Cannatedda, un’erba spontanea siciliana da scoprire

Autore: Redazione

Data: 28 Ottobre 2019

In Sicilia si chiama ***cannatedda***, è un’erba **commestibile** conosciuta fin dall’antichità e ha un sapore delizioso, oltre a interessanti **proprietà**. Se il nome non vi dice niente, potreste invece aver sentito parlare degli **strigoli**, che altro non è che il suo nome italiano. Si trova facilmente nei **campi** , già a partire dall’autunno e fino alla primavera. Viene impiegata in cucina per preparare diverse ricette, come ad esempio gustose polpette.

Quest’erba spontanea e commestibile si trova facilmente in tutto il territorio italiano: il nome strigoli deriva dal fatto che, quando viene stretta tra le dita, il fusto emette un particolare **stridio**. Si raccolgono le cime dei nuovi getti, con i ciuffi delle foglie tenere, prima che emergano gli scapi florali.

Sul fronte delle proprietà nutritive, la cannatedda contiene una buona quantità di vitamina C, sali minerali e fenoli, composti antiossidanti utili per il nostro organismo. Poiché si tratta di un’erba

spontanea e non commercializzata, non vi sono molti studi relativi alle sue proprietà **medicinali**. Si sa che è estremamente emolliente: in passato, i preparati a base di stridoli si utilizzavano per curare le oftalmie.

In cucina, si può consumare **cruda**, proprio come si fa con gli **spinaci**, oppure per preparare risotti, minestri, ripieni, frittate e, come abbiamo già detto, polpette. Il sapore è dolce e delicato, tanto da essere usata anche in sostituzione degli spinaci o delle verdure più dolci.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/cannatedda/

Generato il 13/11/2026