

LICHENI A TAVOLA, MA CON ATTENZIONE

Giovanni Ballarini

Georgofili INFO - 30 March 2022



Non è una novità che in alcuni ristoranti italiani si usano i licheni, seguendo una tendenza nordica verso una cucina del cibo selvatico, nobilitato con il termine di *foraging*, e venuta di moda con il ristorante danese Noma di René Redzepi. Per *foraging* s'intende la raccolta in ambienti naturali di vegetali interi o parti di essi, ritenuti commestibili e adatti al nutrimento. Un tempo questa era un'attività normale, se non necessaria per coloro che non avevano altra scelta per mangiare, oggi è un'attività a volte quasi edonistica e di appassionati della natura e del cibo naturale. Questa tendenza comincia a fare proseliti in Italia anche attraverso il *wood*ing* o *wild food lab* di ricerca e sperimentazione sull'utilizzo del cibo selvatico per l'alimentazione e la nutrizione umana, dimenticando a volte che il *foraging* non è una banale raccolta di prodotti spontanei ma deve rispettare precisi criteri di scelta in grado di non danneggiare l'ambiente e che il *wood*ing*, usando come alimento i vegetali selvatici, necessita di profonde sapienze tradizionali, che oggi devono essere integrate da conoscenze botaniche e tossicologiche.

Accanto ai tradizionali funghi e tartufi, oggi si stanno riscoprendo molte erbe, bacche e non ultimi muschi e soprattutto i licheni con i loro sapori, aromi e profumi inusuali. Più che per le loro caratteristiche nutrizionali ora i licheni, non facili da usare nelle cucine domestiche, sono utilizzati dai grandi cuochi per dare ai loro

piatti proprietà organolettiche con sensazioni che ricordano aromi e profumi di sottobosco a piatti di carne, in particolar modo caccagione, a certi tipi di pesce e a talune verdure, in alcuni casi arrivando ai dolci che si avvantaggiano di aromi del bosco, vantando in questi casi di far rivivere non controllabili sensazioni ancestrali.

Funghi e tartufi sono tra gli organismi vegetali più antichi comparsi sulla terra, seguiti dai licheni derivati dall'associazione di un fungo con un cianobatterio o un'alga che convivono traendo reciproco vantaggio. Il fungo sopravvive grazie ai composti organici prodotti dalla fotosintesi del cianobatterio o dell'alga, mentre quest'ultima riceve in cambio protezione, sali minerali ed acqua. Il vantaggio di questa associazione è così grande che permette ai licheni di vivere in condizioni estreme e di sopportare e concentrare anche tossici pericolosi, come dimostra il disastro di Chernobyl del 1986, quando i licheni nel nord della Scandinavia di cui si nutrono le renne accumulano tanta radioattività da rendere le loro carni pericolose per il consumo umano. Per questo motivo i licheni sono oggi utilizzati per il controllo dell'inquinamento ambientale soprattutto da elementi tossici o nocivi (cadmio, cromo, rame, piombo, manganese, nichel e zinco) mettendo anche in evidenza un rischio di cancro a causa del consumo di licheni come pane potendo influire negativamente sulla salute umana (Murat Topal, E Işıl Arslan Topal, Erdal Öbek, Ali Aslan - *Potential human health risks of toxic/harmful elements by consumption of Pseudevernia furfuracea* - Int J Environ Health Res – 10, 1-8, 2021).

Per i funghi, e si può dire lo stesso quasi per ogni altro vegetale, anche tra i licheni ve ne sono di buoni e di cattivi, e questo in relazione alle condizioni ambientali, come se ne sono accorti animali e uomini, stabilendo anche complicati rapporti. Molti animali ruminanti, ordinatamente o occasionalmente, si nutrono di licheni: varie specie di cervi, l'antilopacpra, la capra delle nevi, l'alce e soprattutto le renne. Gli Sami o Lapponi, popolo delle renne, non mangiano i licheni di cui si nutrono invece i loro animali, la *Cladonia rangiferina*, un lichene in grado di sintetizzare vitamina D2 e D3. I Lapponi, mangiandone le carni delle renne che si sono nutrite di lichene, si arricchiscono di vitamina D a loro necessaria.

Inoltre i Lapponi – che non mangiano i licheni – mangiano però il contenuto dei prestomaci delle renne dove i licheni sono divenuti commestibili per le fermentazioni ruminanti.

Odiernamente la scienza si interessa dei licheni perché sono ritenuti una fonte non sfruttata di attività biologiche di importanza industriale e con un potenziale ancora da esplorare e utilizzare per i loro composti bioattivi, molto promettenti per le applicazioni biofarmaceutiche come agenti antimicrobici, antiossidanti e citotossici e per lo sviluppo di nuove formulazioni o tecnologie a beneficio della vita umana (Vasudeo P. Zambare, Lew P Christopher - *Biopharmaceutical potential of lichens*- Pharm Biol, 50 (6),778-98, 2012).

Per quanto riguarda la sicurezza dei licheni in alimentazione umana, analogamente a quanto avviene per i funghi, bisogna considerare l'estrema varietà di specie e di ambienti di crescita e quindi usare una certa attenzione. Non bisogna però dimenticare che, contrariamente ai funghi, i licheni in cucina (salvo quando sono usati per fare il pane dove si sfrutta le caratteristiche gelatinose della loro carragenina) quasi sempre sono usati occasionalmente, come aromatizzanti e in piccole quantità e soprattutto dopo una cottura che sembra eliminare gli acidi lichenico e usnico.