fioriscono da metà alla fine dell'estate. I frutti sono diachenii oblunghi, con singoli acheni prismatici un po' appiattiti sul dorso, con le tre coste dorsali avvicinate fra loro e le laterali quasi alate. Il peso di 1000 semi (achenii) è di circa 0,5-0,6 g. Il rizoma, ricoperto in alto da grosse fibre, residuo delle guaine delle foglie, presenta fitte e numerose rilevatezze circolari e gemme. E' di colore grigio, grosso fino a 4 cm e lungo fino a 6 cm. Il fittone radicale è grosso e breve e si ramifica in molte radichette lunghe fino a raggiungere una lunghezza di trenta, quaranta centimetri.



Foglie di Levistico (foto Laura Paganucci)



Semi di Levistico (foto Laura Paganucci)

## Propagazione, impianto e coltivazione

La propagazione avviene per semina in semenzaio, quando il seme è maturo alla fine dell'estate. La moltiplicazione avviene per talea di germogli in primavera o in autunno o per semplice divisione dei cespi dalle piante madri. L'epoca di impianto varia in funzione della programmazione della produzione e delle condizioni climatiche. Nelle regioni centrali e settentrionali del nostro Paese, per ottenere produzioni estivo-autunnali, il trapianto potrà essere effettuato da maggio a giugno. Mentre nelle aree meridionali, per produzioni autunno-vernine, si trapianterà nei mesi di agosto e settembre, invece per produzioni primaverili il trapianto si eseguirà in febbraio.

Nel terreno lavorato, ben sminuzzato e libero da erbacce, le piantine, di 10-15 di altezza e con 4-5 foglie ottenute in semenzaio, vengono trapiantate a mano (orti) oppure, con apposite macchine trapiantatrice qualora si volesse

praticare la grande coltura industriale.

Allo scopo di agevolare, le successive operazioni di sarchiatura e scerbatura meccanica, si consiglia di effettuare un sesto d'impianto di almeno 40 cm lungo la fila e 70 cm fra le file, pari ad una densità di circa 35.000 piante ad ettaro.

Durante la coltivazione la pianta richiede interventi colturali minimi e finalizzati soprattutto a qualche sarchiatura, scerbatura, e rincalzatura. Con un andamento stagionale molto secco sono necessari interventi irrigui frequenti utilizzando modesti volumi di adacquamento.

### **Proprietà ed usi**

Il Levistico ha proprietà diuretiche, antiedemiche, antireumatiche, deodoranti, antisettiche, carminative, toniche e digestive.

I suoi principi attivi sono rappresentati da resine, tannini, zuccheri, vitamina C, oli essenziali con butilftalidene, pectine e acidi.

Il suo impiego terapeutico era conosciuto fin dall'antichità ed è legato alla tradizione monastica.

Il Levistico era conosciuto per le proprietà di "levare" ogni tipo di dolore, fin dai tempi dei Benedettini, che lo coltivavano nel "Giardino dei Semplici". Ritroviamo coltivata questa pianta anche nel Giardino di Carlo Magno, insieme ad altre innumerevoli piante officinali.

Bisogna però ricordare che il Levistico, come tutte le piante officinali, l'uso medicinale va inteso come "medicina della salute" e non come medicina per curare malattie gravi, che richiedono l'intervento di specialisti.

### **Tempo balsamico**

L'epoca di raccolta o tempo balsamico, inteso come momento in cui la parte della pianta raggiunge il massimo potenziale dei principi attivi, periodo che varia in funzione del clima, del terreno e delle parti della pianta, va dall'inizio della primavera sino alla fine della stagione autunnale.

La raccolta delle radici e del rizoma avviene in autunno dopo il secondo anno di vita della pianta.

Il rizoma viene diviso a metà, le radici tagliate a pezzi, essiccate e devono essere conservate in sacchetti di carta. I semi vengono anch'essi raccolti in autunno, seccati e conservati in vasetti di vetro.

Le foglie vengono raccolte tra aprile e giugno, possono essere utilizzate fresche oppure essiccate, poiché non perdono il loro intenso profumo. Bisogna porre attenzione, poiché le foglie utilizzate in eccesso possono spesso essere irritanti per la cute.

La raccolta degli steli giovani avviene in primavera, prima che avvenga la fioritura.

Si utilizzano tutte le parti della pianta per preparazioni ed usi diversi. Ha odore intenso che ricorda quello del comune sedano da coste; masticata ha prima un sapore insipido-dolciastro, poi amarognolo.

### **Uso medicinale**

Come infuso, favorisce la diuresi, aiuta a eliminare le tossine, aiuta la digestione, attutisce i bruciori di stomaco. La radice ha proprietà espettoranti e sedative, cura ulcere boccali, tonsilliti, bronchiti, cistiti, dolori mestruali e convulsioni. La radice consumata lessa aiuta l'attività renale. In decotti è utilizzata contro la ritenzione di liquidi nei tessuti (edema), dovuta a malattie del ricambio. Giova nelle cure dimagranti, contro la cellulite.

*Esempi di infusi e le loro proprietà:*

*Cefalea:* preparare un infuso con 30 g di semi in un litro di acqua bollente per 15 minuti, filtrare e bere una tazza al giorno.

*Stimolante l'azione biliare:* preparare un infuso con 30 g di semi in un litro di acqua bollente per 15 minuti, aggiungere una manciata di foglie di melissa e bere tre tazze al giorno.

*Insufficienza mestruale:* circa una settimana prima della comparsa delle mestruazioni, preparare un infuso di levistico con 30 g di semi in un litro di acqua bollente per 5 minuti, filtrare e assumere due tazze al giorno.

*Mal d'orecchio:* due gocce di olio di Levistico, due volte al giorno nella cavità auricolare

**Uso estetico:** favorisce il detergersi della pelle e la lascia odorosa. Viene usato per bagni detergenti e come deodorante, aggiungendo all'acqua della vasca un pugno di foglie, semi e fiori.

**Uso alimentare:** per il suo aroma era molto usato nella cucina degli antichi Romani, aveva lo stesso ruolo che nella cucina moderna occupano il sedano comune ed il prezzemolo. Lo troviamo citato in varie ricette del libro di

cucina "De re coquinaria" di Marco Apicio, quale componente di salse, per aromatizzare zuppe di pesce, carni pollame e quale componente del famoso "Garum".

Il suo uso quasi dimenticato, poiché sostituito in molte preparazioni da un battuto di prezzemolo e sedano sta ritornando di moda e molti sono i piatti che agriturismi e ristoranti, alla ricerca di antichi sapori stanno riproponendo. In cucina le foglie ed i gambi tritati vengono usati per insaporire minestre, stufati, bolliti, insalate, brasati, con le patate, i legumi, frittate, nelle preparazioni di dadi per brodo, per aromatizzare i distillati e digestivi. La radice viene grattugiata cruda o ridotta in polvere ed utilizzata come condimento. I semi aromatici possono essere aggiunti al riso o alla pasta di pane per preparare focaccine, biscotti ecc.

**Felice La Rocca** - Dipartimento di Scienze Agronomiche e Gestione del Territorio Agroforestale dell'Università degli Studi di Firenze.

**Laura Paganucci** - Docente di Biologia applicata all'Istituto Tecnico Agrario Statale di Firenze.

### **Bibliografia consultata**

Bremness L., ( 1994) - Erbe, Dorling Kindersley Handbooks, London.

Corinto G.L., La Rocca F., ( 2005 ) - Come un carciofo, Ed. Vallecchi, Firenze

Fiori A., (1969)- Nuova flora analitica d'Italia, vol. II, Ed agricole, Bologna.

Gasteiger H., Wieser G., Bachmann H., (2002) - Cucinare nelle Dolomiti, casa editrice Athesia S.a.r.l., Bolzano-Bozen

La Rocca F.- Chisci G. ( 2005 ) - Il Cren, L.E.F. - Libreria Editrice Fiorentina, Firenze

Coop(AA.VV.1989) - Le radici della cucina italiana, La tavola dei Romani e 52 ricette per conoscerla, Industrie grafiche Modena

Lodi G. 81975) - Le piante officinali, Edizioni Agricole Bologna.

Luzzi P. ,1992- Guida alle piante medicinali del " Giardino dei Semplici" di Firenze, Pubblicazioni dell'Orto Botanico di Firenze, Firenze.

Pignatti S. 81982)- Flora Italiana, vol. II, Ed agricole, Bologna.

Tesi R.(1994) - Principi di orticoltura e ortaggi d'Italia- Edagricole Bologna - Italia

The Royal Horticultural Society, ( 1999) - Piante aromatiche, Dorling Kindersley Handbooks, London.



### **Acquista online**

"La Nepitella in 99 gustose ricette"

Felice La Rocca - Laura Paganucci

Libreria Editrice Fiorentina - marzo 2007