

I TRIFOGLI

A cura di Fabio De Stefani

In primavera camminando nei prati, siamo allietati da molteplici fiori multicolori, come quelli della famiglia più numerosa le asteracee o le bellissime orchidee e molti altri. In questo articolo tratterò in particolare un genere appartenente alla famiglia delle Fabaceae Lindl., i *Trifolium* L., delle piccole piante che normalmente non superano i 50-60 cm e che hanno i colori dei fiori che spaziano dal bianco al violetto, dal giallo al rosso, dal rosa al porpora, anche screziati, molto decorativi.

Chi da bambino non si è mai messo a cercare il famigerato e raro quadrifoglio portafortuna e ovviamente non lo ha mai trovato, come lo sfortunato Paperino, mentre l'antipatico e fortunatissimo cugino Gastone ne aveva a bizzeffe?

Ma come nasce la leggenda? Il trifoglio è il simbolo, non ufficiale, dell'Irlanda in quanto deve la sua origine a San Patrizio, patrono della verde isola, che lo utilizzò verso il V secolo per diffondere fra gli irlandesi il concetto cristiano della trinità. Raccolse un trifoglio, che nei prati irlandesi abbondano, e adoperò la piccola pianta a tre foglie come metafora del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Il 17 marzo, data della morte del Santo nel 461, coloro che festeggiano questa ricorrenza, insieme alla tradizionale croce, portano anche una foglia della pianta in questione.

Senza nulla togliere alla tradizione irlandese, il trifoglio rivestiva un ruolo di tutto rispetto già per i Druidi Celti. Molto prima dell'arrivo del Santo, alla pianta venivano attribuite proprietà curative e profetiche senza trascurare l'importante significato, nella simbologia antica, del numero 3, un numero sacro e dotato di poteri mistici. Molte credenze religiose erano basate sul concetto della triade, indice della divinità, del tempo e dell'equilibrio tra diverse energie.

Tornando al quadrifoglio, con la sua caratteristica di avere una fogliolina in più che lo rende perciò estremamente raro da reperire, è stato da sempre considerato emblema di buona fortuna. Il più antico riferimento letterario sembra risalire al 1620 e simboleggerebbe quattro diverse fortune: rispetto, abbondanza, amore e salute.

Le tradizioni greca e romana attribuivano alla pianta il potere di guarire dai morsi di serpenti e punture di scorpioni, da sempre rappresentanti del demonio. Negli erbari medievali veniva assegnata alla pianta la virtù terapeutica di curare le macchie dell'occhio (leucomi), bastava apporre sopra la parte interessata la polvere delle foglie di trifoglio. Tempo quindici giorni erano sicuri della guarigione perché, come si può ancora leggere nei succitati erbari medievali, "*probatum est*".

Nel corso dei secoli fin dall'età greco romana, veniva utilizzato come erba da foraggio. Tuttora in Europa è una delle leguminose foraggere più utilizzate, mentre in Italia la coltivazione è stata pressoché abbandonata. Viene consumata principalmente come foraggio verde e non come fieno, in quanto essiccando le foglie queste tendono a sbriciolarsi. È talmente apprezzata dal bestiame che viene, meritatamente, nominata "*pane del latte*". Veniva anche usata dai contadini che la interravano, per dare sali minerali al terreno, soprattutto azoto: era sicuramente meglio che usare concimi chimici che bruciano soltanto il terreno.

Pur non addentrandomi, non avendo le competenze in campo fitoterapico, pare che il trifoglio, soprattutto il rosso, abbia molte proprietà benefiche per l'organismo essendo ricco di sostanze nutritive. La sua fama curativa è dovuta soprattutto per la presenza di fitoestrogeni, sostanze naturali che svolgono una funzione ormonale, perciò è considerato un alleato per la salute femminile, soprattutto nel periodo della menopausa, e combatte l'osteoporosi. Inoltre, pare sia anche un antinfiammatorio per le vie respiratorie e un toccasana per malattie cardiovascolari riducendo il colesterolo cattivo.

In Italia esistono circa 250 specie di trifogli, nella nostra regione circa una cinquantina. I più comuni sono il trifoglio rosso (*Trifolium pratense* L.) dal fiore violetto e le foglie con una V bianca



1. *Trifolium pratense*. Portamento e fiore; 2. *Trifolium incarnatum*. Portamento e fiore. 3. *Trifolium campestre*. Portamento e fiore.
Foto di Fabio De Stefani



4. *Trifolium stellatum*. Inizio fruttificazione; 5. *Trifolium stellatum*. Fruttificazione piena; 6. *Oxalis pes-caprae*. Foglia e fiore.
Foto di Fabio De Stefani

al centro, il trifoglio bianco (*Trifolium repens* L.) che come dice il nome ha fiori bianchi, il trifoglio campestre (*Trifolium campestre* Schreb.) dall'elegante fiorellino giallo e il Trifoglio incarnato (*Trifolium incarnatum* L.) che secondo me ha il fiore più bello di un rosso acceso.

Un genere che viene scambiato spesso con il *Trifolium* L., ma facente parte di tutt'altra famiglia, (le Oxalidaceae R. Br.), è il genere *Oxalis* L., le acetoselle, piante erbacee contenenti principi attivi come l'acido ossalico, che tende a dare alle stesse un sapore acidulo. Le più comuni sono l'acetosella gialla o, appunto, trifoglio giallo (*Oxalis pes-caprae* L.) dal fiore giallo, con le foglie punteggiate di nero, l'acetosella dei campi (*Oxalis corniculata* L.), dal piccolo fiore giallo e comune nelle zone antropizzate, crepe dei muri, marciapiedi, l'acetosella rosa (*Oxalis articulata* Savigny) dal bel fiore color rosa lilla, pianta alloctona naturalizzata e presente in luoghi antropizzati e l'acetosella a coda di pesce (*Oxalis latifolia* Kunth) dal bel fiore viola chiaro e dalla particolare foglia a forma appunto di coda di pesce. La differenza più evidente tra i trifogli e le acetoselle è chiaramente visibile durante la fioritura, i trifogli hanno fiori a capolino normalmente formati da calici a forma di dente che fanno assumere ai petali una sagoma globosa o colonnare, mentre i fiori delle acetoselle sono a cinque petali con forgia più banale; anche i frutti sono ovviamente diversi, legumi per i trifogli, capsule per le acetoselle.

Non potendo, ovviamente per ragioni di spazio, trattare tutte le specie di trifogli, segue la descrizione di alcune delle piante citate.

Trifolium pratense L. (Foto n. 1)

Famiglia Fabaceae Lindl.

Nomi volgari Trifoglio rosso, trifoglio pratense, trifoglio violetto.

Forma biologica H scap - Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Descrizione pianta erbacea perenne, ma non molto longeva con rizoma legnoso, sulle branche laterali sono inseriti numerosi tubercoli della lunghezza di qualche millimetro che sono in grado di fissare l'azoto atmosferico. Fusti eretti o brevemente striscianti da 10 a 60 cm.

Foglie lungamente picciolate, ovviamente trifogliate, la pagina superiore è caratterizzata da un disegno biancastro a forma di V.

Fiori capolini di forma globosa all'ascella delle foglie superiori, di colore rosso chiaro, violetto o bianco sporco.

Frutto legumi, detti camare, indeiscenti, cioè che non si aprono a maturità, inclusi nel calice.

Habitat prati, incolti, pascoli, resiste bene al freddo infatti lo troviamo tra 0 a 2600 m s.l.m.

Etimologia il nome del genere deriva dal latino "tri" uguale a "tre" e "folium" uguale a "foglia" con riferimento alle foglie ternate, il nome specifico si riferisce all'habitat.

Utilizzo oltre agli utilizzi già citati, è pianta commestibile, si può utilizzare cruda in insalate ed i fiori si possono candire o utilizzare come decorazione.

Trifolium incarnatum L. (Foto n. 2)

Famiglia Fabaceae Lindl.

Nome volgare Trifoglio incarnato

Forma biologica H bienn - Emicriptofite bienni. Piante a ciclo biennale con gemme poste a livello del terreno. T scap - Terofite scapose. Piante annue con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Descrizione pianta erbacea annuale con fusti robusti da 15 a 50 cm.

Foglie divise in tre foglioline di 2 cm circa, alterne, obcordate, cioè a cuore rovesciato, e sono portate da un picciolo di 2-4 cm peloso.

Fiori riuniti in una infiorescenza a capolino a forma di spiga, di colore rosso, posta all'apice del fusto, composta da numerosi fiori ermafroditi con calice attinomorfo, cioè a simmetria raggiata, come un cerchio.

Frutto legume detto camara, incluso nel calice persistente.

Habitat prati, incolti, campi su suoli silicei, spesso coltivato da 0 a 2200 m s.l.m.

Etimologia per il genere vedi la specie sopra descritta, l'epiteto di specie è dovuto al colore del fiore.

Utilizzo anche questa è specie foraggera molto apprezzata per il contenuto di proteine e grassi.

Trifolium campestre Schreb. (Foto n. 3)

Famiglia Fabaceae Lindl.

Nome volgare Trifoglio campestre

Forma biologica T scap - Terofite scapose. Piante annue con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Descrizione fusto semplice o ramoso alla base, pubescente, con 1 o 2 capolini, alto dai 5 ai 20 cm.

Foglie alterne, trifogliate, ellittiche, brevemente picciolate le foglioline laterali, con picciolo più lungo quella centrale, margine seghettato nella metà inferiore.

Fiori infiorescenze a capolino, ricche di fiori 20-30, portati da peduncoli ascellari, calice a 5 denti, prima gialli, a maturità bruno rossicci.

Frutto piccoli legumi indeiscenti.

Habitat bordo campi, incolti, aridi, generalmente tra 0 e 800 m s.l.m. raramente fino a 2000.

Etimologia per il genere vedi la specie sopra descritta, il nome specifico ne indica l'habitat.

Utilizzo pianta utilizzata anche come ornamentale, buona mellifera.

***Trifolium stellatum* L. (Foto n. 4-5)**

Famiglia Fabaceae Lindl.

Nome volgare Trifoglio stellato.

Forma biologica T scap - Terofite scapose. Piante annue con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Descrizione pianta erbacea annua con fusto pubescente con peli patenti, cioè che formano un angolo retto rispetto al supporto, alto al massimo 25 cm.

Foglie alterne con un lungo picciolo villosa, trifogliate. Le tre foglioline hanno lembo obovato, a forma di uovo rovesciato, o obcordato, a cuore rovesciato, con venatura pennata. Sono pelose su entrambe le facce.

Fiori infiorescenza solitaria a capolino unico su lungo peduncolo. Fiori bianchi o bianco-vinosi. I denti, di colore rossastro, alla fruttificazione assumono la caratteristica forma a stella.

Frutto piccolo legume, detto camara, indeiscente.

Habitat incolti erbosi e aridi, bordo strade, poggi sassosi, bordo strade da 0 a 1000 m s.l.m.

Etimologia per il genere vedi la specie sopra descritta, l'epiteto di specie è riferito sia al suo calice che alla fruttificazione, forma una stella a cinque punte.

Utilizzo pianta che non ha un particolare utilizzo, ma molto decorativa per la stella rossiccia, incorniciata da peluria argentea, che si forma alla fruttificazione.

***Oxalis pes-caprae* L. (Foto n. 6)**

Famiglia Oxalidaceae R.Br.

Nome volgare Acetosella gialla, trifoglio giallo

Forma biologica G bulb - Geofite bulbose. Piante il cui organo perennante è un bulbo da cui, ogni anno, nascono fiori e foglie.

Descrizione pianta erbacea acaule, senza fusto, con rizoma, fusto strisciante, sotterraneo e con bulbilli con tunica castano scura.

Foglie quelle della rosetta basale vengono generate dai bulbilli, con tre segmenti bilobati, divisi in due parti, leggermente carnose e punteggiate di nero sulla faccia superiore.

Fiori infiorescenza senza foglie, posta su un lungo scapo che termina con un fiore o più fiori fino a 19. La corolla è giallo citrino, imbutiforme con 5 petali con forma obovata.

Frutto capsula cilindrica, che raramente arriva a maturità, la pianta si diffonde principalmente per via vegetativa.

Habitat terreni coltivati e incolti, bordo strade, da 0 a 600 m s.l.m., specie invasiva.

Etimologia il termine del genere deriva dal greco “òxys” che significa “acido” e “sal”, cioè “sale” in riferimento al gusto acidulo della pianta, l’epiteto di specie fa riferimento alla forma delle radici che somigliano allo zoccolo della capra.

Utilizzo pianta che contiene acido ossalico, viene consumata in insalata per il suo gusto acidulo ma è poco indicata per chi soffre di calcoli renali, acidi urici o artriti, mentre da cotta perde tutti gli ossalati.

La pianta è alloctona, portata dal Sudafrica ai primi dell’Ottocento, è diventata invasiva in quanto molto resistente agli erbicidi, è considerata dai contadini una pianta metereologica in quanto indica l’arrivo delle piogge chiudendo le foglie su sé stesse.

Bibliografia

PIGNATTI S. – 1982: Flora d’Italia. 2. Edagricole.

Sito Web

www.actaplantarum