

Girasole (*Helianthus annuus*). Famiglia: *Asteraceae*. Sinonimi: *Coppa di Giove*. *Corona regale*, *Sole indiano*.



Figura 1 Campo di girasoli



Figura 2 Girasole



Figura 3 Capolino fiorito

Descrizione: E' un'erba annuale con spesso fusto eretto alto oltre 2 metri (nei paesi di origine fino a 4 o 5 metri), con radici a fittone, foglie cuoriformi lungamente picciolate, più grosse alla base e più piccole al vertice, dove termina con una grossa infiorescenza, capolino che contiene altri piccoli capolini che sbocciano fiori centrali e fiori periferici, che rappresentano la corolla di petali che appare in bella vista all'osservatore. I fiori centrali, detti *fiori del disco*, sono tubulosi, quelli esterni sono ligulati.

Il frutto è un achenio con semi ricoperti di pula e provvisti di pappo. La forma degli acheni è ovale, oblunga; il colore va dal grigio scuro al nero.

Il girasole viene coltivato principalmente per gli usi industriali, dai cui semi si ricava un pregiato olio alimentare; inoltre l'industria ne ricava foraggi per gli animali e

snack per l'alimentazione umana; si ricava anche la farina di girasole per l'alimentazione umana.

Curiosità: La mitologia racconta che la ninfa Cinzia, innamoratasi perdutamente del dio Apollo, seguisse ininterrottamente il dio del sole nelle sue quotidiane corse nei cieli con il suo carro alato. Dopo nove giorni Apollo tramutò la ninfa in Girasole e da qui il nome della pianta e la caratteristica dell'eliotropismo, cioè quella di volgere la sua corolla verso il sole.

Usi, proprietà e contenuti: Il suo uso in medicina è molto antico per il contenuto di Sali minerali, principalmente calcio e magnesio; glucosidi, xantofilia, colina, acidi, resine, sostanze coloranti.

Nella medicina popolare è usato come febbrifugo, diuretico, antimalarico, espettorante, stomachico, calmante.

Negli usi medici si usano le foglie, i fiori, il fusto, essiccati oppure freschi.

I semi essiccati vengono torrefatti e utilizzati come per il caffè.

Infuso di semi torrefatti e macinati: un cucchiaino di polvere in una tazza d'acqua bollente per 3 minuti, dolcificare e berne come calmante nelle eccitazioni nervose e nelle emicranie.

Gli *infusi* si possono fare anche con foglie secche e fiori.

Ma per tutti gli usi viene utilizzata con efficacia la *tintura*: 2 gr di foglie e 2 gr di fiori secchi in 50 gr di alcool a 90° per 8 giorni; filtrare e conservare in bottiglietta. Si usa come febbrifugo e bechico in gocce (10 o 15) in poca acqua.

Contro il raffreddore, pleurite e mal di stomaco si usa la *tintura* con parte del fusto: in 100 gr di alcool a 90° si mettono in infusione 50 gr di parti del fusto tritati finemente e si espone al sole, in boccaccio chiuso ermeticamente, per 30 giorni, agitandolo un paio di volte al giorno. Dopo un mese si filtra, avendo cura di spremere le parti solide, e si conserva in luogo fresco, in bottiglietta scura. Per l'uso si beve a cucchiaini diluita in acqua o vino al mattino a digiuno.

Per le affezioni polmonari, specie la pleurite, si prepara un liquore: 200 gr di sommità fiorite si mettono a macerare in 500 gr di grappa o di acquavite in bottiglia ben chiusa e tenerla al sole per un mese, come per la tintura precedente. Poi si filtra e si utilizza a cucchiaini come per lo sciroppo.

Anticamente si preparava anche un **vino da usare per le affezioni polmonari:**

Si preparava una tintura con 60 gr di fiori, foglie e la sommità tenera, in parti uguali, in 250 gr di alcool a 90°, chiuse in boccaccio ed esposto al sole per un mese, agitandolo una volta al giorno. Dopo un mese si filtra il contenuto, avendo cura di spremere le parti vegetali; poi si prende dell'ottimo vino e si unisce in ragione di una parte di tintura in cinque di vino; si amalgama bene fino ad ottenere un liquido omogeneo, si lascia riposare finché non schiarisce e si conserva prendendone a bicchierini a digiuno prima dei pasti.

In cucina: I piatti da cucina preparati con olio di girasole aiuta ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue. Però poiché l'estrazione dell'olio veien fatto a caldo, gran parte della sua efficacia si va a far benedire. Per questo è consigliabile anche nutrirsi con semi di girasole crudi, facilmente reperibili sul mercato ovvero preparando i germogli tenerissimi e consumarli aggiunti alle insalate..

Ricetta, **Salsa verde ai semi di girasole** da usare come il pesto per condire primi piatti o riso: 20 gr di semi di girasole sgusciati, 50 gr di caciocavallo semistagionato, 1 pizzico di peperoncino macinato, 60 gr di sedano (più foglie che gambo), un pizzico di sale e 4 o 5 cucchiaini di olio. Unire gli ingredienti in un mixer e frullare fino a ridurre il tutto in una salsa cremosa. Conservare in vasetti, riponendolo in frigo, in caso di uso in giorno differito.

Ricetta, **Cavolo e germogli di girasole ad insalata**: Occorrente: *4 etti di cavolo cappuccio, una mangiata di germogli di girasole, 4 o 5 gherigli di noce, il succo di 1 limone, olio extravergine di oliva, sale q.b.* Preparazione: Tagliare sottilmente il cavolo cappuccio, unire i gherigli di noce spezzettati, unire i germogli e condire con olio e sale e poco succo di limone. Mescolare e servire.

Come preparare i germogli di girasole: *Prendere un paio di cucchiaini di semi di girasole e lavarli. Dopo di che porli in acqua fredda lasciare per 12 ore. Trascorso il tempo, risciacquare i semi e porli sul fondo di un piatto e coprire con un panno di tela pulito, bagnato e strizzato. Coprire con altro piatto, capovolto. Sciacquare i semi due volte al giorno all'acqua corrente e riporli allo stesso modo finché non saranno germogliati. Dopo 3 o 4 giorni i semi saranno tutti germogliati e pronti per essere consumati.*

Curiosità storica culinaria: Scrive Dioscoride nei suoi discorsi: "... fui il primo a pormi a questo rischio di mangiarne, perciocché assaggiandola la trovai di assai gusto, tale che me ne valse nei cibi, levandone i piccioli dalle frondi, stezzatoli con un panno, da certo peluzzo, poi ben intaccati d'ogni intorno con un coltello per il lungo, acconci con aglio e sale e spezie, posti sopra le gradelle, cotti a fuoco lento, trovai ch'erano di miglior gusto che gli fonghi, che gli sparagi, che gli cardi" e ancora "...i semi...ho potuto sperimentare che stimolano assai venere"; quindi il famoso medicoco greco ci testimonia di aver mangiato con gusto le foglie tenere arrostiti e condite di aver usato i semi come stimolanti dell'attività sessuale.

Personalmente ho sperimentato che i semi, dati da mangiare ai polli, stimolano la produzione di uova, però coteste vengono con il tuorlo di colore più scuro; ho trovato pure che l'eccesso di produzione di uova porta un certo deperimento organico nella gallina.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.