

Fiori di primavera: trifoglio rosso

“Trifoglio rosso” o “trifoglio violetto”, ha sfumature accese come un piccolo sole all'alba. Il trifoglio dei prati, *Trifolium pratense*, annuncia la primavera perché è tra i primi fiori a spuntare sui prati alla fine dell'inverno.

Succhia i suoi petali e sentirai un sapore dolce dolce. Puoi raccogliarlo e unirlo all'insalata, darà colore e ricchezza al piatto. Oppure impasta un formaggio caprino fresco con un cucchiaino di olio, aglio, una manciata di foglie tritate e i petali di qualche fiore di trifoglio: la ricetta di primavera per una crema da stendere sulle bruschette.

Fra gli effetti benefici del trifoglio rosso l'azione antiossidante degli isoflavoni, fitoestrogeni in grado di agire positivamente sulla salute della prostata, abbassare il colesterolo, alleviare i dolori mestruali e i sintomi della menopausa. Di questa piccola pianta dei prati i druidi conoscevano le proprietà calmanti e disintossicanti. Il *trifolium pratense* aiuta la respirazione e lo stomaco allontanando disturbi gastrici e malanni come la tosse. Sotto forma di impacco, calma la pelle.

Trifolium, tre foglie: inconfondibile la sua forma. La pianta si sviluppa rapidamente ed è usata nelle rotazioni agrarie per rigenerare il terreno. Il trifoglio può rimanere dormiente persino anni e poi all'improvviso sbocciare, quasi su qualsiasi terreno. Raccolto durante la bella stagione, diventa profumato foraggio per l'alimentazione delle mucche.

Plinio il vecchio nella sua opera “Storia naturale” racconta che le foglie del trifoglio si alzano leggermente quando sta per arrivare la pioggia. Chi si addormenta su un prato di trifoglio potrebbe incontrare un elfo, narrano le leggende nordiche. E se indossi un quadrifoglio, dice la tradizione inglese, potresti riuscire a trovare l'ingresso per il magico regno delle fate.

Trefoil è uno dei simboli dell'Irlanda, shamrock, in gaelico *seamróg*, trifoglio giovane. Con i fiori di trifoglio fra i capelli si brindava per poi gettare il fiore nell'ultimo sorso di whisky e lanciarlo dietro la spalla sinistra: *drowning the shamrock*, rito beneaugurante. Nel Settecento il trifoglio diventa simbolo della lotta per l'indipendenza irlandese.

Una delle specie più comuni è il trifolium repens: trifoglio bianco, noto come trifolium ladino o rampicante, amatissimo dalle api. Usa i suoi fiori nella frittata oppure lasciali macerare nel vino. Anticamente, i petali di trifoglio venivano seccati, polverizzati e uniti alla farina.

dalla "Flora dell'apicoltore lombardo", pubblicata sulla rivista "L'Apicoltore" nell'anno 1873.

"Fra le moltissime specie di trifoglio l'apicoltore deve conoscerne tre che tanto per la loro diffusione, come per la quantità di miele che somministrano riescono d'una importanza non comune. Le tre specie sono: il Trifoglio pratense, o di Lombardia, o di Stiria, il Trifoglione, o incarnato, ed il Trifoglio ladino, o cavallino, o domestico"