

Lungo i torrenti di montagna cresce, in alcune valli quali la Valsesia, una pianta rara: l'angelica, *Angelica sylvestris*, della famiglia delle ombrellifere. L'habitat ideale è riparato dal vento, soleggiato e rinfrescato dall'acqua corrente. Le infiorescenze sono semplici e sontuose al tempo stesso, in piena fioritura, brulicanti di api e di insetti, e sprigionano un profumo intenso e unico.

Secondo la tradizione, fu l'arcangelo Raffaele — che in ebraico significa “Dio che guarisce” — a far conoscere le proprietà terapeutiche della pianta che, per gli antichi, vantava grandissime virtù. Oggi è apprezzata soprattutto come stimolante dell'apparato digerente e come antisettico.

Il suo habitat sono le valli di montagna, su terreni fangosi e soleggiati, fino ad alta quota. Presenta un fusto rosato e molto robusto; radice a fittone. Il periodo balsamico è: per le foglie, maggio e giugno; per il fusto, giugno e luglio; per la radice, l'autunno; per i semi, l'estate piena.

Ha proprietà antisettiche, aperitive, digestive. Ha un effetto tranquillante, calmante, e una tazzina di infuso di radici, bevuta prima dei pasti, stimola l'appetito; dopo i pasti, aiuta la digestione. L'infuso di semi è un ottimo impacco rilassante per gli occhi stanchi; aggiunto all'acqua del bagno, aiuta nei dolori muscolari, reumatici e nevralgici. L'infuso di semi o di radici può essere usato fresco come detergente per la pelle.

L'angelica viene utilizzata nella preparazione dei dolci e, soprattutto, dei liquori. Le foglie fresche possono essere usate per aromatizzare frutta cotta o pesce. Il fusto, ripulito dalla parte esterna scura e amara, finemente tritato, in piccole quantità profuma marmellate e confetture.

Angela Maria Vicario