

RICCARDO LUCIANO
CARLO GATTI

Presentazione e supervisione
Maria Laura Colombo

Erbe spontanee commestibili

Prima edizione digitale



RICCARDO LUCIANO
CARLO GATTI

Presentazione

Maria Laura Colombo

Erbe spontanee commestibili

PRIMA EDIZIONE
DIGITALE



PROSSIMAMENTE IN
EDIZIONE EBOOK

Funghi da mangiare e quelli da
evitare

Riccardo Luciano, Carlo Gatti

Erbe di città. Erbe spontanee
su marciapiedi, muri,
bordi strade nelle città

Riccardo Luciano, Renzo Salvo, Giovanni
Appendino

Liquori. Grappe, gelatine,
marmellate

con erbe e frutti spontanei
tipici o presenti
in Piemonte, Liguria e Alpi
occidentali

Riccardo Luciano, Renzo Salvo

Frutti spontanei commestibili

Riccardo Luciano, Carlo Gatti

Prima edizione digitale

© 2014 Marco Luciano

eMail: dado@fungoceva.it

www.fungoceva.it

videoimpaginazione: Alessandra Barra

RICCARDO LUCIANO
CARLO GATTI

**ERBE
SPONTANEE
COMMESTIBILI**

PRIMA EDIZIONE
DIGITALE

RIVEDUTA E INTEGRATA

COLLABORAZIONE E
COORDINAMENTO A
CURA DI

MARCO LUCIANO

*Il più grande servizio che una persona
può rendere al suo paese
è quello di aggiungere una pianta utile
alla sua cultura*

Thomas Jefferson

Presentazione

Negli ultimi anni si è osservato un crescente e vivo interesse per la raccolta ed il consumo delle erbe spontanee, quali ingredienti di insalate, minestroni, frittate oppure ripieni per ravioli ed altro ancora. Molte persone, per diversi motivi, si sentono attratte dalla possibilità della raccolta fai da te delle erbe selvatiche. Da un lato vi è la soddisfazione personale per aver trovato alcune piantine da raccogliere e non solo per il loro aspetto estetico, ma anche per una certa utilità (alimentare in questo caso); dall'altro in alcune persone vi è la ferma convinzione che le piante selvatiche siano più ricche in

vitamine, sali minerali e principi attivi rispetto alle piante normalmente coltivate, aspetto questo che però non è scientificamente provato.

In effetti la raccolta delle erbe e dei frutti spontanei ha un certo fascino e soprattutto, l'aspetto appagante, è che si raccoglie qualcosa che serve e che potrebbe tornar utile. Non è poi da sottovalutare la componente del divertimento e della raccolta all'aria aperta quale passatempo rilassante.

La raccolta delle piante spontanee per scopi alimentari prende il nome di Phytoalimurgia = Fitoalimurgia, che letteralmente significa «alimenti vegetali spontanei raccolti dall'uomo in momenti di carestia». Nella società attuale, la

fitoalimurgia riveste ruoli ben diversi rispetto a quelli del passato: non più necessità alimentare legata a momenti di carestia quando l'agricoltura era solo agli albori, adesso è interesse per i prodotti naturali. Le corrette conoscenze fitoalimurgiche, se proficuamente indirizzate alla conoscenza della flora e della vegetazione, rendono possibile l'individuazione e la conservazione dell'enorme potenziale genetico (germoplasma) delle specie spontanee. Si tratta quindi di un approccio estremamente positivo.

L'aspetto inderogabile, da cui non si può prescindere, è la necessità di conoscere perfettamente le piante che si vogliono

raccogliere, la conoscenza non è un optional: è una necessità vitale.

La scelta dell'aggettivo «vitale» è espressamente voluta: una semplice ed apparentemente «innocua» insalata o frittata può dare esiti mortali, se si è raccolta la pianta sbagliata.

È bene ricordare che tutte le piante (insalata compresa) contengono migliaia e migliaia di principi attivi e, nel caso si trattasse di una pianta tossica, non esiste in commercio antidoto specifico (se non in pochissimi casi). Nella maggior parte delle intossicazioni, la terapia ospedaliera che viene praticata al paziente è soltanto sintomatica ed i medici cercano di sostenere le funzioni vitali dell'organismo, nella speranza che il

paziente reagisca e si ristabilisca.

In pratica questo è lo spirito con cui è stato scritto e voluto questo libro: cercare di descrivere in modo semplice, lineare e rigoroso, alcune piante spontanee in Italia che abbiano oppure abbiano avuto nel passato interesse alimentare e nel contempo mettere in evidenza errori in cui potrebbe cadere l'incauto raccoglitore. Quindi, se da un lato può essere piacevole «andar per erbe selvatiche», si deve d'altro canto prepararsi con uno studio accurato, non improvvisarsi esperti. È indispensabile affidarsi a persone che conoscano veramente le erbe, magari anche solo col nome dialettale, ma le conoscano davvero.

MARIA LAURA COLOMBO

Docente di Biologia Farmaceutica

Facoltà di Farmacia - Università di Torino

Introduzione

Attirano l'attenzione con il colore dei fiori, fra le pietre, le crepe dei muri o nelle distese dei prati. Altri conquistano con l'intenso profumo. Poi ci sono arbusti, siepi e radici che passano inosservati, ma non per questo sono meno utili. Bastano un po' di attenzione e qualche nozione in più, per scoprire il variegato universo delle erbe commestibili, preziose tanto in cucina, quanto in farmacia e nella cosmesi. Le proprietà del mondo vegetale non sono un'invenzione di oggi. All'inizio del secolo scorso, il presidente della storica Accademia dell'Agricoltura di Torino,

Oreste Mattiolo, aveva dedicato la «Phytoalimurgia Pedemontana» alla ricca flora spontanea del Piemonte: il censimento delle specie vegetali selvatiche aveva portato a elencare oltre 250 specie commestibili. Uno studio perfezionato dal botanico Bruno Gallino che, nel 2001, ha pubblicato un'opera dal medesimo titolo.

Della grande varietà di piante, rientrano in questa ricerca - che dall'analisi delle ricette tradizionali è risalita a determinare le erbe impiegate nelle preparazioni - soltanto quelle ritenute più interessanti. Ed ecco i tre gruppi: erbe alimentari, adatte per minestre, insalate, frittate, ripieni; erbe aromatiche, che insaporiscono cibi e bevande; frutti da

alberi selvatici, dalle molteplici proprietà. Di tutte compaiono nomi scientifici e volgari, habitat, caratteristiche, proprietà farmaceutiche e uso in cucina, con il corredo dell'indispensabile fotografia. Un viaggio fra profumi e sapori di un tempo, quando raccogliere erbe in prati e campi era un modo per sostentarsi e non una raffinatezza culinaria per stupire e conquistare i palati più esigenti, o un rimedio casalingo per curare gli acciacchi, perché non c'erano troppi soldi per le medicine. Gusti di una volta che oggi abbiamo riscoperto, insieme al desiderio e al bisogno di cibi e valori genuini. Sembrano miniature di lampade cinesi, simpatiche decorazioni usate dal fioraio.

Poi scopriamo che si chiamano alchechengi e che il loro frutto diventa - ricoperto di cioccolato - una delizia di pasticceria.

Scopriamo che l'amaranto colora la pasta di verde; che la coda di cavallo non è solo una pettinatura, ma una saporita aggiunta al minestrone; che l'erba di Santa Barbara curava le ferite di artiglieri e pompieri, e il farinaccio era già nutrimento dell'uomo di Tollund, preistorico antenato nordico. Per non dire che, nel XIV secolo, la viola mammola impreziosiva delicati risotti con mandorle e panna.

Storie di erbe, raccontate dal prato alla tavola, svelandone anche le capacità di sconfiggere acciacchi e malanni. Anche la parietaria che, temibile fonte di starnuti e

occhi gonfi in tempo di allergie, ha in realtà proprietà diuretiche, antireumatiche e depurative, oltre a essere un impareggiabile ingrediente segreto per dar sapore al minestrone.

PAOLA SCOLA

ERBE MANGERECCCE

AVVISO PER I LETTORI

In questo libro i termini «droga» e «principi attivi» sono usati nella stessa accezione prevista dalla Farmacopea per le piante medicinali.

Droga = corrisponde alla parte della pianta che viene comunemente usata, perché più ricca in principi attivi.

Principi attivi = sono le sostanze chimiche contenute all'interno della pianta e della droga.

Un esempio: i semi della pianta del caffè rappresentano la «droga», mentre i «principi attivi» sono dati dai costituenti chimici, cioè la caffeina più il complesso di sostanze aromatiche e profumate caratteristiche del caffè.

Acetosella

Oxalis acetosella L.

Famiglia Oxalidacee

Nome volgare Acetosella

Congeneri *Oxalis corniculata* con fiori gialli e foglie talora porporine e *Oxalis dillenii*.

Habitat Cresce nei boschi, nei luoghi ombrosi su terreni ricchi di humus; la *O. corniculata* cresce anche sui muri e lungo le siepi.

H.l.m. 0-2000 m.

Fiorisce da aprile a giugno.

(Presente in tutta Italia escluse le isole).

Caratteristiche Pianta erbacea perenne, rizomatosa, alta 8-15 cm. Molto comune. Le foglie sono trilobate, portate da un picciolo rossastro, simili a quelle del trifoglio. Col tempo piovoso si contraggono piegandosi verso il basso, assumendo l'aspetto di un piccolo ombrello. I petali e le foglie si chiudono nelle ore notturne.

Il fiore è unico sullo stelo e compare ad aprile-maggio con petali bianchi o rosati, solcati da sottili venature violette.

Il frutto è una capsula a cinque cavità contenenti ciascuna uno-due semi muniti di una escrescenza carnosa che, contraendosi velocemente, li lancia a notevole distanza.

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà astringenti, diuretiche, bechiche, depurative del sangue; utile nei disturbi gastrici e nelle congestioni epatiche. Il sapore acidulo è dato dall'ossalato acido di potassio. (Droga usata: foglie).

Per il suo contenuto in ossalato acido di potassio è sconsigliata in persone sofferenti di disturbi gastrici e di patologie epatiche; in particolare nei sofferenti di nefrolitiasi da ossalato di calcio. Un consumo eccessivo di foglie di acetosella può provocare nausea, vomito e ipotensione arteriosa.

Uso in cucina Si raccoglie in genere in primavera-estate, poiché le foglie sopravvivono alla fioritura primaverile e

continuano a rinascere instancabilmente. La raccolta può essere condotta largamente per la presenza spesso massiccia di questo vegetale; cosa diversa è raccogliere le radici, perché la pianta non avrà più modo di ricrescere. La pianta se essiccata perde le sue proprietà. A scopo alimentare si raccolgono le foglie con i gambi. È un ingrediente prezioso per arricchire molti piatti e donare sapore a minestre e arrosti. Aggiungetela alle insalate per esaltarne il sapore. Potete anche preparare una bevanda che ricorda la limonata facendo bollire le foglie in acqua per circa 5 minuti, lasciando raffreddare e addolcendo con zucchero o miele.

Nota Sulla base dell'acetosella il Linneo fondò uno dei suoi primi generi botanici ed attribuì ad esso il nome di *Oxalis*, trovato già nei libri di Plinio, ma ne fece un uso improprio in quanto i romani con tale termine sembra si riferissero ad una pianta oggi ascritta al genere *Rumex*.

Ricette [2](#) - [4](#)



ACETOSELLA (*OXALIS ACETOSELLA* L.)



ACETOSELLA (*OXALIS DILLENII*)



ACETOSELLA (OXALIS CORNICULATA)

Aglio orsino

Allium ursinum L.

Famiglia Liliacee

Nome volgare Aglio orsino

Caratteristiche Pianta erbacea vivace fornita di un bulbo oblungo di colore biancastro da cui spuntano direttamente le foglie e lo scapo florale.

Le foglie, in numero di due, sono provviste di un lungo picciolo; hanno forma ovale e sono acute da entrambe le estremità; il colore è verde lucente, la consistenza è carnosa. Emanano un forte odore di aglio quando vengono stropicciate.

Le infiorescenze, alla sommità dello scapo, si riuniscono ad ombrella di 6-20 fiori, di forma subsferica irregolare. Sono racchiuse prima della fioritura da una spata cartacea intera o divisa in 2-3 lobi, caduca, che non supera la grandezza dell'ombrella. I fiori sono formati da 6 tepali bianchi lanceolati lunghi ca. 1 cm, più lunghi degli stami e con un peduncolo lungo sino a 2 cm. I frutti sono capsule che si aprono longitudinalmente lasciando fuoriuscire i semi.

Habitat Luoghi boscosi umidi; sovente a lato di ruscelli.

H.l.m. 0-800 m.

Fiorisce da aprile a giugno.

(Presente in tutta Italia, Sardegna esclusa).

Proprietà farmaceutiche Depurative, diuretiche, ipotensive, coleretiche, antisettiche, rubefacenti. (Droga usata: bulbo e parte aerea della pianta).

Uso in cucina Le proprietà di tutte le parti della pianta dell'aglio orsino sono praticamente corrispondenti a quelle dell'aglio comune.

Dell'aglio orsino si usano comunemente le parti aeree fresche e se ne sfrutta prevalentemente l'azione depurativa. Sotto questo profilo le parti verdi vengono mescolate, ben fresche, nelle insalate.

Le foglie giovani sono anche utilizzate per dare sapore ai piatti di pesce,

formaggi teneri e patate lessate. Sono commestibili anche i fiori.

Nota In Italia, come del resto anche in Germania, l'aglio orsino ha acquistato una crescente popolarità. Come conseguenza negli ultimi anni sono stati segnalati diversi casi di avvelenamento dovuti all'esistenza di **piante tossiche simili** quali *Convallaria majalis* e *Colchico autunnale*. Un segnale positivo può essere però dato dal forte profumo di aglio che si sente dalla pianta stropicciata, qualora si tratti proprio di aglio orsino.

Ricette [37](#) - [41](#) - [42](#)



AGLIO ORSINO (*ALLIUM ORSINUM* L.)



AGLIO ORSINO, FIORE



AGLIO ORSINO, BULBO

Alchechengi

Physalis alchechengi L.

Famiglia Solanacee

Nome volgare Alchechengi

Caratteristiche Pianta con un rizoma sottile e lungamente strisciante che produce fusti eretti semplici alti fino a 60 cm.

Le foglie, provviste di un lungo picciolo, sono ovali o romboidali, talvolta parzialmente e irregolarmente sinuate; la superficie varia da quasi completamente glabra a lievemente pubescente.

I fiori ermafroditi, pedunculati, sbocciano solitari all'ascella dei rami mediani; la

corolla è bianca o verdastra, divisa in 5 petali larghi e appuntiti. Gli stami ad antera gialla sono inseriti fra i petali.

L'ovario munito di uno stilo a stimma; si trasforma, alla maturazione, in una bacca rosso-arancio racchiusa nel calice papiraceo rosso brillante.

Il frutto è una bacca rosso-arancio contenente numerosi semi molto piccoli.

Habitat Nelle siepi e nei boschi.

H.l.m. 0-1000 m.

Fiorisce da maggio a luglio.

(Presente in tutta Italia - S. Pignatti).

Proprietà farmaceutiche Diuretiche, depurative, antiuriche, antireumatiche, antinfiammatorie.. Secondo l'uso popolare, possiede molte proprietà

terapeutiche tra le quali spiccano azioni contro i calcoli renali e vescicali e come forte diuretico, ed inoltre come integratore di vitamina C. (Droga usata: frutti).

Uso in cucina Piantato in orti e giardini per i suoi frutti vistosi; le parti verdi della pianta non devono essere utilizzate perché contengono alcaloidi in quantità sensibile.

La bacca arancione è l'unica parte commestibile della pianta. In genere le bacche sono mature a settembre ed hanno la forma di una piccola ciliegia. Con le bacche si può preparare un'ottima marmellata. Si possono mangiare da sole o aggiunte alle insalate. Se seccate

leggermente si possono mettere sott'aceto o in salamoia. La bacca contiene elevate quantità di vitamina C, acido citrico, tannini e zucchero. In erboristeria veniva usata per aumentare la diuresi. In pasticceria, le bacche vengono candite oppure ricoperte di cioccolato fondente.



ALCHECHENGI (*PHYSALIS ALCHECHENGI*
L.), CALICI PAPIRACEI



ALCHECHENGI, FIORE



ALCHECHENGI, BACCA

Alliaria

Alliaria petiolata (Bieb.) Cavara e Grande

Famiglia Crucifere

Nome volgare Alliaria, erba aglina

Sinonimi *Alliaria officinalis*

Caratteristiche Pianta erbacea annuale, alta fino a 120 cm, totalmente glabra o con pochi peli solo alla base del fusto. La pianta, stropicciata, emana un forte odore di aglio da cui deriva il nome.

I fiori sono disposti in un racemo terminale semplice o poco ramificato e hanno quattro sepali verdastri e quattro

petali bianchi; contengono molto nettare, per cui sono assai ricercati dalle api.

Habitat Si trova comunemente in tutta Italia, nei boschi e nelle siepi, dalla zona marina a quella montana.

Fiorisce in maggio-luglio.

(Presente in tutta Italia, esclusa la Sardegna).

Proprietà farmaceutiche Espettoranti, antisettiche. (Droga usata: la pianta intera).

Uso in cucina Tutta la pianta odora lievemente di aglio e le sue foglie, finemente tagliuzzate, possono essere utilizzate al posto di questo, risultando gradevoli anche a chi non sopporta l'aglio.

Con i semini si può preparare una salsa simile a quella con la senape.

Le foglie ed i giovani getti primaverili possono essere usati per preparare minestre e, mischiate ad altre verdure, previa lessatura, per essere passati in padella o come ripieno di piadine o torte rustiche.

Nota Contiene un glucoside solforato associato ad essenza d'aglio (G. Negri, «Erbario figurato»).

Ricetta [41](#)



ALLIARIA (*ALLIARIA PETIOLATA*)



ALLIARIA, FIORE

Amaranto

Amaranthus retroflexus L.

Famiglia Amarantacee

Nome volgare Amaranto

Caratteristiche La pianta adulta, eretta e ramificata sin dalla base, assume forma di cespuglio raggiungendo un'altezza media di 80-100 cm; tuttavia, le dimensioni sono assai variabili in relazione alle condizioni del terreno e possono anche arrivare a 2 m in terreni molto fertili, così come possono non superare pochi centimetri in situazioni avverse.

L'apparato radicale è fittonante e si sviluppa a profondità notevoli.

L'amaranto ha buona efficienza fotosintetica; deve essere considerata una specie pioniera.

I fiori, piccoli e di colore verde, vengono prodotti in pannocchie terminali dense e compatte lunghe fino a 16 cm.

Si ritrovano delle piccole infiorescenze anche tra il gambo e il picciolo delle foglie. I fiori maschili e quelli femminili sono sulla stessa pianta. Ogni pannocchia terminale contiene molte spighe densamente impacchettate che hanno brattee lunghe 4-8 millimetri. Produce molti semi che possono rimanere vitali anche per più anni.

Si riproduce solo per seme e una pianta può arrivare a produrne fino a 1 milione. Il frutticino è un otricolo: è un frutticino

secco molto simile all'achenio, ma il cui pericarpo è sottilissimo e membranoso. La germinazione è stimolata dalla luce (il seme deve perciò trovarsi in superficie) e per essa sono necessarie temperature abbastanza elevate, fatto che porta questa specie ad emergere durante il periodo primaverile-estivo e di conseguenza ad infestare le colture che svolgono il loro ciclo vitale in tale periodo.

Habitat Cresce ai bordi dei prati, dei sentieri e lungo i fossi; molto comune. Specie originaria dell'America settentrionale ad ampia diffusione in Europa.

H.l.m. 0-900 m.

Fiorisce da giugno ad ottobre.

(Presente in tutta Italia, isole comprese).

Uso in cucina Le foglie giovani vengono usate in insalata, per ripieni o per colorare di verde la pasta.

In questi ultimi anni l'amaranto sta riscontrando un notevole interesse quale pianta alimentare, poiché i suoi piccoli frutticini secchi (otricoli) sono ricchi di amido e di proteine e sono privi di glutine. Il glutine è costituito da un complesso di proteine responsabili di malattie allergiche e di intolleranze alimentari note col nome di morbo celiaco o celiachia. Quindi la farina ottenuta dalla macinazione dei semi di amaranto è una sicura fonte di amido anche per le persone affette da celiachia.

Ricetta 3



AMARANTO (*AMARANTHUS RETROFLEXUS*
L.)



AMARANTO, FIORI

Angelica

Angelica sylvestris L.

Famiglia Apiacee

Nome volgare Angelica selvatica

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con fusti striati, cilindrici, alti 50-150 cm, generalmente di color porpora. Le foglie basali, lungamente picciolate, sono divise in segmenti ovato-lanceolati, grossolanamente seghettati al margine. I fiori, bianchi o rosati, sono riuniti in ombrelle a 30-50 raggi. Il frutto è un achenio ellittico con 3 costolature e 2 ali membranacee.

Habitat Cresce nei luoghi umidi

ombrosi, lungo le sponde dei fossi e ai margini dei boschi.

H.l.m. 0-1600 m.

Fiorisce da giugno ad agosto.

(Presente in tutta Italia, Sardegna esclusa).

Proprietà farmaceutiche Digestive, aperitive, carminative, toniche, diuretiche, espettoranti. (Droga usata: radici e frutti).

Uso in cucina Viene usata spesso come pianta aromatica per la produzione di liquori (estratto della radice) e in pasticceria; i germogli e i piccioli delle foglie raccolti nella tarda primavera sono utilizzati per la preparazione di deliziosi canditi. Le foglie più tenere possono essere unite a insalate fresche o utilizzate per aromatizzare le minestre. I germogli

divengono, una volta lessati, una verdura dal sapore delicato.

Nota Molto simile a *Angelica sylvestris* è *Angelica archangelica*, (usata nella fabbricazione di liquori) dalla quale si distingue per i fusti verdi, per i piccioli fogliari cilindrici e per i petali bianco-giallastro-verdastri.

Tutte le angeliche contengono furanocumarine che aumentano la fotosensibilità della pelle e possono causare dermatiti.

Ricetta [22](#)



ANGELICA (*ANGELICA SYLVESTRIS* L.)



ANGELICA, FIORE



ANGELICA, FOGLIE

Asparago selvatico

Aruncus dioicus (Walter) Fernald

Famiglia Rosacee

Nome volgare Barba di capra; asparago selvatico (così chiamato in diverse regioni d'Italia nonostante l'aspetto non abbia nulla in comune con gli asparagi).

Sinonimo *Spiraea aruncus*

Caratteristiche Robusta pianta erbacea, perenne, alta sino a 2 m, con fusti eretti e poco ramificati. Il rizoma è legnoso con squame brune. Fusto eretto semplice. La fioritura molto appariscente è costituita da eleganti pannocchie di piccoli fiori bianchi.

Le grandi foglie composte a contorno triangolare, che possono essere lunghe fino a 1 m, sono lungamente picciolate; il lembo fogliare è 2-3 volte tripennato con segmenti lanceolati; i maggiori di 5-8 cm, seghettati sul bordo, con apice acuminato. I frutti sono lunghi follicoli bruni.

Habitat Cresce nei boschi freschi submontani; zone umide.

H.l.m. 500-1500 m. Fiorisce in giugno-luglio.

(Presente in Italia settentrionale e Toscana).

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà espettoranti, febbrifughe, toniche ed astringenti.

Uso in cucina I giovani germogli

rossastri sono eduli e crescono ad aprile al colletto della radice, attaccati alla base delle stoppie dell'anno precedente.

Possono essere cucinati come gli asparagi; sono gradevolmente amari, ottimi nelle frittate e veramente speciali conservati sott'olio.

Nota L'*Aruncus dioicus*, in alcune regioni è compreso nell'elenco delle specie di flora spontanea protetta, ma in altre zone, il consumo dei germogli fa parte della tradizione culinaria locale; per questo motivo, in deroga alla legge regionale che tutela la specie, la raccolta per uso familiare può essere consentita.

È indispensabile **essere certi di saper riconoscere con la massima sicurezza**

questa pianta allo stadio giovanile, poiché un errore potrebbe essere fatale. Nella sola estate 2005, in Val Camonica (Brescia), 2 persone sono morte e 15 si sono intossicate, avendo come postumi danni renali, per aver raccolto per errore - e poi mangiato - giovani getti di aconito (pianta mortale, non c'è antidoto) al posto di giovani getti di *Aruncus dioicus* (dati Centro Antiveneni Ospedale Niguarda, Milano).

Ricetta [43](#)



ASPARAGO SELVATICO (*ARUNCUS DIOICUS*)



ASPARAGO SELVATICO, FIORI

Asparago dei boschi

Ornithogalum pyrenaicum L.

Famiglia Liliacee

Nome volgare Latte di gallina a fiori giallastri, asparago dei boschi

Caratteristiche Bulbo allungato con tuniche biancastre. Foglie lineari scanalate che appassiscono alla fioritura. Racemo piramidale. Fiori bianco giallini ermafroditi.

Habitat Boscaglie, cespuglieti, incolti.
(*Presente in tutta Italia, Sicilia esclusa*).

Proprietà farmaceutiche L'asparago dei boschi contiene sapo-ninee glucosidi steroidici.

Uso in cucina I giovani turioni sono ottimi consumati come gli asparagi.

Ricetta [52](#)



ASPARAGO DEI BOSCHI (*ORNITHOGALUM
PYRENAICUM* L.)



ASPARAGO DEI BOSCHI, FIORE



ASPARAGO DEI BOSCHI, BULBO

Barba di becco

Tragopogon pratensis (L.) Celak.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Barba di becco

Caratteristiche Pianta annuale o perenne, di aspetto erbaceo eretto, lievemente pelosa, fusto poco ramoso, striato e cavo, ingrossato ai nodi, radice a fittone.

Le foglie sono lineari, lanceolate, sottili in punta e abbraccianti il fusto.

I fiori ermafroditi, capolini apicali, presentano involucri cilindrici di brattee lanceolate che, dopo la fioritura, si ripiegano verso il basso; hanno corolla di

fiori ligulati e di colore giallo intenso; si chiudono a mezzogiorno o con tempo coperto; da chiusi sono conici.

I frutti sono minuscoli acheni fusiformi che presentano un pappo con lungo peduncolo, alla cui sommità vi sono peli piumosi ma rigidi.

Habitat Comune ai lati dei sentieri e nei campi non eccessivamente fertili.

H.l.m. 0-2100 m.

Fiorisce da aprile a settembre.

(Presente in tutta Italia, escluse le isole).

Proprietà farmaceutiche Diaforetiche, depurative, espettoranti, sudorifere e astringenti. (Droga usata: radici). Nella medicina popolare, la radice trova diverse applicazioni: come calmante per la tosse e

come coadiuvante in tutte le affezioni dell'apparato respiratorio.

Uso in cucina Si usa tutta la pianta, finchè giovane, in minestre e saporite frittate. I giovani germogli, lessati, possono competere per il loro sapore con i più conosciuti asparagi. Ma la parte migliore sembra essere la radice, che per alcuni ha perfino sapore di ostriche, mentre per altri semplicemente di carota. Il fatto importante è che, per la sua bontà, viene coltivata ormai ampiamente in tutto il mondo. La differenza principale fra la pianta coltivata e quella selvatica è la grandezza. Le radici di barba di becco, se ben trattate, sono una delizia. Possono essere bollite e condite con olio e aceto.

L'importante è saperle riconoscere prima che la pianta vada in fiore e... saperle preparare.

Nota A testimonianza che la pianta era conosciuta fin dall'antichità troviamo la sua radice in un affresco di Pompei.

Ricette [14](#) - [27](#)



BARBA DI BECCO (*TRAGOPOGON PRATENSIS*
L.)



TRAGOPOGON PRATENSIS



TRAGOPOGON PORRIFOLIUS

Bardana

Arctium lappa L.

Famiglia Asterace

Nome volgare Bardana

Caratteristiche Specie molto simile alle congeneri *Arctium minus*, *Arctium nemorosum*, *Arctium tomentosum*, ma più grande e più vigorosa. Nell'insieme, sono tutte definite «bardane»; gli ibridi sono molto frequenti.

Habitat Incolti, ruderi, bordo strada.
H.l.m. 0-1100 m. Fiorisce da luglio a settembre.

(Presente in tutta Italia, escluse le isole).

Proprietà farmaceutiche La medicina popolare prescrive «cure depurative primaverili» o «depurativi del sangue» per quelle persone che soffrono di foruncolosi, acne, sfoghi della pelle, disordini epatobiliari, infiammazioni, ecc. Le piante depurative sono associabili e sinergiche tra loro.

Ad esempio, viola tricolore, bardana, dulcamara, olivo, carciofo, ribes nero, fumaria, tarassaco, frassino spinoso, rinforzano a vicenda le loro azioni terapeutiche e sono efficaci in tutte le forme di eruzione cutanea.

La bardana ha proprietà depurative, diaforetiche, diuretiche. (Droga usata: radice raccolta al primo anno prima della

fioritura o nel tardo autunno).

Uso in cucina Si raccolgono le radici e i piccioli. A volte sarà lavoro duro levare la radice dal terreno, ma in genere ne vale la pena.

Possiamo nutrircene in svariati modi: in Giappone e in tutto l'Oriente la coltivano per il consumo della radice. È un piatto nutriente e sano.

A scopo culinario vanno, come detto, preferibilmente impiegate le radici del primo anno, che d'altra parte sono facili da individuare perché la pianta non porta fiori. Anche le foglie giovani possono essere consumate crude in insalata o lessate se raccolte abbastanza presto, prima della fioritura. I gambi crudi sono

buoni in insalata, ma devono essere giovani e vanno comunque privati della corteccia esterna; si possono mangiare da soli, conditi con un po' di sale, preparati allo stesso modo degli asparagi oppure in insalata con altri ortaggi o piante selvatiche.

È però il gambo florale quello che fornisce la parte più gustosa della bardana. Quando, al secondo anno vegetativo, questi cominciano a spuntare, teneteli d'occhio; così potrete tagliarli appena le infiorescenze fanno la loro comparsa alla fine della primavera o all'inizio dell'estate. Si mangiano lessati e conditi a piacere (ottimi anche semplicemente conditi con un olio leggermente aromatico, sale e pepe),

oppure fritti in pastella.

Ricetta [28](#)



BARDANA (*ARCTIUM LAPPAL.*)



BARDANA, FIORI

Bistorta

Polygonum bistorta L.

Famiglia Poligonacee

Nome volgare Bistorta

Caratteristiche Pianta erbacea con fusti, alti fino a 70 cm, eretti e semplici con rizoma orizzontale, normalmente ripiegato a U o contorto su se stesso, da cui deriva il nome di «bistorta».

Le foglie basali, lunghe fino a 25 cm, hanno un lungo picciolo, sono di forma oblunga e lanceolata e alla base spesso a forma di cuore. Le foglie cauline sono più piccole e più o meno sessili; il margine è spesso ondulato.

I fiori sono riuniti in una densa infiorescenza a spiga, lunga fino a 10 cm, inserita al termine del fusto. I fiori sono formati da cinque tepali normalmente di colore rosa acceso, talvolta più chiari e raramente quasi bianchi.

Il frutto è un achenio a facce triangolari, liscio, di colore bruno lucente.

Habitat Prati e pascoli umidi ricchi di nitrati, radure fresche dei boschi.

H.l.m. 900-2000 m.

Fiorisce luglio agosto.

(Presente in tutta l'Italia escluse le isole e la Puglia)

Proprietà farmaceutiche Astringenti, antinfiammatorie, lenitive, antidiarroiche.
(Droga usata: foglie e rizoma).

Uso in cucina Le foglie giovani vengono comunemente usate, cotte, come succedaneo degli spinaci o crude nelle insalate miste. La radice tostata, un tempo, si usava per fare il pane.



BISTORTA (POLYGONUM BISTORTA L.)



Borragine

Borago officinalis L.

Famiglia Borraginacee

Nome volgare Borragine, Borrana

Caratteristiche Pianta annuale, ispido-irsuta, con fusti eretti o ascendenti, ramificati, alti 20-60 cm. Foglie picciolate, ovate o lanceolate, ondulate al margine, coperte da peli grigi. I fiori, larghi circa 2 cm, color azzurro intenso a forma di stella, sono riuniti in un'infiorescenza racemosa.

Habitat Cresce nei luoghi coltivati, nelle siepi, nei ruderali.

H.l.m. 0-800 m.

Fiorisce da aprile ad agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche

Si preparano infusi diuretici e per la cura di leggere forme catarrali delle vie respiratorie. Allo scopo vengono usate le sommità fiorite. Ha proprietà diuretiche, diaforetiche, depurative, emollienti.

Uso in cucina Infestante negli orti e nei campi, le foglie giovani e tenere si possono utilizzare, brevemente lessate, come verdura di contorno oppure nella preparazione di ripieni, di frittate, di torte salate e sono ottime se cotte in pastella. I fiori freschi, dal delicato sapore di cetriolo ed estremamente decorativi, sono ideali da aggiungere alle insalate miste, ai

formaggi morbidi o da mettere a macerare nell'aceto bianco che tingono piacevolmente di azzurro.

Nota Va ricordato comunque che le foglie di borragine, per quanto eduli, devono essere consumate in modeste quantità poiché contengono alcaloidi pirrolizidinici tossici soprattutto a livello epatico.

Da tener ben presente è che in Italia meridionale, Sicilia compresa, cresce spontanea - anche se è piuttosto rara - la pianta *Mandragora officinalis*, famiglia Solanaceae che può essere confusa con la borragine. La mandragora, come molte solanacee, produce nelle sue parti verdi e nei semi, alcaloidi tropanici (joscamina,

atropina, scopolamina e composti simili), che provocano aumento del ritmo cardiaco, vasodilatazione, inibizione delle secrezioni salivari, gastrica e pancreatica, sudorazione, eccitazione con agitazione, disorientamento, allucinazioni, delirio, confusione mentale.

Ricette [6](#) - [10](#) - [21](#) - [31](#)



BORRAGINE (*BORAGO OFFICINALIS* L.)



BORRAGINE, FIORE

Bulbocastano

Bunium bulbocastanum L.

Famiglia Apiacee

Nome volgare Bulbocastano comune.

Caratteristiche Pianta perenne dotata alla base di un tubero globoso di colore bruno del diametro di 2-4 cm. Fusto cilindrico annuale, alto 30-60 cm, generalmente ramoso, flessuoso alla base. Foglie inferiori 2 pennatosette con segmenti lineari, le superiori semplicemente pennate.

Ombrelle 10-20 raggi; brattee 5-10 pendenti o riflesse, petali bianchi; achenio ellittico con peduncolo minutamente

dentellato sul lato interno.

Habitat Campi di frumento, suolo pesante.

H.l.m. 400-1900 m.

Fiorisce da maggio a luglio.

(Presente in tutta Italia)

Proprietà farmaceutiche Debolmente astringente.

Uso in cucina Il tubero, opportunamente lessato e poi variamente condito, è ottimo per l'alimentazione. I semi e i fiori sono anche usati come condimento come sostituto del cumino; anche le foglie sono utilizzate per guarnire le pietanze.

Nota da «Phytoalimurgia pedemontana»

di Oreste Mattiolo e Bruno Gallino: [...] dopo aver fatto cuocere i tubercoli mondati, che così diventano quasi pastosi, si pestano in mortaio, si aggiunge sale conveniente, e si mischia il tutto intimamente con latte, o meglio con della crema di latte, quindi si impastano con farina e si foggia la pasta come si fa per le gallette e si cuoce al forno. Alcuni vi aggiungono anche dello zucchero.

Ricetta [40](#)



BULBOCASTANO (*BUNIUM BULBOCASTANUM*
L.)



BULBOCASTANO, FIORI



BULBOCASTANO, TUBERO

Caglio

Galium verum L.

Famiglia Rubiaceae

Nome volgare Caglio

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con un rizoma stolonifero sotterraneo da cui sorgono i numerosi fusti alti fino ad un metro. Sono eretti o ascendenti, hanno sezione quadrata e sono appena ingrossati al livello dei nodi.

Le foglie, inserite in ciascun nodo sono in numero di 10-12.

L'infiorescenza è una pannocchia con molti fiori situati al termine del fusto. Il frutto è formato da due acheni

addossati l'uno all'altro; sono di forma ovale e hanno la superficie liscia e glabra.

Habitat Luoghi erbosi, incolti e lungo le scarpate.

H.l.m. 0-1700 m.

Fiorisce da giugno a settembre.

(Presente in tutta l'Italia).

Proprietà farmaceutiche Diuretiche, antireumatiche, antispasmodiche, sedative. (Droga usata: sommità fiorite).

Usi in cucina Le cime di caglio possono essere usate in insalata.

Nota In Scozia il caglio era usato nell'industria del tweed per tingere le lane: le radici per una tintura rossa, il fiore per una tintura gialla.

Ricetta 16



CAGLIO (*GALIUM VERUM* L.)



CAGLIO, FIORI

Cardo mariano

Silybum marianum (L.) Gaertner

Famiglia Asteracee

Nome volgare Cardo mariano

Caratteristiche Pianta erbacea biennale. Nel primo anno produce una rosetta di foglie; nel secondo anno fiorisce. Altezza fino a 150 cm.

Pianta glabra, molto spinosa.

Habitat Tra i ruderi, ai margini delle strade, nei luoghi incolti.

H.l.m. 0-1000 m.

Fiorisce da giugno ad agosto.

(Presente in tutta Italia, ma più diffusa in centro e in meridione).

Proprietà farmaceutiche Aperitive, diuretiche, febbrifughe, disintossicanti. I derivati del Cardo mariano sono oggi utilizzati in terapia nei disordini epatici, nelle epatiti, nella cirrosi epatica, nelle intossicazioni e negli avvelenamenti, nei disturbi della digestione collegati a un anormale funzionamento del fegato. (Droga usata: i semi).

Uso in cucina I germogli centrali, molto teneri, raccolti in primavera, vengono mangiati crudi in insalata; il loro gusto ricorda quello del cardo. Stesso uso viene fatto delle foglie che non debbono essere coriacee.

I ricettacoli dei fiori sono il piatto più gustoso; possono venire semplicemente

lessati o preparati come i carciofi.

Ricco di principi amari, il cardo mariano può essere utilizzato per la preparazione di liquori con proprietà stomachiche.

Ricetta [42](#)



CARDO MARIANO (*SILYBUM MARIANUM* L.)



CARDO MARIANO, FIORI



CARDO MARIANO, FOGLIA

Calendula

Calendula officinalis L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Carogna

Caratteristiche È un'erba annuale, con fusti ramosi e foglie lanceolate. I suoi fiori, di un colore che varia dal giallo zafferano all'arancione intenso, si possono vedere praticamente tutto l'anno. È una pianta ampiamente coltivata, ma allo stato selvatico non è molto diffusa e presenta un fiore più piccolo, simile a quello della margherita. Le foglie basali sono leggermente oblunghie, mentre quelle sullo stelo sono spatolate e più

piccole, tutte con piccolissimi denti.

Habitat Cresce nei campi e luoghi erbosi.

H.l.m. 0-600 m.

Fiorisce da giugno a novembre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche La calendula possiede molte proprietà terapeutiche. Ha proprietà antisettiche, antinfiammatorie e cicatrizzanti. È utilizzata per placare i dolori mestruali e per garantire un maggiore afflusso in caso di insufficienza mestruale.

La calendula fa bene soprattutto alla pelle perché ne riduce le infiammazioni e ne cura i tessuti danneggiati o irritati, come in caso di herpes, calli, verruche,

scottature, ulcere, acne e ascessi.

Le parti utilizzate della pianta sono soprattutto i fiori, che vanno raccolti quando non sono bagnati e devono poi essere rapidamente essiccati al sole e conservati in un luogo asciutto.

Ha anche proprietà emmenagoghe, antispasmodiche, diaforetiche, emollienti. Non usare la pianta in gravidanza.

Uso in cucina Le foglie possono essere usate nei misti primaverili a cui conferiranno un gusto particolare. I fiori, uniti ai brodi e ai risotti, tingono di giallo al pari dello zafferano. I boccioli dei fiori di calendula possono essere impiegati come i capperi anche se non ne raggiungono l'intensità di sapore che è

loro caratteristica; nel caso si usano nello stesso modo.

I boccioli florali vengono impiegati anche freschi o essiccati per aromatizzare salse e condimenti dato il loro sapore amarognolo.

Ricetta [4](#)



CALENDULA (*CALENDULA OFFICINALIS* L.)



CALENDULA, FIORE

Centocchio

Stellaria media (L.) Vill.

Famiglia Cariofillacee

Nome volgare Centocchio

Caratteristiche Pianta erbacea annuale, talvolta perenne, di aspetto erbaceo, più o meno prostrata, radicante ai nodi; fusti fragili talvolta di colore rossastro e molto ramificati (le ramificazioni possono essere lunghe fino 80 cm), radici sottili.

Le foglie sono ovale-ellittiche con la base arrotondata o talvolta cuoriforme; l'apice è acuminato, il margine è intero; il picciolo è corto e peloso nelle foglie inferiori, manca in quelle superiori.

I piccoli fiori bianchi hanno calice di 5 sepali liberi, corolla di 5 petali liberi e bilobi; si chiudono quando sta per piovere e durante la notte per riaprirsi alla mattina.

Il frutto è una capsula ovale-oblunga che a maturità si fende in sei parti fino alla sua metà; contiene numerosi semi appiattiti, di colore rosso-bruno o nero.

Habitat Cresce ovunque specie nei mesi invernali; pianta infestante.

H.l.m. 0-1600 m.

Fiorisce tutto l'anno.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Astringenti, vulnerarie, diuretiche. (Droga usata: parte aerea della pianta).

Uso in cucina Le cimette si usano crude nelle insalate e, anche cotte, rimangono croccanti.

Nota Tra le ricette gastronomiche della Lunigiana è annoverata una zuppa «d'erbi» che prevede l'uso anche del «santon» ovvero *Stellaria media*.

Ricetta [24](#)



CENTOCCHIO (*STELLARIA MEDIA*)



CENTOCCHIO, FIORE

Cicerbita

Sonchus oleraceus L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Cicerbita, crespino comune

Caratteristiche Pianta annuale, alta 2-10 dm; con fusti eretti ramosi e fogliosi fino in alto. Foglie a contorno più o meno spatolato, cioè allungato e arrotondato in cima; le inferiori tondeggianti e incise, con 2-5 segmenti per lato; le superiori spatolate e dentate.

Habitat È comune nelle colture concimate, negli orti, nei prati, ai bordi delle vie e nei terreni ruderali. È presente

anche negli abitati tra le fessure delle pavimentazioni stradali.

H.l.m. 0-1700 m.

Fiorisce da marzo a ottobre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Contiene berberina, acido citrico, acido malico.

Pianta che ebbe grande fama in erboristeria, oggi è quasi dimenticata. Fu usata come astringente e antiscorbutica.

La pianta cruda era ritenuta utile nei periodi di allattamento. È diuretica e immunostimolante.

Uso in cucina Il crespino è ottimo mangiato sia crudo che lessato insieme ad altre erbe di campo. Per consumarlo crudo si consiglia di usare la parte apicale,

in quanto le foglie sono più tenere e adatte ad un'ottima insalata.

Nota L'origine del termine generico è molto antica; già in Teofrasto troviamo un vocabolo indicante una pianta che potrebbe essere identificata con una delle specie di *Sonchus* spontanee nel Mediterraneo.

Esistono numerose altre varietà di *Sonchus oleraceus* il cui riconoscimento non è agevole e va riservato ai botanici esperti. Possono comunque essere utilizzate tutte alla stessa stregua.

Ricetta [44](#)



CICERBITA (SONCHUS OLERACEUS L.)



CICERBITA, FIORI

Coda di cavallo

Equisetum arvense L.

Famiglia Equisetacee

Congeneri *E. maximum*, *E. palustre*, *E. menor*

Nome volgare Coda di cavallo

Caratteristiche È una pianta erbacea perenne; il rizoma è strisciante, con fusti sterili e cilindrici, esili, striati, di colore verde scuro, con foglie squamose saldate al fusto come un collare. I fusti fertili sono semplici, biancastri, nodosi e alla sommità portano gli sporangi, formanti una spiga conica, color giallo ocra. Alla caduta delle spore lo strobilo scompare e

il fusto fertile diviene simile a quello sterile.

Habitat Comune nei luoghi umidi.

H.l.m. 0-2000 m.

Fiorisce da marzo a maggio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche La coda cavallina ha proprietà diuretiche, cicatrizzanti, astringenti, leggermente antiemorragiche. Favorisce la formazione dei globuli rossi; è anticellulitica e antireumatica; vasoprotettrice, antiseborroica, remineralizzante e ricostituente. È utilizzata nei casi di seborrea, di emorragie e osteoporosi, nelle anemie, contro le artrosi e per combattere la fragilità capillare e delle

unghie.

Decotto per combattere i calcoli ai reni e i dolori alle articolazioni: fate bollire una manciata di droga in un litro di acqua per 6-7 minuti, quindi filtrate. Bevetene due tazze al giorno, lontano dai pasti. (Droga usata: fusti sterili).

Uso in cucina La coda cavallina non trova molte applicazioni in cucina, se non aggiunta come ingrediente nei minestroni, per arricchirne il contenuto di minerali. Si usano comunque solo i fusti fertili appena spuntano dal terreno; si raccolgono come gli asparagi. Non tutte le persone li tollerano; conviene le prime volte provare a mangiarne soltanto qualche pezzetto.

Nota Principi attivi: sali di ferro, potassio, manganese, magnesio e calcio, acido silicico, malico e ossalico, tannini, resina, sostanza amara, alcaloide equisetina, flavonosidi, isoquercitrina e luteolina.

Ricetta [48](#)



CODA DI CAVALLO (*EQUISETUM ARVENSE*
L.)



EQUISETUM TELMATEJA

Crescione

Nasturtium officinale R.Br.

Famiglia Brassicacee

Nome volgare Crescione

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con fusti prostrati o ascendenti lunghi fino a 60 cm generalmente ramificati in alto. Le foglie pennatosette hanno 2-3 paia di segmenti laterali ovali e uno apicale, reniforme e più grande. I fiori, bianchi, lunghi 6-7 mm sono riuniti in un breve racemo. I frutti sono delle silique oblunگو-linearari contenenti numerosi semi.

Proprietà farmaceutiche Diuretiche,

stimolanti, espettoranti, antiscorbutiche, vitaminizzanti. Per uso esterno: contro la caduta dei capelli. (Droga usata: foglie tenere e rametti).

Habitat Vive nei luoghi umidi, vicino alle sorgenti, sulle sponde di fossi e di ruscelli.

H.l.m 0-1500 m.

Fior. da maggio a luglio.

(Presente in tutta Italia).

Uso in cucina Del crescione si raccolgono le foglie e la parte aerea della pianta, dalla primavera ai primi freddi. La raccolta preferenziale va effettuata prima della fioritura, altrimenti si devono raccogliere le cime più tenere senza rovinare la restante pianta. Pur essendo

relativamente abbondante, è bene non devastarla; si consiglia quindi di reciderla con un coltellino e di non strapparla, vista la facilità con cui la si può estirpare completamente. Essendo una piantina acquatica è opportuna una pulizia accuratissima prima di accingersi a consumarla, specialmente se non si è sicuri della purezza del corso d'acqua. Conosciuto da tutti, viene raccolto e servito preferibilmente fresco e crudo, in quanto l'essiccazione e la cottura ne distruggono i principi attivi. Il gusto, leggermente piccante, è piacevole e si presta alla preparazione di salse. Una insalata di crescione costituisce una carica vitaminico-minerale eccezionale.

Nota La cucina giapponese colloca il crescione al primo posto fra gli ortaggi verdi davanti persino agli spinaci.

Ricette [2](#) - [15](#) - [18](#)



CRESCIONE (*NASTURTIIUM OFFICINALE*
R.BR.)



CRESCIONE



CRESCIONE, FIORI

Erba del cucco

Silene vulgaris (Moen.) Garcke

Famiglia Cariofillacee

Nome volgare Erba del cucco

Caratteristiche La pianta può raggiungere i 50-60 cm di altezza, con fusti fiorali eretti, sottili. Le foglie, verde-cenere, sono opposte, ovali, quasi prive di picciolo. Fiori bianchi disposti sulla cima dei gambi.

Sinonimi *S. cucubalus*; *S. inflata*.

Habitat Erba infestante, comune nei prati e terreni di riporto.

H.l.m. 0-2800 m.

Fiorisce da maggio a ottobre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Non è usata in erboristeria, ma è ottima in cucina.

Uso in cucina Pur se poco conosciuta come pianta commestibile, è una delle erbe spontanee più prelibate, dal sapore delicato. I teneri germogli che si asportano in primavera a una lunghezza di 5-6 cm, si fanno bollire per qualche minuto nell'acqua e si consumano come contorno a uova o altre pietanze, al pari dei più diffusi spinaci. Con gli stessi si confezionano risotti dal sapore delicatissimo, ma possono anche venire mescolati a frittate e minestre di stagione.

Per apprezzare la bontà del silene bisogna coglierlo per tempo, ossia prima che il germoglio prenda a indurire. Nel caso si intendesse utilizzarlo per risotti, si consiglia di cuocere il riso nell'acqua di bollitura del vegetale stesso: il piatto ne acquisterà pregio e sapore.

Se desiderate impiegare il silene come verdura cotta, conditelo con un filo del migliore olio, pochissimo sale e niente aceto per non soffocarne il sapore.

A scopo alimentare, in primavera, si utilizzano le giovani cimette; queste, strofinate delicatamente, producono un caratteristico stridío da cui il nome piemontese di «scruscet».

La spicatura non rovina la piantina che

rigermogliata con facilità e in
continuazione. Trovata la giusta fonte per
i propri rifornimenti, è bene ricordare il
luogo e non estirparla così da avere
sempre verdura fresca.

Ricette [23](#) - [27](#)



ERBA DEL CUCCO (*SILENE VULGARIS*)



ERBA DEL CUCCO, FIORI

Erba di Santa Barbara

Barbarea vulgaris R.Br.

Famiglia Brassicacee

Nome volgare Erba di Santa Barbara;
cresce nei prati

Caratteristiche Pianta erbacea perenne
alta fino a 90 cm, portamento eretto e
foglie superiori poco divise
contrariamente a quelle inferiori.

I fiori crociformi gialli sono riuniti in
densi e grandi racemi formanti una
pannocchia.

Il frutto è una siliqua eretta, gracile e

lunga.

Habitat Bordi delle strade, prati umidi drenati; gradisce terreni neutri o acidi.

H.l.m. 0-1600 m.

Fiorisce da aprile a luglio.

(Presente in tutta Italia, Sardegna esclusa).

Proprietà farmaceutiche

Antiscorbutiche, diuretiche, vulnerarie.

Uso in cucina Le foglie si consumano cotte o crude in insalata; i gambi giovani raccolti prima che si aprano i fiori vanno cucinati come i broccoli.

Da «Fiori spontanei», Reader's Digest: Santa Barbara è la patrona di artiglieri, minatori e cavatori, cioè di quei lavoratori che risultano esposti ai pericoli di esplosioni. *B. vulgaris* era dedicata a questa santa perché le sue foglie

venivano ampiamente usate nella cura delle ferite subite nel corso di tali attività.

Quasi per corrispondere a questo onore, la pianta è sempre di un verde splendente il giorno di Santa Barbara, cioè il 4 dicembre. Le foglie di *B. vulgaris*, verdi e lucide, assomigliano a quelle del crescione (*Nasturtium officinale*) e in passato venivano usate per le insalate, costituendo una ricca fonte di vitamina C. Il sapore alquanto amaro, però, la fece sostituire da nuove varietà di crescione. In alcune regioni geografiche, per esempio in Scandinavia e nell'America del Nord, *B. vulgaris* è ancora usata come verdura. *B. vulgaris* è anche chiamata «crescione dei prati», nome abbastanza appropriato poiché il suo ambiente di vita sono i cigli delle strade e i margini delle siepi, oltre che le rive dei torrenti e dei fossi.

Ricetta [25](#)



ERBA DI SANTA BARBARA (*BARBAREA
VULGARIS* R.BR.)



ERBA DI SANTA BARBARA



ERBA DI SANTA BARBARA, FIORI

Erba cipollina

Allium schoenoprasum L.

Famiglia Liliacee

Nome volgare Erba cipollina

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con bulbo ovoide avvolto da tuniche grigio-brunastre.

Foglie cilindriche cave, lunghe 20-40 cm; scapo florale eretto, tuboloso, più o meno della stessa lunghezza.

Fiori numerosi, rosa-violetti, riuniti in un'infiorescenza quasi sferica.

Habitat Cresce nei prati umidi.

H.l.m. 600-2600 m.

Fiorisce da giugno ad agosto.

(Presente in Italia settentrionale e Toscana).

Proprietà farmaceutiche Stimolanti, digestive, antisettiche, depurative. (Droga usata: foglie).

Uso in cucina Le foglie fresche si utilizzano (da sole o associate ad altre erbe aromatiche) per insaporire piatti di pesce, patate lesse, insalate e formaggi morbidi da spalmare per preparare deliziose tartine. Anche i fiori sono commestibili e si possono usare per decorare insalate, antipasti ecc. L'erba cipollina è un ottimo surrogato della cipolla, ma più facilmente digeribile.

Nota Notizie sul suo impiego in medicina risalgono al 3000 a.C. e

storicamente era usata come antidoto contro il veleno e per fermare le emorragie.

Secondo la tradizione quest'erba combatterebbe anche la fumaggine delle rose.

Ricette [2](#) - [27](#) - [29](#)



ERBA CIPOLLINA (*ALLIUM SCHOENOPRASUM*
L.)



ERBA CIPOLLINA, FIORE

Erba di San Pietro

Balsamita major Desf.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Erba di S.Pietro

Sinonimi *Chrysanthemum balsamita*

Caratteristiche Pianta erbacea perenne, rizomatosa, con fusti eretti alti 60 - 120 cm. Le foglie alterne coriacee sono ovato-oblunghe. I fiori sono color giallo oro, riuniti in capolini alla sommità dei fusti.

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà toniche, favorisce la secrezione biliare; è specialmente utile nelle affezioni croniche della cistifellea. E ancora proprietà

sedative, antispasmodiche, carminative, emmenagoghe, diuretiche. (Droga usata: foglie).

Habitat Coltivato negli orti e sfuggito alle coltivazioni. Presente in alcune provincie italiane.

Uso in cucina È uso molto comune aggiungere alcune foglie di questa pianta nella preparazione delle frittate.

Nota Il suo distillato viene usato come essenza dai produttori di profumi. Erba prediletta da Carlo Magno.

Ricette [9](#) - [45](#)



ERBA DI SAN PIETRO (*BALSAMITA MAJOR*)



ERBA DI SAN PIETRO, FIORI

Farinaccio

Chenopodium album L.

Famiglia Chenopodiacee

Nome volgare Farinaccio

Caratteristiche Pianta erbacea che può superare il metro di altezza. Ha la radice a fittone e fusto eretto, ramificato a piramide. Le foglie sono alterne romboidali leggermente dentate lunghe 3-6 cm di color verde pallido tendente al biancastro.

I fiori bianco verdastri sono molto piccoli e insignificanti, radunati in infiorescenze globose.

Habitat Erba infestante nei luoghi aridi e

nelle discariche.

H.l.m. 0-1500 m.

Fiorisce da giugno a settembre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Contiene ferro e vitamina B1; non è usata in erboristeria. Poichè contiene acido ossalico è sconsigliato ai sofferenti di calcoli, artrite e reumatismi.

Uso in cucina Resti di questa pianta sono stati trovati in villaggi neolitici di tutta Europa. I suoi semi facevano anche parte dell'ultimo pasto rituale che era stato somministrato all'uomo di Tollund, cioè l'uomo preistorico il cui cadavere, perfettamente conservato, è stato ritrovato (incluso il contenuto dello

stomaco) in uno stagno in Danimarca, nel 1950.

Più o meno l'intera pianta è buona e gustosa: gli Indiani nordamericani ne mangiavano i semi maturi, macinandoli nel cibo. Gli stessi si possono anche usare nell'impasto per fare il pane.

Le foglie sono molto buone in insalata a cui si aggiungono anche i semi della pianta stessa; i nuovi germogli si possono sempre raccogliere, anche dalla cima di una pianta matura. L'unico che può risultare un po' indigesto, perché fibroso, e quindi non si presta a essere cucinato, è il gambo.

Ricette [3](#) - [4](#) - [7](#) - [20](#) -[27](#)



FARINACCIO (*CHENOPODIUM ALBUM* L.)



FARINACCIO

Favagello

Ranunculus ficaria L.

Famiglia Ranunculacee

Nome volgare Favagello

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con numerose radici tuberoso-carnose riunite in fascetti. Il fusto, semplice o ramificato, è lungo fino a 30 cm, sdraiato o ascendente.

Le foglie sono in parte disposte a rosetta, in parte inserite sul fusto: le prime hanno un lungo picciolo allargato alla base in una guaina biancastra, la lamina ovale con la base cuoriforme, il margine da intero ad angoloso od ondolato, la consistenza

carnosa; quelle inserite sul fusto sono più piccole, hanno il picciolo più corto e talvolta hanno dei piccoli bulbilli all'ascella. Tutte le foglie sono verde scuro lucenti e presentano spesso una macchia rosso-porporina vicino all'attaccatura con il picciolo.

I fiori sono solitari su lunghi peduncoli che sorgono all'ascella delle foglie; il calice ha tre sepali ellittici; la corolla è formata da un numero variabile di petali: da un minimo di sei-otto fino a un massimo di dodici; questi sono oblungo-lanceolati, di colore giallo intenso e lucenti.

Il frutto è formato da numerosi acheni ovoidali, con l'apice acuminato, inseriti sul ricettacolo.

Habitat Cresce in luoghi freschi: boschi, campi, scarpate.

H.l.m. 0-1300 m.

Fiorisce da febbraio a maggio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Vescicatorie, revulsive. L'uso di questa pianta è sconsigliabile alle persone inesperte. Nota è la pomata antiemorroidale.

Uso in cucina Secondo il Mattiolo, le foglie giovani vengono usate nelle insalate e specialmente nelle minestre primaverili (in modesta quantità).

Sempre il Mattiolo asserisce che i fiori sotto aceto possono sostituire i capperi e i tuberoletti radicali possono essere

mangiati dopo cottura.

Ricetta [24](#)



FAVAGELLO (*RANUNCULUS FICARIA* L.)



FAVAGELLO, FIORI

Gaggia

Robinia pseudoacacia L.

Famiglia Papilionacee

Nome volgare Acacia, robinia

Caratteristiche Albero caducifoglio alto 20-25 m.

Tronco eretto, spesso biforcuto, a rami lisci e ramuli angolosi e pelosetti bruno-rossastri, presenta sui rami aculei robusti. Corteccia rugosa grigio bruna, fessurata in età.

Foglie composte, imparipennate, lunghe sino a 20- 35 cm, ornate da stipole trasformantesi in aculei lunghi sino a 2 cm; foglioline in numero da 4 a 10 paia,

brevemente picciolate, ovali o bislunghe, di colore verde sopra e opache sulla pagina inferiore.

Fiori: numerosi in racemi lunghi e penduli, odorosi.

Frutti: legumi sessili coriacei, lineari (5-10 cm), compressi, di colore rosso bruno a maturità. **Semi:** oblungo reniformi, molto duri.

Habitat Molto diffuso in tutta la zona collinare. In veloce espansione, infestante. *(Presente in tutta Italia).*

Proprietà farmaceutiche Le foglie hanno proprietà purgative e colagoghe.

Uso in cucina I fiori si raccolgono prima della schiusa ed è bene vengano privati

dei gambi. Possono essere impiegati per la preparazione di deliziose marmellate a cui conferiscono un gradevolissimo gusto e aroma.

Come quello del sambuco, ma molto più buono, dolce e profumato, il grappolo di fiori può essere immerso in pastella e poi fritto in olio ben caldo ricavandone una pietanza sfiziosa e particolarmente apprezzata dai commensali.

Nota Importata in Europa all'inizio del seicento dagli Stati Uniti, da J. Robin, curatore dell'orto botanico del re di Francia, in Italia venne introdotta circa due secoli più tardi, ed è solo da un secolo che questo albero ha assunto una certa importanza forestale. È infatti una

specie molto frugale che si adatta ad ogni tipo di terreno. Col suo ampio apparato radicale è efficace nelle opere di consolidamento delle pendici franose e instabili. Purtroppo è un albero assai invadente che spesso tende, dove viene introdotto, a espandere la propria presenza a scapito delle specie spontanee. I fiori bianchi in grappoli profumati sono appetiti dalle api, che ne producono un miele monofloro, chiaro e fluido molto apprezzato.

N.B. Evitate di usare il *Laburnum* (maggiociondolo - vedi foto); fiore simile alla gaggia, ma di colore giallo. Può provocare **gravi intossicazioni**.

Ricetta [10](#)



GAGGIA (*ROBINIA PSEUDOACACIA* L.)



MAGGIOCIONDOLO (*LABURNUM*), FOTO
MARINELLA ZEPIGI, AMINT'

Geranio crestato

Geranium macrorrhizum L.

Famiglia Geraniacee

Nome volgare Geranio crestato

Caratteristiche Pianta erbacea perenne, rizomatosa, alta 20-50 cm, con fusti eretti o ascendenti. Le foglie, palmato-partite, sono divise in 5-7 lobi dentati ai margini. I fiori, color rosa-porpora, hanno lunghi stami violetti sporgenti.

Habitat Cresce tra i ghiaioni, nei macereti, ai margini dei boschi, preferibilmente su terreno calcareo. Specie rara. Viene coltivata per la sua bellezza.

H.l.m. 400-1700 m.

Fiorisce a giugno-luglio.

(Presente nel nord ovest, in Liguria e in alcune zone dell'Italia centrale).

Proprietà farmaceutiche Tónico-astringenti, antinfiammatorie. Per uso esterno le foglie fresche vengono impiegate come vulnerarie per la cura di piaghe e ferite. Droga usata: foglie. Pare sia una pianta afrodisiaca.

Uso in cucina Le foglie del geranio odoroso si possono usare in cucina per aromatizzare insalate, macedonie, gelati, bibite e gelatine di frutta.

Ricetta [19](#)



GERANIO CRESTATO (*GERANIUM
MACRORRHIZUM L.*)



GERANIO CRESTATO, FOGLIA



GERANIO CRESTATO, FIORI

Grano saraceno

Fagopyrum esculentum Moench.

Famiglia Poligonacee

Nome volgare Grano saraceno

Caratteristiche È una pianta erbacea annuale con altezza variabile da 60 a 100 cm, con molte ramificazioni, foglie ovato-triangolari, fiori a racemi di colore bianco-rosa o rosso. Il ciclo vitale è breve e ciò ne consente la coltivazione in seconda coltura dopo un altro cereale.

Habitat Coltivato nell'Italia

settentrionale, Toscana, Umbria e Marche.

H.l.m. 500-1500 m. Fiorisce da luglio ad ottobre.

Proprietà farmaceutiche Frutti privi di glutine perciò adatti a soggetti celiaci.

Uso in cucina Non spontaneo e curiosamente non una graminacea, come potrebbe far credere il nome volgare, ecco il grano saraceno. Dalla macinazione dei suoi frutti si ottiene una farina, di colore scuro per la presenza di frammenti di pericarpo, utilizzata per numerose specialità alimentari quali paste secche, dolciumi, polente e alimenti per la prima colazione.

La farina di grano saraceno trova impiego nell'alimentazione umana, normalmente in miscela con quella di mais o frumento, per la preparazione di polenta taragna, pizzoccheri e dolciumi vari.

Iniziano attualmente a diffondersi altri prodotti come il grano saraceno decorticato da usare come l'orzo perlato per le minestre ed i relativi fiocchi ottenuti dallo schiacciamento degli acheni.

Ricetta [26](#)



GRANO SARACENO (*FAGOPYRUM
ESCULENTUM*)



GRANO SARACENO, FOGLIE



GRANO SARACENO, FIORI



GRANO SARACENO, ACHENI

Grespino spinoso

Sonchus asper (L.) Hill

Famiglia Asteracee

Nome volgare Grespino spinoso

Caratteristiche Pianta del gruppo *Sonchus oleraceus*. Pianta annuale, alta fino ad 1 m, con fusto cavo e cedevole, molto ramificato e provvisto di foglie molli, grassette, glabre, glaucescenti grossolanamente lobato-partite con lobi a margine finemente dentato.

I fiori, di colore giallo, sono riuniti in capolini disposti in cime corimbiformi. I frutti sono acheni oblunghi con 3 coste

longitudinali munite di spine.

Habitat Terreni incolti e campi. Lo troviamo anche ai margini delle vie cittadine.

H.l.m. 0-1500 m.

Fiorisce da gennaio a dicembre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Sconosciute le proprietà terapeutiche.

Uso in cucina Parente delle cicorie, è un ingrediente necessario per un'ottima insalata di campo. Bisogna saper scegliere le pianticelle più tenere altrimenti si rischia di pungersi la bocca. Comune nei campi incolti o nei prati, se ne raccoglie a primavera la tenera rosetta basale.

Il grespino è un erbaggio a rapida cottura, di rado utilizzato singolarmente come pietanza; esso è, invece, considerato classica verdura per le mesticanze. Il suo sapore dolciastro serve ad attenuare il tono amarognolo di altri erbaggi.

Nota Come tutte le cicorie contiene un lattice bianco, ma assolutamente innocuo. Anticamente si riteneva che questo lattice aumentasse la produzione di latte nelle donne ed anche negli animali e per questo il *Sonchus* era particolarmente apprezzato e tenuto in considerazione. Le sue radici, come quelle di altre cicoriacee, venivano tostate, macinate ed usate quale sucedaneo del caffè.

Ricette [45](#) - [46](#)



GRES PINO SPINOSO (*SONCHUS ASPER*)



GRES PINO SPINOSO, FIORE

Lampagione

Leopoldia comosa (L.) Parl. -

Muscari comosum Miller

Famiglia Liliacee

Nome volgare Cipollaccio, Lampascione

Caratteristiche Pianta perenne alta sino a 80 cm; bulbo globoso o ovato-piriforme con tuniche esterne rosso vinose, somigliante ad una cipolla, scapo eretto, cilindrico, glabro.

Le foglie solo basali, lineari, eretto-patenti, tendenti ad afflosciarsi, semicilindriche, larghe 1-1,5 cm e lunghe 1/2 o 1/5 dello scapo.

La spiga fiorifera termina con una specie

di candelabro di piccoli fiori sterili, color malva, dal lungo peduncolo; i sottostanti fiori fertili sono più grandi e su peduncoli lunghi circa come la corolla che è di colore porpora-marroncino.

Il frutto è una capsula subtriangolare che si apre a maturità in tre valve contenenti pochi semi più o meno sferici.

Habitat Cresce in luoghi erbosi e in luoghi coltivati.

H.l.m. 0-1500 m.

Fiorisce da aprile a giugno.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Diuretiche, emollienti.

Uso in cucina I bulbi di cipollaccio si

possono usare, previa bollitura in abbondante acqua acidulata, (per eliminare il sapore eccessivamente amarognolo di base) come sottoli per antipasti, ma si possono anche cucinare in frittata o come contorno con lo spezzatino di carne con l'avvertenza che le due componenti, il cipollaccio e le carni, vanno cotte assieme.

Specie caratteristica dell'Italia meridionale e della Puglia.

Ricetta [56](#)



LAMPAGIONE (*LEOPOLDIA COMOSA*,
MUSCARI COMOSUM)



LAMPAGIONE, FRUTTI



LAMPAGIONE, BULBO

Lattuga dei boschi

Mycelis muralis (L.) Dumort.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Lattuga dei boschi

Caratteristiche Pianta erbacea perenne, glabra, lattiginosa, alta da 30 a 100 cm. Fusto eretto, liscio e ramificato in alto, sul quale sono poste le foglie verdi, talora con sfumature rossastre, pennatifide a lobi larghi, angolosi con quello terminale più largo dei laterali; le superiori sono a forma di lira.

Le foglie sono portate da un peduncolo alato che abbraccia il fusto con due lobi arrotondati.

I fiori ermafroditi sono capolini di 7-10 mm, raccolti in un'infiorescenza ramificata, lassa, con involucri a 5 brattee uguali e soltanto 5 fiori ligulati di colore giallo-pallido. Sono impollinati da api e mosche. Il frutto è un achenio nero.

Habitat Luoghi ombrosi, boschi freschi e ricchi di humus.

H.l.m. 200-1800.

Fiorisce a luglio-agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Non accertate.

Uso in cucina Le foglie giovani possono essere consumate come insalata.

Ricetta [46](#)



LATTUGA DEI BOSCHI (*MYCELIS MURALIS*)



LATTUGA DEI BOSCHI, FIORE



LATTUGA DEI BOSCHI, FOGLIE

Lattuga spinosa

Lactuca serriola L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Lattuga spinosa, Lattuga scariola

Caratteristiche La caratteristica più saliente delle foglie di *L. serriola* è la particolare conformazione della lamina, che si incurva di circa 90° nella zona dell'inserzione con lo stelo con una manifesta torsione, ben visibile in tutti gli esemplari, sia a foglie lanceolate sia a foglie pennate.

Questo atteggiamento della foglia, che ha la singolare caratteristica di non dare

ombra, deriva dalla necessità di non esporre la lamina fogliare ai raggi del sole. Le foglie presentano altresì la caratteristica di essere spinulose sul bordo e sul nervo centrale e nella pagina inferiore.

Il fusto di *L. serriola* presenta la caratteristica di «ossificare», diventando chiaro e legnoso al momento della fioritura.

I capolini floreali sono molto piccoli, giallo-pallido, disposti in una pannocchia assai estesa, con molte diramazioni laterali anche a partire dalla base del fusto; i fiori si aprono all'alba e si richiudono verso le dieci undici di mattina, probabilmente per ripararsi dalla eccessiva calura.

L'achenio è molto piccolo, finemente striato longitudinalmente e caratteristicamente ispido alla base del becco, e di colore brunastro.

Normalmente la pianta non supera gli 80 cm di altezza, ma si sono trovati esemplari alti anche più di due metri.

Habitat In città le plantule compaiono da fine aprile, un po' dappertutto, ai bordi delle strade, nelle aiuole spartitraffico, sulle macerie dei cantieri edili ove la terra è stata da poco rimossa, ecc.

H.l.m. 0-800 m.

Fiorisce da luglio a settembre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche

Antispasmodiche, digestive, diuretiche,

narcotiche, sedative. La pianta deve essere usata con attenzione e mai senza il controllo di un professionista esperto.

Uso in cucina L'uso mangereccio consiste nell'utilizzarne poche foglie in unione ad altre erbe selvatiche. Non può infatti essere mangiata da sola per il troppo lattice che secerne, ma piuttosto viene miscelata ad altre verdure, alle quali conferisce gusto e pastosità. Il lieve sapore amarognolo è particolarmente gradevole.

Nota Secondo alcuni autori la pianta sarebbe tossica come la *Lactuca virosa* usata in medicina per ottenere effetti narcotici.

Ricette [41](#) - [46](#)



LATTUGA SPINOSA (*LACTUCA SERRIOLA* L.)



LATTUGA SPINOSA, FIORE



LATTUGA SPINOSA

Luppolo

Humulus lupulus L.

Famiglia Urticacee

Nome volgare Luppolo

Caratteristiche Pianta perenne e dioica con rizoma carnoso dal quale si sviluppano in primavera fusti erbacei lunghi diversi metri che, incapaci di sostenersi, si avvinghiano con le piccole spine uncinato di cui sono rivestiti, a qualsiasi sostegno vicino.

Le foglie sono normalmente opposte; solo quelle delle infiorescenze femminili sono alterne. Hanno un lungo picciolo coperto, come i rami, da numerosi peli; la forma è

palmato-lobata, cioè la foglia è divisa in tre-cinque lobi ovale-ellittici con l'apice acuto; il margine è abbondantemente dentato.

Nella parte superiore della pianta le foglie sono più semplici e sono cuoriformi senza essere divise in lobi.

I fiori delle piante maschili sono riuniti in pannocchia all'apice dei rami, e sono formati da 5 petali e 5 stami. Quelli delle piante femminili sono situati a due a due all'ascella di brattee simili a piccole foglie riunite in amenti a forma di coni ovoidali. I frutti sono degli acheni subrotondi, di color cenere, avvolti dalle brattee accresciute; queste hanno la superficie tappezzata da numerose ghiandole secernenti una sostanza resinosa gialla.

Habitat Cresce in luoghi freschi semiombrosi; necessita di tutori.

H.l.m. 0-1200 m.

Fiorisce da maggio ad agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà amaro toniche, digestive, sedative. In omeopatia è usato come sonnifero.

(Droga usata: infiorescenze femminili).

Responsabile del gusto amaro è l'umulene.

Uso in cucina I giovani germogli primaverili sono commestibili e si possono utilizzare in risotti, frittate, minestre ecc., similmente agli asparagi. Il frutto del luppolo è noto soprattutto

per il suo impiego nell'industria della birra, alla quale conferisce l'inconfondibile aroma amaro e ne aiuta la conservazione. Per le stesse caratteristiche è usato talvolta in liquori amari e digestivi.

Nei preparati domestici le infiorescenze femminili del luppolo sono tradizionalmente impiegate, a dosi appropriate, come amaro-tonico per stimolare i processi digestivi; esse hanno inoltre proprietà sedative atte a conciliare il sonno e a moderare l'appetito sessuale.

Ricette [1](#) - [9](#)



LUPPOLO (*HUMULUS LUPULUS* L.)



LUPPOLO, FIORI

Malva

Malva neglecta Wallr.

Famiglia Malvacee

Nome volgare Malva

Caratteristiche È una pianta erbacea biennale o perenne, dalla radice affusolata e carnosa, con diramazioni secondarie; l'altezza del fusto può arrivare a un metro. Le foglie sono più tondeggianti della *Malva silvestris*, a lungo peduncolo, divise in 5 o 7 lobi, caratterizzate, in superficie, da peli semplici e ramificati. I fiori hanno il peduncolo lungo alcuni centimetri; il calice è composto da cinque sepali triangolari; la corolla ha cinque

petali di colore violetto pallido, che compaiono dalla primavera all'autunno

Habitat Cresce in terreni ricchi, porosi, sul ciglio delle strade submontane.

H.l.m. 0-1800 m.

Fiorisce da maggio ad agosto.

(Presente in tutta Italia, Calabria e Sicilia escluse).

Proprietà farmaceutiche Erba mucillaginosa, indicata contro gli stati infiammatori delle mucose, proprio perché le mucillagini rivestono le mucose infiammate a cui aderiscono come strato protettivo, per favorire il ripristino della normalità. Contiene i complessi vitaminici B1, B2 e C, carotene, potassio, tannini, flavonoidi; è inoltre leggermente

astringente, espettorante, diuretica, lassativa. In medicina per uso interno è utile in caso di bronchiti, tosse, infezioni della gola, catarro, asma, gastrite.

Per uso esterno, trova applicazione come collutorio, nei casi di ascessi dentari e gengive sanguinanti. In caso di mal di denti si possono fare sciacqui con un infuso di fiori e foglie, oppure si possono applicare le foglie direttamente sulla parte dolorante, avendo l'avvertenza di schiacciarle leggermente.

Indicata come impacco ed infuso per mucose irritate, congiuntiviti, ulcerazioni, ascessi, emorroidi, stomatiti, infiammazioni vaginali e per detergere la pelle colpita da eritemi solari o comunque irritata.

Il cataplasma ottenuto con la radice è un ottimo rimedio contro i foruncoli, per ridurre il gonfiore o far sparire il livido degli ematomi.

Uso in cucina Le foglie possono essere consumate fresche.

I boccioli possono essere confettati nell'aceto e serviti come condimento.

Ricette [5](#) - [6](#)



MALVA (MALVA NEGLECTA)



MALVA, FIORI

Malva selvatica

Malva sylvestris L.

Famiglia Malvacee

Nome volgare Malva selvatica

Caratteristiche È una pianta erbacea biennale o perenne, dalla radice affusolata e carnosa, con diramazioni secondarie; l'altezza del fusto può arrivare a un metro. Le foglie sono tondeggianti, a lungo peduncolo, divise in 5 o 7 lobi, caratterizzate, in superficie, da peli semplici e ramificati.

I fiori hanno il peduncolo lungo alcuni centimetri; il calice è composto da cinque sepali triangolari; la corolla ha cinque

petali, di colore rosa-violaceo, che compaiono dalla primavera all'autunno.

Habitat Cresce in terreni ricchi, porosi, sul ciglio delle strade submontane.

H.l.m. 0-1600 m.

Fiorisce da maggio ad agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche La malva ha proprietà antinfiammatorie, leggermente lassative, emollienti e lenitive.

È utilizzata nei casi di bronchiti, per regolare le funzioni intestinali e come emolliente della bocca e della gola. Per uso esterno trova applicazione come collutorio, nei casi di ascessi dentari, afte, stomatiti. (Droga usata: foglie e fiori).

Uso in cucina Le foglie e i getti giovani possono essere consumati in insalata, ma conviene mescolarli con altre verdure per nasconderne il gusto forte e non sempre gradito, o cotti come verdura. Le capsule acerbe possono essere aggiunte all'insalata. I suoi rami più giovani cotti e conditi con olio, sale e aceto o limone, possono essere usati come contorno o entrare nella preparazione del minestrone. Quest'erba può essere usata anche come ingrediente per la farcia dei ravioli, nelle polpette e per cucinare gustose frittate. Ottimi sono i risotti con la malva; i fiori possono essere fritti in pastella. I boccioli possono essere confettati nell'aceto e serviti come condimento.

Nota Cicerone racconta, in una delle sue lettere, che dopo aver mangiato una torta preparata con foglie di malva e bietole, soffrì di un violento attacco di dissenteria (probabilmente la torta conteneva anche qualche altra erba purgativa).

Ricette [5](#) - [6](#) - [11](#)



MALVA SELVATICA (MALVA SYLVESTRIS L.)



MALVA SELVATICA

Meliloto

Melilotus officinalis (L.) Pallas

Famiglia Leguminose

Nome volgare Meliloto

Caratteristiche Pianta erbacea biennale o annua, con uno o più cauli eretti o prostrato-ascendenti alti fino a 150 cm, glabri, fistolosi e cavi.

Le foglie sono trifogliate, cioè divise in tre foglioline; le foglie superiori hanno foglioline simili alle altre ma di forma lanceolata con la base acuta.

I fiori sono riuniti in racemi con fino a 70 fiori ciascuno, inseriti all'ascella delle foglie superiori; il calice è tubulare con

cinque denti triangolari; la corolla, di colore giallo, ha due petali saldati a formare la carena, due più lunghi e uguali ai precedenti, detti ali, e il quinto, il vessillo, lungo e ripiegato in alto.

Il frutto è un legume obovato, brunonerastro, compresso lateralmente.

Habitat Nei campi, nei luoghi incolti, lungo le strade.

H.l.m. 0-1500 m.

Fiorisce da maggio ad agosto.

(Presente in tutta Italia, Calabria e Sicilia escluse).

Proprietà farmaceutiche Sedative, antispasmodiche, digestive, diuretiche, espettoranti, decongestionanti, astringenti.

La droga è costituita dalle sommità fiorite, essiccate all'aria e all'ombra e più o meno frammentate.

L'infuso (10-20 g per 200 d'acqua), che ha profumo e gusto aromatico gradevole, preso dopo i pasti, facilita il processo digestivo, mentre, somministrato al momento di coricarsi, vince l'insonnia dei bambini, dei vecchi e delle persone eccitabili.

Le specie congeneri *Melilotus alba*, piuttosto comune nelle stazioni alluvionali, e *Melilotus altissima* contengono gli stessi principi e possono sostituire la precedente.

Uso in cucina I fiori e le sommità fiorite vengono mangiati unitamente ad altre

insalate. Dato il profumo e il sapore caratteristici, spesso vengono impiegati nella preparazione degli arrostiti per conferire una piacevole nota aromatica. Fatti essiccare all'ombra, possono poi essere usati altresì nelle frittate; come spezia nei sughi o, dopo essere stati ridotti in polvere, sopra cotolette o spezzatini.

Nota Contiene due glucosidi cumarinici, un olio etero nella composizione del quale entra pure la cumarina, resine ecc. (G. Negri, «Erbario figurato»).

Ricetta [11](#)



MELILOTO (*MELILOTUS OFFICINALIS*)



MELIOTO, FIORI



MELILOTUS ALBA

Melissa

Melissa officinalis L.

Famiglia Labiate

Nome volgare Limoncina

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con un rizoma lungo fino a 30 cm; dai nodi di questo si sviluppano i fusti, alti fino a un metro e a sezione quadrangolare.

Le foglie hanno tutte il picciolo; sono opposte a due a due, ovali, con la base ristretta a cuneo; il margine è dentato. La superficie è reticolato-rugosa e variamente pelosa.

I fiori, riuniti in verticilli all'ascella delle

foglie, hanno una brattea ellittica o lanceolata e un breve peduncolo; il calice è campanulato e diviso alla fauce in due labbra: il superiore è intero con tre piccolidenti, l'inferiore è bilobato con due lobi triangolari acuti; la corolla tubolare ha il labbro superiore convesso e l'inferiore trilobato con il lobo mediano più grande degli altri due; la corolla è giallastra prima della fioritura, poi bianca o rosata.

Il frutto è dato da quattro acheni, riuniti nel fondo del calice, di forma ovale-allungata con una leggera costolatura nella faccia interna, di colore bruno con la superficie glabra e lucida (odore gradevole di limone).

Habitat Pianta erbacea perenne, comune nelle stazioni fresche, ombrose e ricche.

H.l.m. 0-1000 m.

Fiorisce da maggio ad agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche La melissa ha proprietà carminative, eupeptiche, stomachiche, ansiolitiche, antispasmodiche, sedative. Viene utilizzata per combattere la depressione, le gastralgie, le coliche intestinali lievi e l'insonnia di origine nervosa; nei casi di emicrania e tachicardia e contro gli effetti delle punture d'insetto.

Vino ricostituente, sedativo e per le digestioni difficili: ponete 60g di droga a macerare in un litro di vino bianco; dopo

cinque giorni, filtrate. Consumatene un bicchierino durante i pasti principali. (Droga usata: sommità fiorite).

Uso in cucina Le foglie crude si utilizzano in insalata oppure nella preparazione di minestre e frittate. Si utilizza ampiamente come aromatizzante; è un ingrediente fondamentale di molti liquori noti per le proprietà digestive, tra i quali «Grand Chartreuse», o «Liquore di Francia», creato dai frati benedettini, e l'«Acqua di Melissa» inventata dalle suore carmelitane. Di sapore amaro, aromatico, leggermente acre e molto profumata di limone, viene usata in piccole dosi per insaporire bevande, macedonie di frutta, insalate

fresche, frittate, carni e pesce, oltre che per aromatizzare liquori, vino e aceto.

Nota Sacra ad Artemide e usata dai greci come medicinale più di 2000 anni fa, la melissa era anche detta «balsamo del cuore» o «elisir di lunga vita».

Ricette [6](#) - [27](#)



MELISSA (*MELISSA OFFICINALIS* L.)



MELISSA, FIORI

Ortica

Urtica dioica L.

Famiglia Urticacee

Nome volgare Ortica

Caratteristiche Pianta erbacea perenne alta 50-120 cm, di colore verde carico. Da un rizoma ramificato e strisciante poco al di sotto del terreno, nascono fusti robusti, eretti a sezione quadrata, generalmente non ramificati, ricoperti di peli urticanti e che emettono stoloni ipogei.

Le foglie sono opposte e portate da un picciolo più corto del lembo fogliare, sono assai più lunghe che larghe, misurano in genere più di 5 cm; hanno

lamina ovale-oblunga con base cuoriforme ed apice ristretto in un dente acuto; hanno il margine grossolanamente dentato, ornato di peli corti e semplici ed altri lunghi e rigidi urticanti che spezzandosi, al minimo contatto, secernono un liquido irritante..

I fiori sono riuniti in spighe divise in maschili erette e in femminili pendule; queste sono inserite all'ascella delle foglie superiori e sono sempre più lunghe del relativo picciolo. I fiori hanno quattro tepali che racchiudono i quattro stami nei fiori maschili e l'ovario in quelli femminili.

Il frutto è un achenio ovale, con un ciuffo di peli all'apice, racchiuso nei quattro tepali persistenti.

Congeneri *Urtica urens*, *Urtica pilulifera*

Habitat Molto comune in stazioni ricche di nitrati.

H.l.m. 0-1200 m.

Fiorisce ad aprile-maggio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche I semi dell'ortica sono ricchi di acidi grassi insaturi (acido linoleico, fitostimoline, fitormoni ecc.); per spremitura a freddo se ne ricava un olio con attività biostimolante indicato nei casi di debolezza e astenia. Pare che le altre proprietà terapeutiche, oltre quelle diuretiche e antinfiammatorie, non siano ancora confermate dalla ricerca

scientifica.

L'orticazione è un trattamento «eroico» in caso di dolori reumatici.

Uso in cucina Non esistono problemi di raccolta data la sua enorme diffusione. Si raccoglie tutta la piantina finché è giovane e succosa. Appena il fusto lignifica non è più usabile. Tanto è pungente nella raccolta, tanto è buona sulla tavola.

È sicuramente una delle erbe selvatiche più note e utilizzate. In cucina l'ortica trova un impiego assai vasto grazie alla bontà dei suoi giovani apici. Combinata con altre verdure forma gusti eccellenti: è ottima con le tenere foglie di parietaria. Di sapore delicato, sovente superiore a quello di molte verdure

commercializzate, con questo pungente vegetale si possono preparare passati rinfrescanti, minestre e perfino ripieni.

Nota Dalle foglie si estrae la clorofilla usata come colorante artificiale (E140).

Ricette [1](#) - [2](#) - [7](#) - [9](#) - [21](#) - [27](#) - [31](#)



ORTICA (*URTICA DIOICAL.*)



URTICA URENS

Panace

Heracleum sphondylium L.

Famiglia Apiaceee

Nome volgare Panace

Caratteristiche Pianta erbacea biennale o perenne. Rizoma ingrossato fino a 5 cm di diametro; midollo bianco con odore aromatico tendente a carota. Fusto un po' peloso, cavo, alto fino a 250 cm, scanalato. Foglie molto variabili (a seconda della subspecie) da palmato-lobate a pennatosette; foglie cauline con guaina ingrossata e lamina per lo più ridotta a tre segmenti.

Ombrelle composte, molto grandi, con

10-40 raggi disuguali; ombrella terminale con fiori ermafroditi; le laterali con fiori ermafroditi e maschili o solo maschili.

Brattee lineari presto caduche; bratteole presenti, lineari riflesse. Petali bianchi; gli esterni più grandi con apice incurvato. Frutti diacheni, compressi, discoidali, piatti e alati.

Habitat Diffuso in molte varietà nei prati e nei boschi. Zona montana.

H.l.m. 0-2500 m.

Fiorisce da maggio ad ottobre.

(Presente in tutta Italia, Sardegna esclusa).

Proprietà farmaceutiche Contiene un succo irritante e un olio essenziale.

Pozioni vengono prescritte popolarmente come sedative del sistema nervoso (G.

Negri). Ha proprietà stimolanti, aperitive, digestive.

Uso in cucina I giovani germogli possono essere consumati crudi in insalata, oppure cotti come gli asparagi. Facendo macerare i frutti in alcol è possibile ottenere un liquore dal gusto gradevole.

Nell'Europa orientale le foglie vengono fatte fermentare per preparare una specie di birra, detta «parst» o «bartsch», mentre i piccioli vengono distillati da soli, o con i mirtilli, per ricavarne una specie di grappa.



PANACE (*HERACLEUM SPHONDYLIUM* L.)



PANACE, FIORI



PANACE, FOGLIE

Papavero

Papaver rhoeas L.

Famiglia Papaveracee

Nome volgare Papavero, rosolaccio

Caratteristiche Pianta erbacea annuale alta 20-60 cm con fusti eretti, setolosi, contenenti un lattice biancastro. La foglia è pennato lobata con segmenti spatolati. I fiori larghi 5-7 cm hanno 4 petali di color rosso scarlatto; il frutto è una capsula.

Habitat Cresce tra i ruderi, nei campi coltivati, specialmente tra le messi, e ai margini delle strade.

H.l.m. 0-1950 m.

Fiorisce da aprile a giugno.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Sedative, bechiche, emollienti.

Pare non contenga le sostanze narcotiche del *Papaver sonniferum* pur appartenendo allo stesso genere. (Droga usata: petali).

Uso in cucina Le tenere rosette delle foglie primaverili sono commestibili.

Vengono usate per minestre e ripieni. I semi vengono usati per aromatizzare i dolci e anche il pane.

Nota Con i suoi petali si può ottenere una tintura rossa, per la presenza nei petali degli antociani rosso vivo, che veniva anche utilizzata dalle donne per truccare labbra e guance.

Ricetta [45](#)



PAPAVERO (*PAPAVER RHOEAS* L.)



PAPAVERO, FIORE

Parietaria

Parietaria officinalis L. - *Parietaria diffusa* M. et K.

Famiglia Urticacee

Nome volgare Parietaria, Erba vetriola, Urceola, Perfora muraglie, Muraiola, Spaccapietre, Erba corona

Caratteristiche Pianta erbacea perenne, poco ramificata, alta fino a 100 cm con fusti eretti. Foglie lanceolate (dimensioni 5-10 x 3-5cm) con lungo picciolo.

Habitat Comune lungo le siepi, fra i ruderi e nei boschi umidi.

H.l.m. 0-900 m.

Fiorisce da maggio a ottobre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Usata in terapia come diuretico (anche associata ad altri farmaci cardiotonici) per il nitrato di potassio che contiene.

Entra anche nella composizione di preparati depurativi associata ad altre erbe per le proprietà antireumatiche, antiartritiche, diuretiche, depurative, espettoranti, emollienti. (Droga usata: parte aerea della pianta).

Uso in cucina Non esistono problemi di approvvigionamento, né remore a coglierne in abbondanza data la grande diffusione. Di quest'umile erba dal sapore amarognolo viene utilizzata tutta

la parte aerea, benché a scopo alimentare interessino i giovani apici e le foglioline più tenere. Prima della fioritura è possibile utilizzare la piantina intera. Prendete la precauzione di non raccoglierla sui muri che fiancheggiano la strada, perché in quel punto avrà certamente raccolto tutti i gas di scarico. La sua ruvidezza impedisce di consumarla cruda; essa va cotta quindi come l'ortica e gli spinaci, ma ciò non ne diminuisce il sapore, né l'apporto di elementi nutrienti. La sua ricchezza di nitrato di potassio rende inoltre le pietanze in cui compare diuretiche come un piatto di asparagi. Viene usata per preparare ottimi minestroni che colora di un verde intenso.

Nota Il polline può provocare febbre da fieno e attacchi di asma.

Ricetta [41](#)



PARIETARIA (*PARIETARIA OFFICINALIS* L.)



PARIETARIA OFFICINALIS



PARIETARIA DIFFUSA

Pastinaca

Pastinaca sativa subsp. sativa L.

Famiglia Apiaceae

Nome volgare Pastinaca comune

Caratteristiche Pianta eretta alta fino a 120 cm, a volte pelosa (subsp. *sylvestris*), con fusti solcati e angolosi; fiori minuscoli, gialli con petali arrotondati all'interno; infiorescenza a 5-15 raggi.

La *Pastinaca sativa subsp. urens* (assolutamente non commestibile) ha l'ombrella principale (5-7 raggi) con i raggi periferici circa uguali a quelli centrali e il fusto più tondeggianti (S. Pignatti).

Habitat Lungo i fossi e i fiumi, pascoli.

H.l.m. 0-1500 m.

Fiorisce a luglio-agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Diuretiche, febbrifughe (Droga usata: radici e semi).

Uso in cucina La pastinaca è soprattutto nota per le proprietà alimentari delle sue radici che, gradevoli al palato, hanno inoltre un valore dietetico abbastanza simile a quello della patata per il loro contenuto in zuccheri e amidi.

La radice della pastinaca viene impiegata, specialmente nell'Europa del nord, in molte preparazioni alimentari e anche in bevande fermentate (tipo birra).

Alla radice vengono attribuite proprietà

digestive e diuretiche. La tradizione popolare ritiene la pastinaca un cibo utile alle persone deboli, anziane o convalescenti.

Anche la parte aerea della pianta, e specialmente le foglie, hanno un impiego alimentare specialmente nelle insalate, ma sono prese in considerazione soprattutto perché reputate diuretiche e colagoghe. Esiste in natura una sottospecie urticante: *Pastinaca sativa* subsp. *urens* che può provocare dermatiti da contatto e può essere responsabile, in soggetti particolarmente sensibili, di ustioni.

Ricetta [16](#)



PASTINACA (*PASTINACA SATIVA* SUBSP.
SATIVA L.)



PASTINACA, FIORI



PASTINACA, FOGLIE

Piantaggine

Plantago media, major, lanceolata
L.

Famiglia Plantaginacee

Nome volgare Piantaggine

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con foglie basilari grandi disposte a rosetta con picciolo assai più breve del lembo; fiori ermafroditi regolari riuniti in spighe cilindriche. La P. major ha le spighe più allungate e le foglie più coriacee. La P. lanceolata ha la spiga corta e le foglie allungate e lanceolate. La P. media ha le foglie più morbide.

Habitat Comune nelle stazioni a terreno umidiccio, ricco di nitrati, nei ruderali, negli orti e lungo le strade.

H.l.m. 0-2000 m.

Fiorisce da maggio ad agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche È utilizzata per il suo succo fresco, per le radici e per i semi. Il succo delle foglie viene usato contro la puntura degli insetti, le radici grattugiate per il mal di denti.

Proprietà calmanti, rinfrescanti, depurative, diuretiche, astringenti, emollienti. (Droga usata: foglie e semi).

Uso in cucina Si raccolgono le foglioline centrali della rosetta finché non sono troppo grandi e coriacee.

Dato che la pianta è molto forte, potete addirittura tagliare tutte le foglie, così che, la volta dopo, sarete sicuri di trovare le giovani foglioline adatte alla vostra tavola. La raccolta può essere effettuata senza paura di compromettere la specie data la sua notevole diffusione. Le foglie sono ottime come insalata verde, se avrete l'accortezza di scegliere solo quelle più tenere.

Questo è un uso decisamente consigliato per salvare integralmente il contenuto di vitamina A e C di cui la pianta è ricca. Ottima anche per preparare squisiti minestrini. Spesso è unita ad altre piante, lessata e condita con olio e aceto aromatico.

Quando viene cotta ha la proprietà di tingere di verde le pietanze in cui è presente.

Ricette [7](#) - [16](#) - [19](#) - [45](#)



PIANTAGGINE (*PLANTAGO MEDIA* L.)



PIANTAGGINE (*PLANTAGO MAJOR L.*)



PIANTAGGINE (*PLANTAGO LANCEOLATA* L.)

Pimpinella

Sanguisorba minor Scop. -

Sanguisorba officinalis L.

Famiglia Rosacee

Nome volgare Pimpinella

Caratteristiche Pianta erbacea, glabra.

Fusto eretto e striato, a volte peloso in basso, spesso di colore rossastro, alto da 30 a 60 cm.

Le foglie inferiori, riunite in rosetta, sono imparipennate con quattro-dodici paia di foglioline più una terminale; le foglioline hanno un picciolo corto, sono ovali o ellittiche e arrotondate alla base; il margine è inciso da numerosi denti acuti;

la superficie superiore è verde più o meno scura, l'inferiore è glauca e spesso molto chiara. Le foglie del fusto sono gradatamente più piccole e hanno un numero inferiore di foglioline che sono più strette e lanceolate.

Fiori riuniti in spighe sferico-ovali del diametro di 1 cm, all'apice dei rami, con calice a 4 sepali verdi o rossastri e margine bianco. I fiori posti in basso sono maschili con numerosi stami lunghi e sporgenti, i fiori in alto sono femminili ed hanno lo stimma piumoso di un bel rosso vivace, in mezzo ai due si trovano anche un certo numero di fiori ermafroditi i cui stami non sporgono dal calice.

Il frutto è formato da due acheni

racchiusi nel ricettacolo che si accresce durante la maturazione e diviene suberoso; gli acheni sono ovale-oblungi con quattro angoli o quattro ali longitudinali.

Habitat Cresce sulle rocce, nelle scarpate e nei luoghi erbosi.

H.l.m. 0-1300 m.

Fiorisce a luglio-agosto.

(Presente in tutta Italia; la S. officinalis manca nel meridione e nelle isole).

Proprietà farmaceutiche Aromatizzanti, aperitive, digestive, astringenti, antiemorroidali. (Droga usata: parte aerea della pianta).

Uso in cucina Le foglie fresche di questa

pianta (analogamente a quelle della specie simile *Sanguisorba officinalis*) si possono usare per insaporire insalate, minestre, formaggi e verdure cotte, a cui conferiscono un leggero sapore di cetriolo.

Ricette [7](#) - [13](#) - [24](#)



PIMPINELLA (*SANGUISORBA MINOR* SCOP.)



PIMPINELLA (*SANGUISORBA MINOR* SCOP.),
FIORE



PIMPINELLA (*SANGUISORBA OFFICINALIS* L.),
FIORE

Pisello selvatico

Lathyrus sylvestris L.

Famiglia Papilionacee

Nome volgare Pisello selvatico, cicerchia silvestre

Caratteristiche Fusti prostrati, appiattiti; racemi 5-15 fiori; vessillo roseo vinoso con vene porporine; simile al *L. latifolius*, ma con segmenti lineari lanceolati, stipole larghe fino a 5 mm; corolla 13-20 mm; legume 4-7 cm.

Habitat Prati aridi, siepi, margini dei boschi.

H.l.m. 0-1500 m e oltre.

Fiorisce da maggio ad agosto.

(Presente in tutta Italia; assente in Puglia e Sardegna).

Proprietà farmaceutiche Non rilevate.

Uso in cucina Strisciante, dai bellissimi fiori; i suoi frutti sono usati come i normali piselli per minestre e piatti vari.

Ricetta [47](#)



PISELLO SELVATICO (*LATHYRUS
SYLVESTRIS* L.)



PISELLO SELVATICO, FIORI



PISELLO SELVATICO, FRUTTI

Podagraria

Aegopodium podagraria L.

Famiglia Apiaceae

Nome volgare Castalda, podagraria

Caratteristiche Pianta perenne, con odore di finocchio e di prezzemolo, rizomi invasivi, obliqui, nodosi e a polpa bianca; i fusti esterni sono eretti, cavi, un poco scanalati e ramosi, alti fino a 70 cm. Le foglie basali hanno un lungo picciolo, sono biternate, cioè l'asse della foglia è diviso in tre parti, ognuna delle quali porta a sua volta tre foglioline che sono ovale-oblunghe con la base ristretta, l'apice acuminato e il margine seghettato;

la superficie superiore è glabra, l'inferiore è coperta da un denso strato di peli corti; le foglie del fusto sono sempre più semplici, le superiori sono ridotte a tre foglioline sessili.

Infiorescenze ad ombrelle terminali, glabre, su peduncoli di 8-10 cm, con 12-20 raggi, lunghi fino a 4 cm. Ombrellette con 10-20 piccoli raggi. Mancano brattee e bratteole.

Il frutto è dato da due acheni, addossati l'uno all'altro, di forma ovale-oblunga.

Habitat Si trova nei luoghi freschi, nelle siepi e nei giardini.

H.l.m. 0-1800 m.

Fiorisce da maggio a luglio.

(Presente in Italia settentrionale e centrale).

Proprietà farmaceutiche Diuretiche,
depurative, antinfiammatorie

Uso in cucina Le foglie tenere sono talvolta mescolate, come depurativo, alle insalate.

Ricetta [46](#)



PODAGRARIA (*AEGOPODIUM PODAGRARIA*
L.)



PODAGRARIA, FIORI

Polmonaria

Pulmonaria officinalis L.

Famiglia Borraginacee

Nome volgare Polmonaria

Habitat Cresce all'ombra nelle zone umide.

H.l.m. 0-1500 m.

Fiorisce da marzo a maggio.

(Presente solo nell'Italia del nord).

Caratteristiche Pianta perenne, erbacea, con radice rizomatosa carnosa, strisciante, alta da 15 a 30 cm.

Fusto semplice con rami eretti o ascendenti.

Le foglie basali riunite in rosetta, sono

ovato-acuminate, intere e/o finemente dentate, hanno la pagina superiore ricoperta di peli; le cauline sono alterne e sessili, oblunghie e intere; presentano macchie più chiare distribuite sulla pagina superiore, a volte bianco latte. Le foglie basali hanno un lungo picciolo talvolta leggermente alato.

I fiori sono portati da uno o due racemi terminali; il calice è tubolare e termina con cinque denti triangolari; la corolla è tubolare nella parte inferiore, si allarga a scodella e termina in cinque lobi ovali; la corolla è rossastra prima della fioritura, diviene poi azzurro-violacea ed è biancastra alla sfioritura.

Il frutto è composto da quattro acheni ovali.

Proprietà farmaceutiche Sudorifere, vitaminizzanti, emollienti. (Droga usata: foglie e sommità fiorite).

Uso in cucina Le foglie tenere sono impiegate nelle minestre; il succo fresco ha proprietà dietetiche per il suo contenuto di vitamina A e C.

Ricetta [5](#)



POLMONARIA (*PULMONARIA OFFICINALIS*
L.)



POLMONARIA, FIORI

Porcellana

Portulaca oleracea L.

Famiglia Portulacacee

Nome volgare Porcellana

Caratteristiche Pianta annuale carnosa (10-30 cm) con fusti prostrati, spesso rossastri. Foglie carnose obovato-bislunghe.

Habitat Campi, orti, luoghi incolti; suoli sabbiosi e detritici.

H.l.m. 0-1700 m.

Fiorisce da giugno ad agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche

Antiscorbutiche, depurative e diuretiche.

Per uso esterno contro dermatiti, orticarie, foruncoli, punture di api ed eczema. (Droga usata: foglie, parte aerea)

Nelle foglie è stata accertata la presenza di acidi grassi omega-3, utili per prevenire attacchi cardiaci e aumentare le difese immunitarie.

Uso in cucina Erba tappezzante, infestante, presente in tutti gli orti dove viene costantemente estirpata e buttata; può essere consumata cruda, sola o assieme a pomodori e porri, come insalata, o cotta per preparare frittate.

I rametti tagliati a pezzettini possono essere conservati sottaceto o in salamoia e usati al pari dei capperi.

Alcuni non amano la consistenza mucillaginosa della portulaca, ma questa sua proprietà può tornare vantaggiosa per fare raddensare minestre e stufati.

Se la friggete potete eliminare questa caratteristica immergendola, prima di metterla in padella, in una pastella composta di farina, uovo sbattuto e briciole di pane. Un ottimo modo per gustare la portulaca è farne un'insalata cruda, mescolandola con menta e crescione d'acqua.

Nota Conosciuta già dagli antichi egizi, questa pianta compare nella letteratura medica cinese attorno al 500.

Ricette [12](#) - [13](#) - [19](#) - [30](#)



PORCELLANA (*PORTULACA OLERACEA* L.)



PORCELLANA, FIORI



PORCELLANA (*PORTULACA OLERACEA* L.)

Pratolina

Bellis perennis L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Pratolina, margheritina

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con un corto rizoma da cui si dipartono numerose radichette sottili; il fusto è sempre semplice e, a volte, molto corto. Le foglie, tutte inserite sul rizoma a formare una rosetta, sono obovate a forma di spatola, cioè con la massima larghezza verso l'apice e non al centro come nelle foglie normali; l'apice è arrotondato, la base è cuneata e si restringe gradatamente nel picciolo che è

alato e normalmente colorato in rosso; il margine è variamente inciso specialmente verso l'apice; nella superficie inferiore sono visibili tre nervature talvolta ridotte a una; le foglie sono abbondantemente tomentose da giovani e diventano più o meno glabre da adulte.

I fiori sono riuniti in capolini isolati, del diametro di 2 cm, su fusti semplici di 10-20 cm con squame verdi e lineari, e con ricettacolo conico, privo di brattee. I fiori periferici sono muniti di ligula bianca, che può essere arrossata al margine, mentre i fiori centrali sono tubulosi e gialli.

Il frutto è un achenio, ovato, peloso, senza pappo.

Habitat Cresce negli incolti e nei prati. I

fiori sopportano senza danno temperature molto rigide; in condizioni di aria secca anche 15 gradi sotto zero.

H.l.m. 0-2000 m.

Fiorisce da febbraio a dicembre. (*Presente in tutta Italia*).

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà diuretiche, depurative, astringenti, diaforetiche. Un the a base di pratolina costituisce un buon ricostituente per i bambini magri ed anemici. (Droga usata: fiori e parte aerea della pianta).

Uso in cucina Le giovani rosette si possono aggiungere alle minestre di verdura o alle insalate primaverili.

Ricetta [2](#)



PRATOLINA (*BELLIS PERENNIS* L.)



PRATOLINA, FIORI

Primula

Primula acaulis - *Primula officinalis*

L.

Famiglia Primulacee

Nome volgare Primula

Caratteristiche Pianta perenne. Le foglie, riunite in rosette basali, sono ovato-spatolate od oblunghe, pubescenti sulla pagina superiore, crenato-dentate ai margini. Fiori gialli imbutiformi.

Habitat Cresce nei boschi aridi, nei prati magri, nei cespuglieti, anche prima del completo scioglimento della neve.

H.l.m. 0-1200 m.

Fiorisce a febbraio-marzo.

(Primula acaulis presente in tutta Italia, esclusa Sardegna; la veris presente solo al nord e al centro).

Proprietà farmaceutiche Espettoranti, decongestionanti, emollienti, antispasmodiche. Per uso esterno contro i dolori reumatici. (Droga usata: radici, foglie, fiori).

Uso in cucina Si raccolgono le foglioline laterali in modo da non compromettere la crescita della pianta.

Oltre alle foglioline possono essere utilizzati anche i fiori non ancora sbocciati. Non vanno effettuate raccolte indiscriminate; in alcuni luoghi la pianta rischia infatti l'estinzione per l'eccessiva

estirpazione.

A scopo alimentare vengono usate, come detto, le foglioline laterali alla rosetta che possono essere gustate sole, o in associazione con altre verdure, in insalata (con lattuga la sera per agevolare il sonno) o in minestre.

I fiori e le foglie secche possono essere impiegati per la preparazione di un gradevole infuso con effetto calmante.

Ricetta [17](#)



PRIMULA (*PRIMULA ACAULIS*, *P. OFFICINALIS*
L.)



PRIMULA ACAULIS (VULGARIS)



PRIMULA VERIS

Radicchio

Cichorium intybus L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Cicoria, radicchio selvatico

Caratteristiche Pianta perenne con rizoma ingrossato proseguito verso il basso da una radice fittonante; può raggiungere 1,50 m di altezza. Il nome del genere è quello greco della pianta, la specie invece riprende il termine latino, da cui l'italiano endivia.

Le foglie basali, raggruppate in rosetta, spuntano nell'autunno, durano tutto l'inverno e si seccano durante la fioritura;

la loro forma è molto varia, il contorno è allungato-lanceolato con il margine variamente inciso. Le foglie del fusto sono gradatamente più piccole, sessili e amplessicauli. La superficie delle foglie varia da quella glabra di molte forme coltivate a quella pelosissima delle piante spontanee.

Fiori disposti in capolini numerosi, sessili o pedunculati, con corolla azzurro intenso.

Il frutto è un achenio con pappo formante una breve coroncina apicale.

Habitat Cresce negli incolti, tra le macerie e ai margini delle strade.

H.l.m. 0-1200 m.

Fiorisce da luglio ad ottobre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Ha azioni depurative, amaro-toniche, diuretiche e digestive. Sotto il profilo salutare, le foglie della cicoria, in infuso, hanno la proprietà di stimolare le funzioni dell'intestino, del fegato e del rene, con un conseguente effetto depurativo e detossicante generale che si riflette anche nell'aspetto della pelle. (Droga usata: radici e foglie).

Uso in cucina La cicoria deve la sua notorietà al consumo che si fa delle foglie nelle insalate e delle radici, usate un tempo, come surrogato del caffè. Le stesse proprietà terapeutiche si possono ottenere anche con un uso

alimentare costante delle foglie fresche (o anche cotte) in insalate poco condite, con il vantaggio di sfruttarne integralmente il contenuto di sali e di vitamine.

Le radici della cicoria hanno praticamente le stesse proprietà delle foglie.

Ricetta [18](#)



RADICCHIO (*CICHORIUM INTYBUS* L.)



RADICCHIO, FIORE

Raperonzolo

Campanula rapunculus L.

Famiglia Campanulaceae

Nome volgare Raperonzolo

Caratteristiche Pianta erbacea, alta fino a 80 cm, bienne con radice ingrossata, carnosa, bianca e fusiforme e cauli tutti fioriferi, eretti o ascendenti, un po' angolosi. Le foglie basali in rosetta, che si sviluppano alla fine dell'autunno o in primavera, sono oblunghie-obovate con limbo verde chiaro, ondulato e con margine denticolato che si attenua in un picciolo. Dalla primavera inoltrata, con lo sviluppo dello scapo florale, si formano le

foglie superiori lanceolate o lineari, alterne e rade, sessili. Fiori azzurri, raramente bianchi, in pannocchia stretta, racemiformi, terminale, a rami pluriflori, brevi, eretto appressati.

Stilo semplice, peloso, 3 stimmi, 5 stami liberi con filetto gonfio alla base.

Il frutto è una capsula obconica, eretta, triloculare, deiscente con molti piccoli semi.

Habitat Campi, incolti, vigne, oliveti.

H.l.m. 0-1500 m. Fiorisce da maggio a settembre.

(Presente in tutta Italia, isole escluse).

Proprietà farmaceutiche Proprietà antinfiammatorie.

Uso in cucina Le radici carnose del raperonzolo sono usate come ortaggio per il sapore dolciastro e gradevole per il contenuto di inulina. Non contengono amido. Le radici sono usate anche crude in insalata e le sue foglie basali arricchiscono col loro sapore amarognolo ma gradevole, in miscuglio con altre erbe, le insalate, le zuppe, le minestre e le torte. È pianta commestibile ed assai ricercata.

Ricette [50](#) - [51](#)



RAPERONZOLO (*CAMPANULA RAPUNCULUS*
L.)



RAPERONZOLO, RADICI, FOTO GIULIANO
SALVAI

Rosa selvatica

Rosa gr. canina L.

Famiglia Rosacee

Nome volgare Rosa di macchia, rosa selvatica

Caratteristiche Arbusto legnoso, con rami pendenti cosparsi di robusti aculei uncinati, raramente dritti. Può presentarsi come arbusto tondeggiante alto 1-3 m, con ampia ramificazione. Pianta eliofila che radica in profondità.

Le foglie, alterne sul fusto, sono imparipennate, hanno cinque-sette o nove foglioline ovali od ovale-ellittiche, la base è più o meno arrotondata, l'apice è acuto,

il margine è dentellato; le stipole presenti alla base del picciolo sono saldate a questo per quasi tutta la loro lunghezza. I fiori sono riuniti in corimbi all'apice dei rametti brevi; i cinque sepali sono oblungo-acuminati: alcuni hanno delle appendici laterali; durante la fioritura si ripiegano indietro e poi cadono; i cinque petali, di colore variabile dal bianco al rosa acceso, sono obovati con la base ristretta a cuneo.

I frutti sono piriformi, contengono moltissimi acheni durissimi e ricoperti di corti peli rigidi.

Habitat Boscaglie, cespugli, siepi.

H.l.m. 0-1500 m.

Fiorisce a giugno-luglio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche

Vitaminizzanti, astringenti, antinfiammatorie, diuretiche. Affezioni della vie respiratorie. (Droga usata: foglie e frutti).

Uso in cucina La parte più interessante di questa pianta è costituita dai falsi frutti, la cui parte interna, i semi, ha le proverbiali proprietà pruriginose, mentre quella esterna, la polpa, ha un elevato interesse alimentare e dietetico: essa viene usata per ottenere conserve e marmellate e rappresenta una ricca fonte di vitamine, in particolare la C.

I petali possono essere usati per ingentilire le insalate.

Ricetta 15



ROSA SELVATICA (ROSA GR. CANINA L.)



ROSA SELVATICA, FALSI FRUTTI



ROSA SELVATICA, FIORE

Ruchetta selvatica

Diplotaxis tenuifolia (L.) DC.

Famiglia Brassicacee

Nome volgare Ruchetta selvatica

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con radice fittonante e fusto eretto, ramificato, alto fino a 50 cm; foglie pennato lobato, profondamente incise, dentate, carnose, di sapore piccante; fiori giallo vivo riuniti in racemo terminale.

Habitat Comune nei luoghi ruderali ed incolti; predilige i terreni calcarei; dal piano a 1000 m.

Fiorisce da maggio a ottobre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Ha azioni espettoranti, diuretiche, astringenti, vitaminizzanti. (Droga usata: foglie giovani).

Uso in cucina Le foglie della ruchetta hanno sapore decisamente piccante e sono utilizzate in cucina per aromatizzare insalate, piatti di carne, formaggi, pizze, sughi ecc.

Famosa era la frittata preparata dal ristorante della stazione ferroviaria di Ceva ai tempi del sig. Benedetto. Egli usava 8-10 foglie di *Diplotaxis tenuifolia* per ogni uovo unitamente a lattuga, prezzemolo, parmigiano e sale.

Ricette [8](#) - [15](#) - [19](#) - [24](#)



RUCHETTA SELVATICA (*DIPLOTAIXIS
TENUIFOLIA* L. DC.)



RUCHETTA SELVATICA, FIORI



RUCETTA SELVATICA, FOGLIE

Salvia selvatica

Salvia pratensis L.

Famiglia Labiate

Nome volgare Salvia selvatica

Caratteristiche Pianta perenne, di aspetto erbaceo, con fittone ingrossato e fusto eretto, pubescente, legnoso e ramificato in alto; alta fino a 70 cm. La pianta ha un odore intenso, non molto gradevole.

Le foglie della rosetta basale sono picciolate, lanceolate, caratterizzate da una nervatura reticolare e dai margini leggermente crenati. I fusti talvolta portano piccole foglie sessili disposte a 1-

3 paia.

I fiori sono azzurro-violetti, raramente rosa o biancastri; hanno un corto labbro inferiore, mentre il superiore è arcuato.

Sono disposti in verticilli, all'ascella di piccole brattee.

L'insieme forma una spiga chiusa. Gli stami della salvia comune si comportano come piccole leve: quando un insetto, in cerca di nettare, penetra nel fiore, aziona una specie di pedale, che gli ribalta sul dorso il braccio dello stame che porta l'antera; il polline si rovescia allora sul dorso dell'insetto.

Questo meccanismo si può facilmente verificare introducendo nel fiore un filo d'erba.

Habitat Comune nei luoghi erbosi e freschi.

H.l.m. 0-1600 m.

Fiorisce da maggio ad agosto.

(Presente in tutta Italia escluse le isole).

Proprietà farmaceutiche Ha le stesse virtù della *Salvia officinalis*, ma meno marcate. Ha proprietà antisetliche, antimicotiche, antinfiammatorie, ipoglicemiche, toniche, digestive e antidepressive. (Droga usata: foglie e sommità fiorite).

Uso in cucina Le foglie, pur non avendo la marcata aromaticità della più nota sorella, possono essere utilizzate per insaporire sughi e minestre. Fin dall'antichità le foglie di salvia venivano

impiegate per rendere più digeribili i cibi. In particolare le grandi foglie basali vengono raccolte ancora tenere in primavera e possono essere consumate sia sotto forma di verdura, formando misticanze con altri vegetali, sia anche, una volta essiccate e ridotte in polvere, per insaporire minestre o aromatizzare frittate.

Ricette [3](#) - [15](#)



SALVIA SELVATICA (SALVIA PRATENSIS L.)



SALVIA SELVATICA, FIORI



SALVIA SELVATICA, FOGLIA

Salvia

Salvia officinalis L.

Famiglia Labiate

Nome volgare Salvia

Caratteristiche È un suffrutice, con fusto eretto, quadrangolare, ramificato. Le foglie, di forma oblunga e crenata, sono semplici, opposte, picciolate, persistenti, ricoperte da una leggera peluria.

I rami, pubescenti in età giovane, sono legnosi. I fiori, di color blu-violetto, sono raccolti in spighe terminali. La fioritura avviene dalla primavera all'estate.

La pianta può raggiungere i 60-70 cm di altezza.

Habitat La salvia è originaria dell'Europa, in particolare dell'area mediterranea; si può scorgere lungo i viottoli, i torrenti e nelle boscaglie. È una pianta che ama i terreni calcarei; cresce bene in quelli leggeri e sabbiosi, mai troppo esposti al sole.

H.l.m. 0-300 m.

Fiorisce da marzo a maggio.

(Presenza spontanea in Italia meridionale).

Proprietà farmaceutiche La salvia ha proprietà antisettiche, antinfiammatorie, ipoglicemiche, toniche, digestive e antidepressive (viene utilizzata anche negli stati di depressione e ansietà); ha anche proprietà antisudorifere, coleretiche e contrasta le turbe della

menopausa; è un ottimo conservante naturale. (Droga usata: foglie e sommità fiorite).

Viene utilizzata nei casi di faringiti, iperglicemia, cirrosi epatica, ipergalattia; contro la cattiva digestione e l'impotenza. Infuso tonico, stimolante e digestivo: in un litro di acqua bollente, mettete 30 g di foglie e lasciate riposare per qualche minuto; dopo aver filtrato il liquido, aggiungete un etto di miele e la scorza di un limone. Bevetene un bicchierino dopo i pasti.

Uso in cucina Le foglie di salvia sono utilizzate soprattutto nelle ricette gastronomiche mediterranee a base di carni e formaggi, e nelle minestre.

È tra le piante aromatiche più usate in cucina, come ben dimostra la frequente presenza in orti e giardini.

Oltre che per arrostiti, involtini, ripieni e sughi, il suo gradevole aroma leggermente piccante e amaro basta a trasformare il burro fuso in un gustoso condimento per pasta e riso. Molto buone sono le foglie fritte in pastella.

Un tempo si credeva che avesse proprietà afrodisiache.

Ricette [6](#) - [31](#)



SALVIA (SALVIA OFFICINALIS L.)



SALVIA, FIORI

Sambuco nero

Sambucus nigra L.

Famiglia Caprifogliacee

Nome volgare Sambuco

Caratteristiche Arbusto o piccolo albero, caducifoglio, alto fino a 10 m. Tronco flessuoso sovente obliquo. Corteccia del fusto grigia, sottile da giovane, poi scagliosa e fessurata. Rami giovani con lenticelle e midollo bianco. Foglie opposte composte di 5 o 7 foglioline ovali-acuminate, a margine dentato, molto odorose se stropicciate. Fiori ermafroditi, di forma regolare, piccoli (5 mm di diametro), molto

odorosi, biancastri, in infiorescenze a corimbo di 10-20 cm di diametro.

Frutti: piccole bacche nere globose in infruttescenze spesso pendule.

Habitat Si trova su siti molto ricchi di azoto, a pH neutro o basico, ben dotati di umidità.

H.l.m. 0-1400 m.

Fiorisce da maggio a luglio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Diuretiche, sudorifere, lassative, antireumatiche, antinevralgiche, emollienti. (Droga usata: fiori e frutti, corteccia).

Uso in cucina I frutti, perfettamente maturi, vengono impiegati nella

preparazione di conserve, biscotti, gelatine e come colorante naturale. I getti terminali, privati delle foglioline, vengono lessati a lungo per togliere il gusto non gradevole e poi serviti come gli asparagi; non è un piatto eccessivamente gustoso, ma può servire per ottenere, assieme ad altre verdure, gusti nuovi e sconosciuti. Si usano i fiori in pastella, come già detto per la robinia.

Attenzione: tutta la pianta, ma soprattutto i frutti, se consumati acerbi possono provocare nausea, vomito e dolori addominali. Il consumo va inoltre evitato da chi soffre di stomaco debole. È importante non confondere il sambuco con altre piante provviste di bacche velenose.

Nota Il sambuco è utilizzato molto nella pasticceria e nella produzione vinicola e le sue bacche sono usate anche in fitoterapia, per prevenire e curare gli stati gravi di stanchezza, cioè di astenia, e di carenza delle difese immunologiche.

Le componenti chimiche del sambuco si differenziano nei fiori, nei frutti e nella corteccia. I fiori di *Sambucus nigra* contengono un olio essenziale e acidi fenolici (il caffeico e il clorogenico). I frutti, invece, contengono rutina, antociani (la quercitina, la cianidina 3-sambubioside e 5-glucoside, la proteina agglutinina III, la sambunigrina, l'acido viburnico, le vitamina A e C) e tannini. La corteccia, infine, viene usata come

diuretico

(da «Cibo e salute» di Giorgio e Caterina Calabrese)

Ricetta [10](#)



SAMBUCO NERO (*SAMBUCUS NIGRA* L.)

Sambuco di montagna

Sambucus racemosa L.

Famiglia Caprifogliacee

Nome volgare Sambuco di montagna

Caratteristiche Arbusto di modeste dimensioni alto sino a 5 m, con corteccia del fusto bruno-violacea e un midollo color cannella all'interno dei rami. Le foglie decidue e picciolate sono imparipennate con 2 o 3 coppie di foglioline lanceolate, con il lembo seghettato ed appuntito alla sommità, di colore verde chiaro nella pagina superiore

e rivestite di lanugine in quella sottostante, nascono dopo o contemporaneamente alla fioritura.

I fiori piccoli (5 mm), con odore di farina, sono riuniti in densi grappoli eretti, a forma ovoidale, hanno il calice con 5 corti denti, la corolla bianco-giallastro-verdognola con 5 lobi più o meno riflessi e le antere gialle.

I frutti sono piccole bacche globose di color rosso corallo vivo alla maturazione.

Habitat Sentieri boschivi, faggete. È pianta spontanea ed abbondante fra i cespugli dei pendii montani, nelle pietraie e nei boschi fino al limite vegetazionale degli alberi; tipicamente alpina.

H.l.m. 900-2000 m.

Fiorisce da maggio a luglio.

(Presente solo in Italia settentrionale e centrale).

Proprietà farmaceutiche Pianta mellifera, con proprietà carminative, diaforetiche, depurative, purganti, risolventi, vulnerarie, diuretiche, lassative, calmanti il dolore.

Antica pianta officinale; le bacche essiccate, sono impiegate, nella medicina popolare per farne tisane e decotti utili nelle infiammazioni gastrointestinali, per combattere la febbre e per calmare i dolori.

Le foglie fresche triturate e scaldate vengono applicate su edemi e articolazioni per eliminare gonfiori e tumefazioni sierose.

Gode più o meno delle stesse proprietà del *Sambucus nigra* anzi, a detta degli abitanti della montagna, è addirittura più efficace: si utilizzano le foglie, la seconda corteccia e i frutti per combattere i reumatismi, gli stati edematosi e attenuare i dolori dell'artrite.

I frutti vengono consumati freschi ma più sovente ridotti in marmellata o sciroppo che viene somministrato come sudorifero nelle malattie da raffreddamento.

Per uso esterno le foglie fresche, schiacciate o finemente triturate, sono fatte scaldare in una padella e, ancora calde, applicate sugli edemi e sulle articolazioni per eliminare le raccolte sierose ed i relativi gonfiori.

Uso in cucina Le sue bacche commestibili contengono vitamina C ed A, ma i semi, tossici, devono essere rimossi nelle preparazioni di gustose marmellate e gelatine.

Dalla distillazione di questi frutti macerati si ottengono acquaviti delicate ed assai pregiate.

Anche i fiori sono utilizzati in cucina per preparare frittelle ed insaporire frittate e dolci.



SAMBUCO DI MONTAGNA (*SAMBUCUS RACEMOSA* L.), FRUTTI



SAMBUCO DI MONTAGNA, FIORI

Spinacio di montagna

Chenopodium bonus henricus L.

Famiglia Chenopodiacee

Nome volgare Spinacio di montagna

Caratteristiche Pianta perenne a fusti ascendenti, cilindrico-striati. Foglie verdi triangolari farinose sotto, ondulose ai margini. Fiori bruni. Semi neri lucenti

Habitat Cresce nella zona alpina in terreni azotati.

H.l.m. 500-2100 m.

Fiorisce ad agosto-settembre.

(Presente in tutta italia).

Proprietà farmaceutiche L'essenza distillata da pianta fresca veniva usata come vermifugo.

Uso in cucina Erba che cresce abbondante in montagna su terreno molto azotato (dove stazionano le mucche). È molto conosciuta, come piantina mangereccia, per il gusto affine agli spinaci che sostituisce in tutto, con in più una vena di gusto diversa. Da giovane si colgono i germogli che vengono consumati cotti o fritti. Per non sbagliare pianta basta toccare la pagina inferiore delle foglie che, al tatto, sembra coperta di sabbia fine. Per l'alto contenuto di ferro e altri sali e vitamine, è un ottimo demineralizzante ed è quindi un buon

ricostituente, antianemico, lassativo e depurativo, però per il suo contenuto di acido ossalico è sconsigliato il consumo ai sofferenti di calcoli, artrite e reumatismi.

Nota Il nome *Chenopodium* deriva dal greco *chen* = oca e *podion* = piede col significato di «piede d'oca», con allusione alla forma delle foglie, mentre Enrico è il dio della casa, in riferimento alla crescita della pianta nei pressi delle abitazioni. Si potrebbe riferire anche alla leggenda del «Povero Enrico» che, affetto da lebbra, sarebbe stato guarito da questa pianta. Ma potrebbe anche essere stata dedicata a Enrico IV di Navarra, protettore dei botanici, che ne era ghiotto.

Ricette [3](#) - [27](#) - [32](#)



SPINACIO DI MONTAGNA (*CHENOPODIUM
BONUS HENRICUS* L.)



SPINACIO DI MONTAGNA, DETTAGLIO

Spinacio selvatico

Lapsana communis L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Lassana; erba delle mammelle.

Caratteristiche Pianta erbacea annua, alta sino a 1,2 m, fusto eretto, spesso villosa, ramoso-corimbo.

Foglie della rosetta basale hanno lamina ovale, sinuosa-dentata, acuminata, spesso con 2-4 segmenti laterali minori; le foglie cauline sono sparse, subsessili, ovato-allungate ed acuminate, poco incise o sinuato-dentate.

Infiorescenza in capolini molto numerosi;

involucro conico con due serie di squame: le interne lineari, le esterne ovali; fiori giallo chiari tutti ligulati. Il frutto è un achenio con circa 20 strie longitudinali.

Habitat Luoghi freschi e ombrosi.

H.l.m. 0-1000 m.

Fiorisce da aprile a ottobre.

(Presente in tutta l'Italia).

Proprietà farmaceutiche Emollienti, purgative, rinfrescanti; il succo viene usato come cicatrizzante per le screpolature delle labbra e le foglie in cataplasmi per le ragadi al seno.

Uso in cucina Le foglie primaverili sono mangiate in insalata. Ancora: in cucina sono utilizzate le foglie inferiori dopo

essere state lessate e condite, generalmente insieme ad altre verdure, anche come ripieno di torte salate. Sono usate come i comuni spinaci.

Ricette [25](#) - [45](#)



SPINACIO SELVATICO (*LAPSANA COMMUNIS*
L.)



SPINACIO SELVATICO, FIORE



SPINACIO SELVATICO

Tamaro

Tamus communis L.

Famiglia Discoreacee

Nome volgare Tamaro; asparago selvatico

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con robusta radice carnosa, simile a un tubero, da cui, in primavera, nascono fusti eretti simili ai turioni degli asparagi ma con l'apice incurvato; quando si sviluppano, i fusti si attorcigliano sugli arbusti vicini.

Le foglie sono alterne con un lungo picciolo e lembo cuoriforme, l'apice è acuminato, il margine è intero, la

superficie delle foglie giovani è lucente e diviene poi opaca; le nervature principali partono tutte dalla base e si riuniscono all'apice.

I fiori unisessuali, sono riuniti in racemi ascellari, i maschili allungati, i femminili brevi. Il perigonio verde pallido, con 6 lacinie campanulato patenti.

Il frutto, originato dai fiori femminili, è una bacca sferica rossa che contiene da tre a sei piccoli semi tondeggianti; può essere confuso con quello della zucca selvatica (*Bryonia dioica*) ed è del pari velenoso.

Habitat Nei boschi, nelle macchie, nelle siepi.

H.l.m. 0-800 m.

Fiorisce ad aprile-maggio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Emetiche, purgative, stimolanti. (Droga usata: la radice).

Uso in cucina Pianta velenosa; i **frutti** possono essere **mortali**. Tuttavia i giovani germogli sono largamente usati e consumati come quelli del luppolo o dei comuni asparagi.



TAMARO (*TAMUS COMMUNIS* L.)



TAMARO, FIORI



TAMARO, FRUTTI



TAMARO, FOGLIA

Tarassaco

Taraxacum officinale L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Tarassaco, dente di leone, soffione, piscialetto

Caratteristiche Gruppo estremamente polimorfo. Pianta erbacea perenne, alta 20-30 cm, ha una radice «carnosa» da cui hanno origine le foglie a mazzetto e più peduncoli fioriferi. I fusti, semplici, fistolosi e senza foglie, sono alti fino a 40 centimetri.

Le foglie, riunite in una rosetta basale, possono essere più o meno erette o sdraiate al suolo; la forma è molto

polimorfa (si va da foglie quasi intere o appena dentate fino a foglie pennatifide con lobi irregolari), l'apice è spesso triangolare, i lobi arcuati o falciformi. I fiori sono riuniti in capolini portati singolarmente all'apice dei fusti fistolosi; i capolini hanno un involucri formato da più serie di brattee: quelle esterne sono piccole e triangolari, le più interne, allungate e ricurve verso l'esterno; dopo la fioritura si incurvano completamente verso il basso; i fiori hanno la corolla tubolare prolungata in una ligula normalmente gialla e aranciata solo nei fiori periferici.

Da ogni fiore si sviluppa un achenio, frutto secco indeiscente, privo di endosperma e provvisto del caratteristico

pappo: un ciuffo di peli bianchi, originatosi dal calice modificato, che, agendo come un paracadute, agevola col vento la dispersione del seme, quando questo si stacca dal capolino.

Habitat Cresce ovunque, nei prati fertili e negli incolti.

H.l.m. 0-1700 m.

Fiorisce in massa a febbraio maggio e poi per tutto l'anno.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà depurative, colagoghe, diuretiche, eupeptiche, amaro-toniche, lassative.

(Droga usata: radici e foglie).

Uso in cucina Le tenere rosette delle

foglie primaverili vengono consumate in insalata, crude o cotte, come verdura depurativa.

Ricercatissimo da massaie e intenditori perché realmente è una delle migliori verdure primaverili da presentare sulle nostre mense: spesso, infatti, viene appositamente coltivato. È meglio però servirsi del tarassaco spontaneo che si raccoglie con l'aiuto di un coltello. Dopo averlo mondato di terra e radici, il tarassaco viene consumato generalmente come verdura cotta. Il suo gusto amarognolo dispone l'organismo alla digestione, quindi fa della pianta un contorno ideale per tutte le pietanze. Le foglie del tarassaco sono sovente utilizzate anche crude, condite con olio,

aceto e sale come insalata fresca. Anche in questo caso i risultati sono ottimi.

Le radici tostate costituiscono un buon surrogato del caffè.

Ricette [2](#) - [5](#) - [18](#) - [27](#) - [29](#)



TARASSACO (*TARAXACUM OFFICINALE* L.)



TARASSACO, FIORE

Trifoglio

Trifolium pratense L.

Famiglia Papilionacee

Nome volgare Trifoglio comune

Caratteristiche Pianta perenne alta fino a 30 cm con foglie lungamente picciolate composte da tre foglioline ellittiche o obovate a margine quasi intero segnate nel mezzo da una macchia biancastra a V rovesciato; fiori di solito rossi riuniti in capolini globosi.

Habitat Pianta spontanea in prati e pascoli.

H.l.m. 0-2600 m.

Fiorisce da febbraio a dicembre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Non accertate

Uso in cucina La piantina intera può essere utilizzata per gustose insalate o nella preparazione di saporite minestre. I soli fiori possono venire cucinati nei modi più svariati: gratinati, brasati o serviti come accompagnamento e decorazione a mistricanze selvatiche.

Nota Coltivata, oggi come nel passato, come foraggera; è preferita nel ciclo della rotazione delle colture poiché *Trifolium pratense* possiede batteri azotofissatori che formano delle colonie nelle radici e che sono in grado di fissare l'azoto atmosferico in ammonio, che disciolto nel

suolo è la fonte principe di azoto per le piante. Com'è noto, l'azoto è indispensabile a tutte le piante per la formazione delle proteine strutturali, che costituiscono lo scheletro o struttura portante della pianta.

Ricetta [2](#)



TRIFOGLIO (*TRIFOLIUM PRATENSE* L.)



TRIFOGLIO, FIORI

Topinambur

Helianthus tuberosus L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Topinambur,
topinambour

Caratteristiche Pianta erbacea con la radice munita di numerosi tuberi nodosi, irregolari, rossastri. Alta più di due metri con foglie alterne, ruvide, ovate, lanceolate, picciolate o opposte ai verticilli. Capolini gialli simili al girasole.

Habitat Cresce lungo gli argini dei fiumi o dei canali dove forma colonie molto estese.

H.l.m. 0-1800 m.

Fiorisce in agosto-ottobre.

(Presente in tutta Italia escluse Calabria e isole).

Proprietà farmaceutiche Il tubero somiglia per forma e consistenza ad una patata ma, contrariamente a questa, non contiene amido; contiene invece il 15% circa di glucidi composti quasi esclusivamente dal polisaccaride inulina ed è adatto, quindi, nei regimi ipocalorici degli obesi e dei diabetici. È ricco di vitamine A e B. Il *Lactobacillus* che contiene lo rende utile alle donne che allattano. Buon energetico, adatto nell'alimentazione degli anziani, dei convalescenti e dei bambini, utile per chi soffre di cattiva digestione e stitichezza.

Uso in cucina È una delle piante

commestibili più note; se ne usano i grossi tuberi che hanno un sapore buonissimo che ricorda quello del carciofo con, per alcuni, un vago sentore di nocciola.

Ottimo da gustare in accompagnamento alla *bagna caoda*, la nota salsa piemontese a base di aglio, olio e acciughe.

Rondelle di tubero possono essere conservate sottaceto da sole o per la preparazione di giardiniera di verdure.

Potete consumarli come patate, adeguatamente puliti dalla terra, lessandoli in poca acqua salata (abbastanza comunque per coprirli).

Si friggono, ammorbidendoli prima con una breve bollitura, asciugandoli e togliendo loro la buccia, prima di metterli

in padella.

Uno dei modi più semplici di gustarli è in insalata, dopo averli bolliti, mescolati a cipolle selvatiche o qualche altro membro del genere *Allium*, condendoli quindi bene con olio e un po' di succo di limone.

Ricetta [38](#)



TOPINAMBUR (*HELLANTHUS TUBEROSUS* L.)



TOPINAMBUR, FIORE



TOPINAMBUR, RADICI E TUBERI

Valerianella

Valerianella locusta L. (*V. olitoria*)

Famiglia Valerianacee

Nome volgare Valerianella, gallinetta, lattughino

Caratteristiche Pianta perenne con fusti erbacei.

Ha le foglie inferiori a rosetta, spatolato oblunghie e le superiori acuto-dentate. I fiori sono raccolti in corimbi di colore azzurro tendente al bianco.

Habitat Comune nei campi e nei luoghi erbosi incolti, nelle vigne.

H.l.m. 0-1400 m.

Fiorisce ad aprile-maggio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà antiscorbutiche per l'alto contenuto in vitamina C.

Uso in cucina Il momento in cui la piantina risulta più tenera e gustosa, e la grande presenza di principi attivi la rende sana e nutriente, è quando si presenta come una semplice rosetta di foglie verdi. Questa piantina, conosciuta anche con i nomi di soncino, molesino, dolcetta ha conquistato negli ultimi anni le tavole di tutti. Le sue foglioline tenere rappresentano la prima insalata primaverile che gustiamo e la sua

coltivazione si è diffusa anche a livello industriale, sebbene la varietà selvatica abbia un sapore più delicato.

È un'insalata fresca e gustosa da condire semplicemente a proprio gusto con olio, aceto e sale o da accompagnare con altre tenere erbe primaverili, come primula e ruchetta selvatica.

Nota Esistono numerose altre specie di valerianella il cui riconoscimento non è agevole e va riservato ai botanici esperti. Possono comunque essere utilizzate tutte alla stessa stregua.

Ricette [15](#) - [24](#) - [46](#)



VALERIANELLA (*VALERIANELLA LOCUSTA*
L. [*V. OLITORIA*])



VALERIANELLA, FIORI

Vedovella campestre

Knautia arvensis (L.) Coultter

Famiglia Dipsacacee

Nome volgare Vedovella campestre,
ambretta comune

Caratteristiche Pianta perenne
rizomatosa e un poco pelosa, con fusto
fiorifero di 30-80 cm, ramificato solo in
alto.

Le foglie sono di un bel verde tenue,
grigiastro; quelle cauline, più
profondamente pennato partite, sono
sessili, opposte e pelose.

I fiori ermafroditi, raccolti in capolini piani di 2-4 cm di diametro, hanno 4 lobi e colore azzurro-violetto o rosa-lillacino e sono diseguali tra loro.

Habitat Comune nei luoghi erbosi e al bordo dei sentieri.

H.l.m. 0-2000 m.

Fiorisce da maggio a settembre.

(Presente in tutta Italia, isole e Calabria escluse).

Proprietà farmaceutiche Vecchia pianta medicinale ha proprietà astringenti, diuretiche e depurative.

Viene usata come infuso per purificare il sangue ed esternamente per curare la pelle dopo bruciature, escoriazioni od eritemi. La medicina popolare la indica anche

contro inappetenza, bronchiti, costipazioni (contiene tannini e un principio amaro).

Uso in cucina In cucina l'impiego di questa pianta non si limita a minestre e frittate; è infatti utilizzata anche per i contorni di verdure. Quale alimento, le foglie vanno raccolte prima della formazione dei fusti florali; le dimensioni della rosetta basale e l'originale morfologia fogliare contribuiscono a facilitarne il riconoscimento.

Nota Il nome del genere è dedicato al botanico tedesco C. Knaut (1654-1716) mentre quello della specie deriva dal latino *arvensis* = dei campi, con riferimento al suo habitat.

Ricetta [45](#)



VEDOVELLA CAMPESTRE (*KNAUTIA*
ARVENSIS L. COULTER)



VEDOVELLA CAMPESTRE, FIORE

Veronica beccabunga

Veronica beccabunga L.

Famiglia Scrofulariacee

Nome volgare Veronica beccabunga

Caratteristiche Pianta eretta a rizoma strisciante alta fino a 50 cm con fusto glabro, carnoso, cilindrico. Foglie opposte, carnose, ovali brevemente picciolate con lamina ovata o oblunga, ottusa all'apice e minutamente dentellata. Infiorescenze di 10-20 fiori in brevi e semplici racemi ascellari, bratteati, opposti e lungamente pedunculati. I fiori

ermafroditi, di colore azzurro più o meno intenso, hanno un peduncolo filiforme; calice glabro diviso in 4 lobi subeguali, lanceolati; corolla larga 5-8 mm, con 4 petali azzurri, bianchi alla base, e leggermente striati, ovato-arrotondati, ineguali, il superiore è più largo.

Il frutto è una capsula glabra, globosa, leggermente più corta del calice ed appena smarginata in alto.

Habitat Luoghi acquitrinosi e lungo i ruscelli. Condivide il luogo di crescita con il più conosciuto crescione.

H.l.m. 0-2500 m.

Fioritura da aprile a settembre.

Uso in cucina Può essere consumata cruda in insalata con altre erbe

commestibili oppure utilizzata per aromatizzare salse. Il suo sapore ricorda quello della *Valerianella olitoria*, anche se un po' piccante.

Ricetta [15](#)



VERONICA BECCABUNGA (*VERONICA*)

BECCABUNGA L.)



VERONICA BECCABUNGA, FIORI

Viola mammola

Viola odorata L.

Famiglia Violacee

Nome volgare Violetta, viola mammola

Caratteristiche Pianta erbacea perenne alta 8-15 cm con stoloni striscianti e radicanti. Le foglie, tutte riunite in rosette basali, sono arrotondate reniformi, cordate alla base e crenate al margine. I fiori, di color misto di turchino e rosso più o meno scuro, profumati, sbocciano solitari alla sommità di lunghi peduncoli.

Habitat Comune nei luoghi erbosi ai margini dei boschi e lungo le siepi.

H.l.m. 0-1200 m.

Fioritura da febbraio ad aprile.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Diuretiche, lassative, espettoranti, emollienti, tossifughe. Per uso esterno: scottature e infiammazioni. A dosi elevate può provocare nausea e vomito. (Droga usata: rizoma e fiori).

Uso in cucina La violetta ha veramente una storia in cucina! Alcune notizie in proposito risalgono al XIV secolo, con una ricetta di riso condito con mandorle, fiori di violetta e panna. Seguono nel tempo altre ricette che ne perpetuano la fama come condimento e decorazione di varie pietanze. Ormai nella maggior parte delle ricette vengono impiegati i fiori di

questa profumata piantina come decorazione e solo occasionalmente ne viene aggiunta qualche foglia alle insalate primaverili.

Nota La *Viola odorata* è l'unica specie del genere *Viola* che emana profumo. Per il suo profumo seducente fu sacra a Venere e Afrodite. Per i greci fu simbolo di fertilità. Per Napoleone fu l'emblema del partito imperiale.

Ricetta [17](#)



VIOLA MAMMOLA (*VIOLA ODORATA* L.)



VIOLA MAMMOLA, FIORE

Vitalba

Clematis vitalba L.

Famiglia Ranunculacee

Nome volgare Vitalba

Caratteristiche Pianta sarmentosa (che sale in altezza appoggiandosi ad altre piante), legnosa con rami molto allungati. Foglie opposte suddivise in 3 o 5 segmenti imparipennati, di forma lanceolata od ovata con margine intero o dentellato e peduncoli ingrossati alla base. Fiori eretti giallastri o bianco verdastri con diametro di 2-3,5 cm, dal profumo intenso. Sono riuniti in infiorescenza a pannocchia, situati all'ascella o

all'estremità dei rami.

I frutti sono piccoli acheni ovoidei con lunga resta piumosa argentea, arricciata all'apice.

Habitat Boschi caducifogli.

H.l.m. 0-1300 m.

Fiorisce da maggio a luglio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Proprietà analgesiche, diuretiche e rubefacenti.

Uso in cucina I giovani germogli, che hanno l'aspetto di teneri rametti rampicanti, sono eduli. Vanno raccolti solo i giovani getti, sia perché sono teneri sia perché praticamente privi di quei principi attivi che caratterizzano la pianta

adulta e che la rendono pericolosa. La pianta adulta contiene infatti anemonine e protoanemonine tossiche.

In Emilia Romagna i getti di vitalba sono utilizzati in primavera per preparare alcuni piatti noti come «crescioni» o «casson».

Ricetta [55](#)



VITALBA (*CLEMATIS VITALBA* L.)



VITALBA, FIORI



VITALBA, FRUTTI

Zucca selvatica

Bryonia dioica Jacq.

Famiglia Cucurbitacee

Nome volgare Zucca selvatica

Caratteristiche Pianta erbacea vivace con una robusta radice carnosa da cui si originano diversi fusti sottili rampicanti, muniti di robusti cirri, e lunghi fino a quattro metri e spesso pelosi e ispidi. Le foglie alterne, dotate di un robusto picciolo, di colore verde opaco sono palmato-lobate, lunghe fino a 10 cm, apice spesso ottuso e base cuoriforme, con la superficie cosparsa di peli irti che la rendono ruvida al tatto.

I fiori sono riuniti in racemi posti all'ascella delle foglie; vi sono piante con fiori maschili e piante con fiori femminili; i fiori hanno il calice a tubo diviso in cinque lobi triangolari; la corolla gialla è anch'essa divisa in cinque lobi ovali lanceolati. Il frutto è una bacca rossa della grandezza di un pisello.

Habitat Diffusa nelle stazioni aride e sabbiose incolte e nei ruderati. Questa specie si arrampica sulle siepi per mezzo di viticci che nascono alla base dei piccioli fogliari e che, quando toccano un ramoscello, vi si avvinghiano.

H.l.m. 0-800 m.

Fioritura da aprile a giugno.

(Presente in tutta Italia, Sardegna esclusa).

Proprietà farmaceutiche La droga ricavata dai frutti veniva usata nelle uremie, edemi polmonari ed anche negli avvelenamenti da narcotici.

Proprietà purgative, emetiche, emmenagoghe, vermifughe. Tutta la pianta è velenosa.

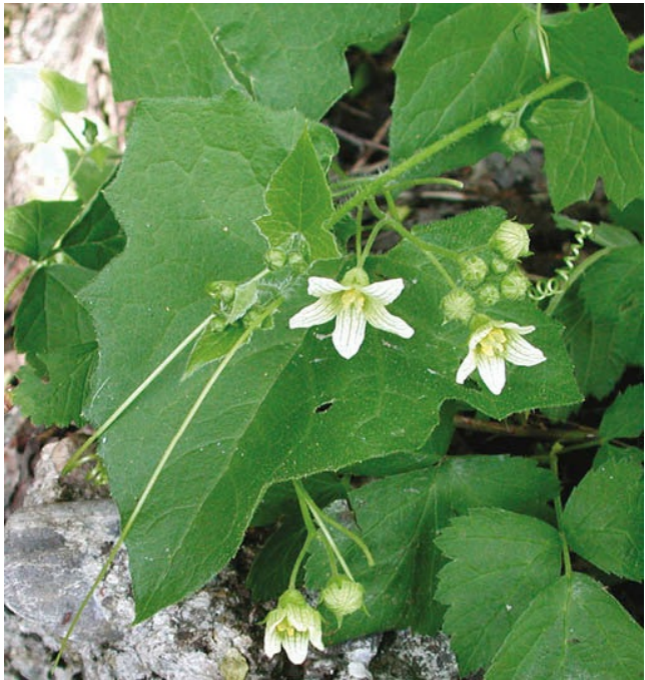
Uso in cucina Seppur sia comune l'uso di alcune giovani punte (debitamente cotte) in aggiunta ad altre erbe per preparare minestre e frittate primaverili, bisogna tener presente che tutta la pianta è **molto velenosa**, in particolare le bacche che rimangono attaccate ai fusti anche molto tempo dopo che le foglie sono avvizzite e si ritiene che ne bastino una quindicina per uccidere un bambino

che le ingerisca.

Ricetta [2](#) - [30](#)



ZUCCA SELVATICA (*BRYONIA DIOICA* JACQ.)



ZUCCA SELVATICA, FIORI



ZUCCA SELVATICA, FRUTTI

ERBE AROMATICHE

Non è la quantità a renderle preziose per cibi e bevande, ma la loro qualità.

L'aroma si trasforma in sapori ora delicati, ora importanti, nel cui dna sono custoditi i profumi della montagna o dell'entroterra di mare, da dove provengono. Si va dal più comune alloro, per insaporire carni,

*pesce, verdure e funghi sott'aceto,
all'arquebuse, ottimo come digestivo
al pari di genepi, radice di genziana,
genzianella e achillea.*

*Oltre a ginepro, origano, rosmarino,
lavanda (che solo la cucina
provenzale usa, insieme ad altre erbe
tipiche), apprendiamo che esiste un
the nostrano, anche nelle varietà di
montagna e svizzero.*

*Tutte si possono trovare
passeggiando tra le nostre colline o
montagne tra maggio e agosto. I loro*

*usi sono i più svariati come la ruta,
da conservare fresca, negli ambienti
visitati dai topi, perché non ne
sopportano l'odore.*

PAOLA SCOLA

Alloro

Laurus nobilis L.

Famiglia Lauracee

Nome volgare Alloro, lauro

Caratteristiche Alberello o arbusto sempreverde alto fino a 10-20 m.

Corteccia dapprima verde, indi grigio scura o bruna. Rami sottili e glabri formanti una corona piramidale e densa. Foglie alterne, semplici, brevemente picciolate e senza stipole, a lamina oblunگو-lanceolata, di colore verde scuro, lucida e glabra di sopra, più chiara di sotto.

Fiori ermafroditi o dioici per aborto,

piccoli, di colore giallo verdognolo e profumati, riuniti in piccole ombrelle ascellari ornate da brattee alla base.

Frutto: drupa ovoide, dapprima verde, indi nera a maturità, contenente un seme sferoidale.

Habitat Stazioni soleggiate e fresche.

Mal sopporta il gelo. Non spontaneo da noi, ma ampiamente piantato in orti e giardini.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Aromatiche, aperitive, digestive, stimolanti, espettoranti.

(Droga usata: foglie e frutti).

Le foglie contengono sostanze profumate (oli essenziali). Volendo utilizzare

l'alloro quale digestivo, si consiglia di non superare la dose di 2 foglie per ogni tazza di acqua calda, per una persona adulta; quantità superiori: 5, 10 oppure 15 foglie poste in infusione in una tazza di acqua calda ed usate per ottenere effetti digestivi possono causare, in una persona adulta, seri disturbi neurologici, che necessitano di ricovero ospedaliero. L'infuso di alloro non va mai somministrato nella prima infanzia: non ha particolari effetti benefici ed il rischio tossicologico è troppo elevato.

Uso in cucina Le foglie sono ampiamente usate per aromatizzare arrostiti, carni allo spiedo, piatti di fegato, di pollo e di pesce marinato.

Insaporiscono verdure e funghi sott'aceto, vini e liquori digestivi. Con i frutti si può preparare il liquore laurino.

Nota In Grecia e a Roma divenne simbolo di pace e di vittoria; per i romani era simbolo di successo e di nobiltà, tanto nobile che con esso si incoronavano gli imperatori. I termini: «laurea» «laureato» derivano da lauro, alloro.



ALLORO (*LAURUS NOBILIS* L.)



ALLORO, FRUTTI



ALLORO, FIORI

Arquebuse

Tanacetum vulgare var. *crispus*

Famiglia Asteracee

Nome volgare Arquebuse, tanaceto riccio

Caratteristiche Pianta erbacea perenne dall'odore fortemente aromatico con fusti eretti alti fino a 120 cm. Foglie due pennatosette seghettate ai margini, particolarmente arricciate, profumate e decorative. I capolini, color giallo dorato, sono riuniti in fitte infiorescenze corimbose.

Come tutti i cultivar si può riprodurre solo per divisione dei cespi o prelevando

dei polloni alla base della pianta madre.

Habitat Pianta generalmente coltivata nei giardini come ornamento e per la produzione di liquori.

H.l.m. 0-1600 m.

Fiorisce ad agosto-settembre.

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà digestive, amaro-toniche.

(Droga usata: fiori e foglie).

Uso in cucina Le foglie del tanaceto riccio vengono impiegate nella preparazione di un popolare liquore casalingo denominato Arquebuse, digestivo e molto aromatico.

A piccole dosi si possono anche utilizzare per insaporire frittate, insalate, ripieni di

carne e piatti di selvaggina.

Ricetta [33](#)



ARQUEBUSE (*TANACETUM VULGARE* VAR.
CRISPUS)



ARQUEBUSE, FOGLIE



ARQUEBUSE, FIORI

Assenzio

Artemisia absinthium L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Assenzio

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con un rizoma legnoso ramificato dal quale si sviluppano le foglie basali in rosetta e i fusti fioriferi, molto alti e variamente ramificati nella parte superiore, di colore bianco per la presenza di peli fitti e corti.

Foglie basali 3 pennatosette, picciolate, le cauline più piccole e subsessili; tutte le foglie sono pelose, hanno la pagina superiore argenteo-sericea mentre

l'inferiore è verde cenerina.

I fiori sono capolini emisferici, giallo-bruni, raccolti in pannocchie terminali fogliose.

Il frutto è un piccolissimo achenio glabro e senza pappo.

Habitat In Italia si trova presso le case e lungo le vie dal mare verso la regione submontana. Pianta tipica dei luoghi soleggiate; predilige terreni argillosi, secchi e incolti. Spontanea e perenne, può vivere sino a dieci anni. Fiorisce da luglio a settembre; si raccoglie da maggio ad agosto.

H.l.m. 0-2000 m.

(Presente in tutta Italia escluse Calabria e le isole).

Proprietà farmaceutiche Le parti della pianta usate sono le foglie e le sommità fiorite. In infuso o decotto ha proprietà vermifughe, febbrifughe, stimolanti dello stomaco, emmenagoghe. In associazione con altre sostanze è usato nella cura del saturnismo. Ha pure proprietà toniche, stomachico-digestive, aperitive, colagoghe, antifermentative e antipiretiche.

Uso in cucina L'assenzio è diffusamente impiegato per il suo amaro aromatico sia nell'industria delle bevande alcoliche (è un componente fondamentale dei vermouth) sia nelle bibite analcoliche; nell'industria farmaceutica è usato come correttivo del sapore.

Le virtù salutari riconosciute all'assenzio sono quelle di promuovere l'appetito e di favorire la digestione stimolando lo stomaco e il fegato.

Nota Va usato con attenzione per la presenza di una sostanza psicoattiva: il tujone. La legge ne proibisce l'impiego in bevande a contenuto alcolico superiore a 21°.



ASSENZIO (*ARTEMISIA ABSINTHIUM* L.)



ASSENZIO, FIORI

Camomilla

Matricaria chamomilla L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Camomilla

Caratteristiche Pianta erbacea annuale con fusti eretti o ascendenti alti 20-40 cm. Le foglie sono 2-3 pennatosette, divise in lacinie strettamente lineari. I capolini larghi 1,5-2 cm sono riuniti in infiorescenze corimbose.

Habitat Cresce nei luoghi erbosi, lungo le strade campestri e le siepi.

H.l.m. 0-800 m. Fiorisce da maggio ad agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Diaforetiche, digestive, stimolanti, antispasmodiche, emmenagoghe. Per uso esterno è decongestionante per bagni oculari.

Ha proprietà calmanti se usata in infusi molto diluiti.

(Droga usata: capolini fioriti).

Principi attivi: olio essenziale (contenente la sostanza calmante azulene), apigenina, sostanze amare. Oltre che come sedativo, la camomilla è impiegata per attenuare i dolori che precedono o accompagnano il periodo mestruale e i dolori e gli spasmi del tubo digerente. Buoni risultati si ottengono anche per applicazione esterna su pelli e mucose arrossate, infiammate e congestionate. Ottima per sciacqui contro

mal di denti e gargarismi contro il mal di gola.

Uso in cucina Entra nella composizione di alcuni liquori e vini aromatici.

Nota La camomilla è una pianta comunissima in tutta Italia, nei suoli disturbati e, in particolare, nei campi. Tutti conoscono l'infuso di camomilla e la sua azione blandamente sedativa e antispasmodica; questo stesso infuso era usato dalle nostre nonne per schiarirsi i capelli, così come oggi si usa per lo stesso scopo shampoo alla camomilla. Come le sommità fiorite della lavanda e dell'assenzio, anche quelle di camomilla possono essere collocate tra la biancheria per tenere lontane tarme e altri insetti.

L'azione insetticida è piú blanda che non quella dei prodotti di sintesi, ma l'odore è molto piú gradevole.

I capolini di camomilla manifestano le loro proprietà medicinali e insetticide soltanto nell'anno di raccolta.

Gli egiziani avevano dedicato la camomilla al Sole. In un antico manoscritto anglosassone era annoverata tra le nove piante sacre ed era considerata la piú potente.



CAMOMILLA (*MATRICARIA CHAMOMILLA* L.)



CAMOMILLA, FIORE

Camomilla di montagna

Achillea erba-rota All.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Camomilla di montagna

Caratteristiche Pianta erbacea perenne alta 10-20 cm, profumata.

Fusti legnosi striscianti con getti sterili e scapi fiorali eretti. Foglie dei getti sterili oblanceolato-spatolate con 4-7 dentelli per lato. Foglie cauline progressivamente lineari. Infiorescenza in corimbi ricchi. Capolini con fiorellini centrali tubolosi che conferiscono un aspetto bucherellato.

Habitat Cresce tra pietraie, rupi e morene, su terreni silicei. Endemica delle Alpi Occidentali. Spontanea oltre i 1800 metri.

Fiorisce a luglio-agosto.

(Presente solo in Piemonte e Liguria; in Lombardia e Veneto abbiamo l'Achillea moscata con le medesime proprietà dell'A. erbarotta).

Proprietà farmaceutiche Il principio attivo si trova nelle foglie e nelle sommità fiorite. Si raccoglie nel periodo della fioritura: occorre recidere il fusticino a pochi cm da terra, evitando di danneggiare la pianta.

L'aroma delicato e caratteristico e la sua componente amaro-aromatica fanno sì

che venga molto usata in liquoristica per le sue proprietà stomatiche, digestive e stimolanti. Le sommità fiorite - come nel caso dei Genepi - stimolano l'appetito, favorendo la secrezione dei succhi gastrici e, quindi, la digestione.

A dispetto del nome volgare (camomilla) è da considerarsi un po' eccitante.

(Droga usata: la parte aerea della pianta).

Uso in cucina Può essere usata per arrosti, fritti ecc., ma soprattutto entra con altre erbe nella composizione di numerosi liquori e preparati atti a migliorare le condizioni generali della circolazione sanguigna e di riflesso la funzione digestiva ed epatica.



CAMOMILLA DI MONTAGNA (*ACHILLEA*
ERBA-ROTTA ALL.)



CAMOMILLA DI MONTAGNA, FIORI



CAMOMILLA DI MONTAGNA, FOGLIE

Canapaccio

Artemisia vulgaris L. - *Artemisia
verlotorum* Lamte

Famiglia Asteracee

Nome volgare Canapaccio

Caratteristiche È una pianta erbacea; ha il fusto ramificato di colore bruno rossastro, con striature marcate longitudinalmente. Le foglie sono di colore verde intenso sulla pagina superiore e argenteo tomentose su quella inferiore.

A. vulgaris ha un debole odore di vermouth; i fiori sono di colore giallognolo o marrone-rossastri, poco

evidenti, e formano dei capolini raccolti in pannocchie. (Molto simile è *A. verlotorum* che ha però un odore aromatico intenso, radice strisciante, corolla rossastra).

La fioritura avviene in estate e prosegue fino ai primi di autunno. La pianta raggiunge anche il metro e mezzo d'altezza ed è una delle più grandi composite che popolano il nostro Paese.

Habitat Si trova, di solito, nei luoghi incolti, nelle praterie; è infestante nei campi coltivati ed è diffusa dalla pianura alla bassa montagna.

H.l.m. 0-1000 m.

Fiorisce da luglio a ottobre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche L'artemisia ha proprietà toniche, emmenagoghe, sedative e digestive. Viene utilizzata soprattutto nei casi di amenorrea, di iperglicemia, di diabete e di cattiva digestione.

(Droga usata: sommità fiorite).

Uso in cucina Viene utilizzata, unitamente ad altre erbe, per la preparazione di digestivi.



CANAPACCIO (*ARTEMISIA VULGARIS* L.)



CANAPACCIO (*ARTEMISIA VERLOTORUM*
LAMTE), FIORI



CANAPACCIO (*ARTEMISIA VERLATORUM*
LAMTE)

Cerfoglio

Anthriscus cerefolium Hoffm.

Famiglia Apiacee

Nome volgare Cerfoglio

Caratteristiche Pianta erbacea annua esile, a radice fittonante e alta fino a 80 cm. Caule striato ingrossato ai nodi e pubescente nella parte inferiore, mentre il resto è glabro e ramosissimo fin dalla base. Foglie piccole, pennatosette. Fiori bianchi raccolti in ombrelle composte con 3-9 raggi un po' pubescenti, senza involucro e con involucretti. Frutto lineare allungato.

Habitat Coltivata negli orti e qua e là

inselvaticita.

H.l.m. 0-1000 m.

Fiorisce ad aprile-giugno.

Proprietà farmaceutiche Contiene principi amari. Da un punto di vista medicinale le foglie hanno un elevato contenuto di vitamina C, magnesio, ferro e carotene. L'infuso ottenuto dalle foglie può stimolare la digestione. (Droga usata: sommità fiorite.)

Uso in cucina Conferisce alle pietanze un gradevole e delicato sapore piccante e allo scopo basta dosarne modiche quantità.

Nel caso di pietanze cotte, va aggiunto sempre a fuoco spento perché il calore ne altera l'aroma.

Viene anche usato come aromatizzante per liquori e aceti o, al posto della menta, per preparare bibite dissetanti.

Nota Abbastanza difficile da determinare sul terreno, come del resto il maggior numero delle ombrellifere, è erba originaria del Medio Oriente e del Caucaso, coltivata in Europa, Nord America e Australia, dove risulta naturalizzata in alcune aree. È comunque consigliabile non raccogliere il cerfoglio selvatico, data la somiglianza con altre piante della stessa famiglia, come la velenosa cicuta. Un tempo il cerfoglio, tipica erba quaresimale, era consumato il giovedì santo per le sue proprietà depurative del sangue e ristoratrici.



CERFOGLIO (*ANTHRISCUS CEREFOLIUM*
HOFFM.)



CERFOGLIO, FIORI

Cumino

Carum carvi L.

Famiglia Apiacee

Nome volgare Cumino dei prati

Caratteristiche Pianta erbacea biennale; al secondo anno si innalza un fusto alto fino a 80 cm, ramificato soprattutto nella parte superiore. Foglie basali tripennatosette; foglie superiori più piccole bipennatosette con segmenti più sottili e acuminati. Infiorescenze composte da ombrelle di 7-15 peduncoli; ombrellette con una decina di fiori.

Habitat Luoghi erbosi e nei prati montani.

H.l.m. 800-2200 m.

Fiorisce giugno agosto.

(Presente in Italia settentrionale, Toscana e Umbria).

Proprietà farmaceutiche La parte della pianta che si utilizza maggiormente sono i piccoli frutti che maturano nel luglio-agosto dell'anno successivo alla semina. Recenti lavori di ricercatori dell'Università di Rajasthan, in India, hanno dimostrato proprietà antibiotiche dei frutti del Carvi. Ai frutti del cumino sono state attribuite principalmente proprietà digestive, diuretiche e carminative.

Uso in cucina Le giovani foglie insaporiscono insalate, minestre e verdure

cotte. I semi, dal sapore intensamente aromatico, vengono mescolati alla farina per preparare dolci e panini e vengono usati anche nella preparazione di alcuni tipi di formaggi. Danno un tocco particolare ai piatti di carne (soprattutto di maiale) e sono indispensabili per la preparazione del noto liquore kúmmel, aromatico e digestivo.



CUMINO (*CARUM CARVI* L.)



CUMINO, FIORI



CUMINO, FOGLIE

Finocchio

Foeniculum vulgare Mill.

Famiglia Apiacee

Nome volgare Finocchio selvatico

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con radici rizomatose e fusti eretti alti fino a 150 cm. Le foglie sono 3-4 pennatosette completamente divise in lacinie quasi capillari. I fiori, piccoli e gialli, sono riuniti in un'ampia infiorescenza ombrelliforme. Il frutto è un achenio verdastro, fortemente aromatico, privo di ali.

Habitat Cresce nei luoghi aridi ed assolati, negli incolti, nelle scarpate

sassose e ai margini delle strade.

H.l.m. 0-1000 m.

Fiorisce giugno agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Toniche, aperitive, digestive, depurative, antispasmodiche, carminative.

Uso in cucina I giovani getti e le foglie fresche dei finocchi sono indicati per aromatizzare insalate, minestre, piatti di pesce, salse e aceti aromatici.

I frutti si utilizzano per insaporire carni, salumi, formaggi, pane, dolci e castagne bollite. Apporta un tocco di rustica genuinità. I frutti vengono consumati crudi, aggiunti a ogni tipo di salsina per condimento e anche impiegati per una

tisana digestiva e aromatica gradevolissima. Vengono poi utilizzati sopra il pane fatto in casa o a certe focacce, nelle minestre e come condimento per piatti di pesce, nei quali il loro sapore prepotente domina le altre spezie.

In tutti gli usi suddetti, secondo il variare del gusto personale, vengono impiegati anche i frutti di anice o di cumino, piante che assomigliano molto al finocchio selvatico, in quanto appartenenti alla stessa famiglia, e perfino simili nel portamento. Ricordatevi però di non usare i frutti di queste piante mescolandoli nella stessa ricetta: i sapori si annullerebbero oppure entrerebbero in contrasto.

Nota Il finocchio ha dato origine al detto «non farsi infinocchiare» che significa non farsi raggirare, raccomandazione che veniva fatta agli acquirenti meno esperti di vino, che spesso era trattato con i semi del finocchio per mascherare cattivi odori e sapori difettosi.

Ricetta [30](#)



FINOCCHIO (*FOENICULUM VULGARE* MILL.)



FINOCCHIO, FIORI



FINOCCHIO, SEMI

Finocchiella

Myrrhis odorata (L.) Scop.

Famiglia Apiacee

Nome volgare Finocchiella

Caratteristiche Pianta pubescente con odore di anice; erbacea perenne con fusti eretti, cavi, molto ramificati, alti 50-120 cm. Le foglie, a contorno triangolare, sono quadripennatosette e pennatopartite molto simili a fronde di felci a lacinie ovali seghettate. Ombrella a 6-10 raggi; petali bianchi incurvati all'apice. I frutti sono lucenti a maturità. Assomiglia al cerfoglio selvatico, ma possiede grandi bacche allungate.

Habitat Ai bordi dei sentieri, luoghi umidi, prati montani e subalpini.

H.l.m. 1000-2100 m.

Fiorisce a luglio-agosto.

(Presente in Italia settentrionale e Toscana).

Proprietà farmaceutiche Toniche, antisettiche, digestive, diuretiche, emmenagoghe. (Droga utilizzata: tutta la pianta).

Uso in cucina Le foglie, dal delicato profumo di anice, si possono utilizzare per insaporire formaggi freschi, ripieni, dolci e gelati di frutta. Le radici e i frutti aromatizzano grappe e liquori di erbe.

Nota Le foglie e in particolar modo i semi servono per lucidare il legno. Danno

un aspetto lucido e brillante ai pannelli. Il legno viene poi pulito con un panno per togliere il verde: rimane il lucido e l'odore aromatico.



FINOCCHIELLA (*MYRRHIS ODORATA* L. SCOP.)



FINOCCHIELLA, FRUTTI



FINOCCHIELLA, FIORI E FRUTTI

Genepì

Artemisia genepì Weber

Famiglia Asteracee

Nome volgare Genepì maschio

Caratteristiche Erbacea perenne, alta 5-15 cm, biancolanosa, con fusti semplici e rami striscianti, eretti o ascendenti. Le foglie basali, brevemente picciolate, hanno lamina spatolata, tripartita, con lacinie a loro volta triforcate. I capolini, quasi sessili, sono disposti in dense spighe più o meno allungate. Ogni capolino, largo 5-8 mm, ovoide o globoso, è formato da 10-20 fiori color giallo oro.

Habitat Pianta caratteristica delle regioni

alpine, cresce abbarbicata tra i massi in piccoli ciuffi ad altezze comprese tra i 2200 e i 3000 metri.

Fiorisce a luglio-agosto.

(Presente nelle Alpi occidentali e centrali).

Proprietà farmaceutiche A scopo medicinale si utilizza la pianticella fiorita raccolta all'inizio della fioritura e fatta essiccare in luogo ombroso e ventilato. Si può impiegare anche la radice raccogliendola in estate, ma è pianta a protezione assoluta e quindi l'estirpazione è assolutamente da evitare. Proprietà toniche, antispasmodiche, diaforetiche.

Uso in cucina Le tre specie più comuni sono: *Artemisia genepi*, *Artemisia glacialis* e

Artemisia mutellina detti anche rispettivamente genepi maschio, dei ghiacciai e bianco. Tutte le specie sono alte una decina di centimetri, spuntano a primavera, fioriscono sviluppando un inconfondibile aroma e, infine, sotto la neve attendono che passi il lungo inverno delle alte quote. *Artemisia genepi* è il più quotato e il migliore per pregiati liquori. Le proprietà del genepi e delle varietà consimili s'incentrano sui principi amari in esse contenuti che le rendono eccellenti per confezionare aperitivi e digestivi. Inoltre può essere utilizzato per combattere le affezioni dell'apparato respiratorio.



GENEPÌ (*ARTEMISIA GENEPI* WEBER)



GENEPÌ, FIORI

Genepi dei ghiacciai

Artemisia glacialis L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Genepi dei ghiacciai

Caratteristiche Pianticella erbacea con la base del fusto in parte lignificata. Foglie dei getti sterili e cauline inferiori lungamente picciolate, 2-3 pennato o ternatosette, le altre decrescenti sino alle superiori bratteiformi. Capolini emisferici od ellittici. I fiori sono di colore giallo riuniti in capolini. La fioritura avviene in estate. La pianta è alta circa 10-15 cm.

Habitat Pianta caratteristica delle regioni alpine, cresce abbarbicata tra i massi in piccoli ciuffi ad altezze comprese tra i 1500 e i 3000 metri.

(Presente solo nelle Alpi occidentali).

Proprietà farmaceutiche A scopo medicinale si utilizza la pianticella fiorita raccolta all'inizio della fioritura e fatta essiccare in luogo ombroso e ventilato. Si può impiegare anche la radice raccogliendola in estate. Proprietà toniche, antispasmodiche.

Uso in cucina *Artemisia glacialis* è il genepi meno profumato, ma dà buoni risultati nella preparazione dei liquori.



GENEPÌ DEI GHIACCIAI (*ARTEMISIA
GLACIALIS* L.)



GENEPÌ DEI GHIACCIAI, FIORI

Genepì bianco

Artemisia mutellina (*umbelliformis* Lam.)

Famiglia Asteracee

Nome volgare Genepì bianco; Genepì femmina

Caratteristiche Erbacea perenne, alta 5-15 cm, argenteo-lanosa, con fusti semplici e rami striscianti, eretti o ascendenti con la base del fusto in parte lignificata. Le foglie sono 2-3 pennatosette, picciolate, di color bianco argenteo, setose con segmenti pressoché lineari. Le foglie basali, brevemente picciolate, hanno lamina pennatosetta, con lacinie molto

sottili.

I capolini, ovoidi o globosi, sono formati da 10-15 fiori color giallo oro. I capolini inferiori hanno i peduncoli allungati.

Habitat Pianta caratteristica delle regioni alpine, cresce abbarbicata tra i massi in piccoli ciuffi ad altezze comprese tra i 1500 e i 3000 metri. È l'unica specie coltivata.

(Presente in Italia del nord e Toscana; ampiamente coltivato).

Proprietà farmaceutiche A scopo medicinale si utilizza la pianticella fiorita raccolta all'inizio della fioritura e fatta essiccare in luogo ombroso e ventilato. Si può impiegare anche la radice raccogliendola in estate, ma è pianta

protetta quindi l'estirpazione è assolutamente da evitare. Proprietà toniche, antispasmodiche.

Uso in cucina *Artemisia mutellina*, dopo il genepi Weber, è la specie migliore per la preparazione di liquori e tisane. I montanari utilizzano le molte specie di genepi macerandole nella grappa ottenendone un liquore che sembra abbia la capacità di guarire il mal di montagna.

Nota Oltre ad *Artemisia genepi*, *A. glacialis* e *A. Mutellina* (Genepi-Weber, Glaciale. e Mutellina) esistono in provincia di Cuneo altre due specie di Genepi: *Artemisia pedemontana* (lanata) e *A. petrosa* (con subsp. *petrosa* e subsp. *eriantha*) endemiche delle nostre vallate, ma di più scarso

interesse.



GENEPÌ BIANCO (*ARTEMISIA MUTELLINA*
[*UMBELLIFORMIS* LAM.]



GENEPÌ BIANCO, FIORI

Genziana

Gentiana lutea L.

Famiglia Genzianacee

Nome volgare Genziana maggiore

Caratteristiche Pianta erbacea perenne, di lenta crescita, a forma di rosetta nei primi anni di vita, alta 40-120 cm; provvista di una grossa radice rizomatosa molto ramificata, scura all'esterno, gialla all'interno. Fusto semplice, robusto, rigido, incavato internamente, cilindrico, che cresce dopo alcuni anni di vita della pianta. Le foglie basali, riunite in rosetta, sono ovali-ellittiche, hanno l'apice acuto e il margine intero e alla base si restringono

gradatamente in un robusto picciolo; le nervature principali sono tre-cinque: quella centrale è dritta, le altre partono sempre dal picciolo, sono arcuate e più o meno parallele al margine. Le foglie del fusto sono sessili, opposte a due a due (cosa che permette di distinguere la pianta dal velenoso Veratro che ha le foglie del fusto alterne) e amplessicauli.

Fiori, da 3-10, con peduncolo da 1 cm, riuniti in verticilli all'apice dei fusti e all'ascelle fogliari superiori. Corolla di un colore giallo intenso, talvolta con piccole punteggiature scure, divisa in 5-6 lacinie saldate alla base, divaricate a stella, strettamente lanceolate, lunghe 2-3-cm. Calice a spatola, fesso da un lato. Stami ad antere libere, stimmi dopo la fioritura

arrotolati a spirale. Ovario supero.

Il frutto è una capsula ovale-oblunga che si apre, a maturità, in due parti; i semi sono ovali e di colore bruno chiaro.

Habitat Cresce nei prati e nei pascoli della regione montana e subalpina.

H.l.m. 1000-2200 m.

Fiorisce a giugno-luglio.

(Presente in tutta Italia, escluse Sicilia, Toscana, Emilia e Puglia).

Proprietà farmaceutiche Aromatiche, amaricanti, aperitive, digestive, febbrifughe, colagoghe. (Droga usata: rizoma)

Uso in cucina La parte utile della pianta è la grossa radice che va estirpata quando

la pianta è in riposo vegetativo. Occorre lavarla, tagliarla a piccoli pezzi e farla essiccare al sole o in forno tiepido.

Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità.

La genziana entra nella composizione di numerosi vini aromatici, liquori amaro-tonici, caramelle e pastiglie digestive. In assenza di fiori gli esemplari di genziana maggiore si possono confondere con quelli di *Veratrum album*, specie tossica che cresce più o meno negli stessi ambienti. In ogni caso il veratro ha sempre le foglie alterne anziché opposte e leggermente pubescenti sulla pagina inferiore.

Nota Già nell'antica Grecia le genziane

venivano impiegate in campo medico per le loro proprietà febbrifughe e lassative.



GENZIANA (*GENTIANA LUTEA* L.)

Genzianella

Gentiana acaulis L.

Famiglia Genzianacee

Nome volgare Genzianella

Genziane del gruppo acaulis *G. angustifolia*, *G. alpina*, *G. kochiana*, *G. ligustica*, *G. dinarica*

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con una rosetta di foglie basali fra le quali si origina il fusto florale con un solo fiore, alto 5-10 cm. Le foglie, riunite in rosetta, sono da oblunghie a lanceolate; il margine è cartilagineo e diviso in numerosi piccoli denti; la superficie è glabra e percorsa da nervature

longitudinali; sul fusto sono presenti una o due coppie di piccole foglie opposte. Il fiore è inserito singolarmente all'apice del corto fusto; il calice, a tubo, è diviso alla fauce in cinque denti. Il frutto è una capsula, racchiusa nella corolla persistente, che contiene numerosi semi neri.

Habitat Prati e pascoli alpini, rupi.

H.l.m. 700-2200 m.

Fiorisce ad aprile-maggio.

(Presente in Italia settentrionale e centrale).

Proprietà farmaceutiche aromatiche, amaricanti, aperitive, digestive, febbrifughe. (Droga usata: fiori).

Uso in cucina Molto usata per la

produzione di liquori. Nel settore liquoristico la Genzianella è impiegata per la produzione di acquaviti toniche e digestive: fernet, amari e aperitivi.

Nota Contiene un principio amaro, genzianina, genzianosio e sostanze tanniche. La genziana e la genzianella erano molto usate in tutta Europa contro le febbri prima dell'avvento e della diffusione del chinino.

Ricetta [49](#)



GENZIANELLA (*GENTIANA ACAULIS* L.)

Ginepro

Juniperus communis L.

Famiglia Cupressacee

Nome volgare Ginepro

Caratteristiche Arbusto sempreverde alto fino a 5-8 metri, con chioma a cono stretto, di colore verde chiaro, tronco ramificato sin dalla base, con rami ascendenti e corteccia di colore grigio-rossastro che si sfalda in strisce longitudinali con margini ondulati. Le foglie, verticillate, sono di forma lineare e si restringono gradatamente verso l'apice acuto che termina in una punta rigida e pungente. La superficie

superiore è percorsa da una larga linea biancastra, il resto della foglia è di colore verde-grigiastro.

Si hanno piante con soli fiori maschili e altre con soli fiori femminili; i primi sono riuniti in piccoli coni gialli formati dalle antere protette da alcune squame triangolari, quelli femminili sono racchiusi da brattee. Il seme è circondato da tre brattee, che nel corso della maturazione si ingrossano e formano una struttura ingrossata e carnosa che ricorda una bacca detta comunemente «bacca di ginepro».

Habitat Pascoli e boschi aridi.

Indifferente al pH ed alla tessitura del suolo: dalle sabbie silicee ai terreni

calcareo-argillosi.

H.l.m. 0 -1500 m.

Fioritura: aprile-maggio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Aromatizzanti, diuretiche, antisettiche, balsamiche, sudorifere, depurative. (Droga usata: foglie, frutti e legno).

Uso in cucina Le «bacche» del ginepro sono utilizzate in cucina per aromatizzare i piatti di carne di maiale, coniglio, e soprattutto la selvaggina. Sono ampiamente usate in liquoreria nella preparazione del gin e di vini e liquori aromatico digestivi. Il ginepro italiano è il migliore al mondo per qualità e quantità di essenza ed è ricercatissimo.

Nota Il ginepro è probabilmente la pianta a più ampia diffusione in tutte le zone temperate dell'emisfero settentrionale; si può infatti trovare dal livello del mare sino ad altitudini di 3000 metri; a queste quote è rappresentato dalla sottospecie nana, dal portamento prostrato.



GINEPRO (*JUNIPERUS COMMUNIS* L.)



GINEPRO, GALBULI



GINEPRO, GALBULI

Issopo

Hyssopus officinalis L.

Famiglia Labiate

Nome volgare Issopo

Caratteristiche Pianta perenne con presenza di fusti eretti o ascendenti, ramificati e legnosi alla base, alti fino a 50 cm. Le foglie sono opposte, intere, hanno forma allungato-lanceolata con l'apice acuminato; nelle foglie inferiori la base si restringe in un corto picciolo, le foglie superiori sono sessili e di dimensioni ridotte; la superficie è tappezzata da ghiandole sessili e ha colore verde intenso.

I fiori sono raggruppati in numero di quattro-sei in verticilli all'ascella delle foglie superiori; sono tutti rivolti da un lato e formano perciò una specie di spiga unilaterale. Hanno il calice tubolare terminato da cinque denti subtriangolari con l'apice acuminato; la corolla, anch'essa tubolare, è azzurra e talvolta sfumata di porpora; la fauce è aperta in due labbra.

Il frutto è composto da quattro acheni ovali allungati a sezione quadrata racchiusi al fondo del calice persistente.

Habitat Cresce nei luoghi aridi sassosi, nei pascoli e preferibilmente in zone calcaree.

H.l.m. 200-1200 m.

Fiorisce da luglio a ottobre.

(Presente in tutta Italia, isole escluse).

Proprietà farmaceutiche Si usano le sommità fiorite in infuso o tintura vinosa per favorire i processi digestivi e combattere la tosse e l'asma. Proprietà digestive, antiasmatiche, espettoranti, cicatrizzanti. (Droga usata: sommità fiorite).

Uso in cucina Usato nel settore dei profumi e liquoristico. L'issopo conferisce ai cibi un piacevole sapore amarognolo e piccante. Allo scopo viene utilizzato per insaporire carni, insalate, minestre e frittate, oltre che per aromatizzare aceti e liquori.

Nota Nell'Antico Testamento è detto che fu usato come pennello per segnare col sangue di agnello le porte delle famiglie israelitiche che l'angelo distruttore doveva risparmiare.

Tradizionalmente la pianta di issopo era usata in rametti riuniti come aspersorio.



ISSOPO (*HYSSOPUS OFFICINALIS* L.)



ISSOPO, FIORI

Lavanda

Lavandula officinalis Chaix

Famiglia Labiate

Nome volgare Lavanda

Caratteristiche Denso arbusto legnoso sempreverde, cespuglioso, dal forte odore aromatico, radice legnosa, serpeggiante e fibrosa, fusti eretti con corteccia bruno-rossastra; altezza 30-120 cm.

Le foglie sono opposte, lanceolato-lineari gradatamente ristrette in un apice acuto, con il margine ripiegato e rivolto verso la superficie inferiore. Ambedue le superfici sono bianco-tomentose, l'inferiore anche ghiandola; nei giovani germogli le

foglie talvolta sono piane, verdastre e scarsamente pelose.

L'infiorescenza è posta al termine del fusto che nella sua parte superiore manca di foglie; talvolta si hanno infiorescenze laterali inserite all'ascella delle ultime foglie. I fiori sono riuniti in verticilli che nel loro insieme formano una specie di spiga; essi hanno un calice tubolare, tomentoso e di colore bluastro, terminato da cinque denti piccoli e ottusi; la corolla è tubolare e termina alla fauce in due labbra: quello superiore è bilobato, l'inferiore è diviso in tre lobi sottili. I frutti sono acheni brunastri.

Congeneri *L. angustifolia* Mill.; *L. spica* L.; *L. vera* DC.

Habitat Cresce nei luoghi aridi e sassosi.

H.l.m. 0-1800 m.

Fiorisce da giugno a settembre.

(Presente in Piemonte, Liguria, Toscana e Calabria).

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà antisettiche e sedative; per uso esterno in frizioni stimolanti, deodoranti, antireumatiche. I fiori di lavanda purificano la pelle, sono perciò utili per pelli grasse e favoriscono la cicatrizzazione di piaghe e ferite. Le preparazioni di lavanda per uso interno vanno usate con cautela e sono sconsigliate se è in atto un qualunque stato infiammatorio. (Droga usata: sommità fiorite).

Uso in cucina Molto usata nell'industria dei profumi. Anche se il suo sapore è amarognolo ma molto gradevole, è difficile che la lavanda venga utilizzata per aromatizzare le pietanze. Solo la cucina provenzale francese ne fa un uso modesto mischiandola ad altre erbe aromatiche tipiche della zona.

Nota Come pianta aromatica e medicinale era già conosciuta dagli antichi Romani.

Per i Greci e i Romani era l'essenza favorita per il bagno, tanto che il nome deriva dal latino «lavare». Da sempre era nota come insettifugo e oltre a spargerla sui pavimenti si cominciò a distillarla. La leggenda racconta poi che i guantai di

Grasse, in Provenza, che usavano l'olio di lavanda per profumare i loro pellami, fossero immuni dalla peste.

Ricetta [34](#)



LAVANDA (*LAVANDULA OFFICINALIS*
CHAIX)



LAVANDA, FIORI

Menta

Mentha viridis L.

Famiglia Labiate

Nome volgare Mentastro, menta romana

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con rizoma legnoso; infiorescenze a cilindro allungato.

Habitat Terreni alluvionali, leggeri e freschi. Erba infestante.

H.l.m. 0-1200 m.

Fiorisce da giugno a ottobre.

(Presente in tutta Italia, Sardegna esclusa).

Proprietà farmaceutiche La sua principale proprietà è quella digestiva.

Inoltre per le sue proprietà antisettiche e digestive è molto utile contro le infiammazioni della bocca, grazie al mentolo in essa contenuto. Il suo infuso è calmante della tosse.

Uso in cucina Si usano le foglie e i fiori per aromatizzare insalate crude, salse, bevande, succhi, sciroppi, liquori.

Nota *Mentha piperita* (ibrido tra *M. viridis* e *M. aquatica*) è la meno adatta fra le menthe per aromatizzare le pietanze perché il suo aroma, seppur gradevolissimo, è troppo marcato. Piuttosto viene utilizzata per la preparazione di liquori, bevande e prodotti dolciari; ottima anche per la preparazione del the di menta, dissetante e digestivo. Specie dal sapore più lieve

(*M. longifolia*, *M. suaveolens*) potranno essere usate per verdure lesse (zucchine, patate), frittate, salse ecc. Molto usata fra le erbe aromatiche anche la Mentuccia (*Calamintha nepeta*).

Ricette [22](#) - [27](#)



MENTA (*MENTHA VIRIDIS* L.)



MENTA, FIORI



MENTA, FIORI

Millefoglio

Achillea millefolium - *Achillea nobilis* L.

Famiglia Asteracee

Nome volgare Millefoglio

Caratteristiche Ha un fusto slanciato e resistente. Le foglie sono finemente pennate, lunghe, assai frastagliate in segmenti lineari acuti. I capolini fiorali, di colore bianco e rosato, sono piccoli e riuniti in vistosi corimbi. La fioritura avviene in primavera-estate. La pianta è alta 50-60 cm.

Habitat L'achillea ha sovente carattere

infestante. È diffusa dalla pianura alla montagna, nei prati, lungo i sentieri, negli incolti. In Italia si rinviene assai frequentemente.

H.l.m. 0-2200 m.

Fiorisce da maggio a settembre.

(Presente in tutta Italia, esclusa la Sicilia; A. nobilis solo in Italia sett. e centr.)

Proprietà farmaceutiche Possiede diverse proprietà salutari; essa trova impiego nei disturbi genitali femminili (mestruazioni irregolari, ansia da menopausa), nel caso di perdite sanguigne causate da emorroidi e ferite, nei problemi di circolazione. Proprietà digestive, amaro-toniche, antispasmodiche, antiemorragiche,

emmenagoghe, diaforetiche. (Droga usata: sommità fiorite).

Uso in cucina L'odore intenso rispetta il sapore amaro ma gradevole. Le foglioline più tenere possono essere aggiunte a insalate e minestre, facendo però attenzione a non eccedere nella dose perché sono molto aromatiche. Ottima anche per insaporire salse, aceti e liquori casalinghi. Caratteristica la frittata con le foglie. Fiori e foglie, essiccati all'ombra, entrano spesso nella composizione di liquori aperitivi e digestivi a base di erbe.

Nota Pianta di antico impiego, sacra a molti popoli. La tradizione vuole che di essa si sia servito Achille per curare le ferite dei compagni durante l'assedio di

Troia.



MILLEFOGLIO (*ACHILLEA MILLEFOLIUM* -
ACHILLEA NOBILIS L.)



ACHILLEA MILLEFOLIUM



MILLEFOGLIO, FIORI



ACHILLEA NOBILIS

Origano

Origanum vulgare L.

Famiglia Labiate

Nome volgare Maggiorana selvatica, origano

Caratteristiche Pianta perenne vivace cespugliosa estremamente variabile nell'aspetto, gradevolmente profumata; ha rizoma legnoso ramificato e strisciante orizzontalmente, dal quale si sviluppano fusti spesso sdraiati nella parte basale poi eretti a sezione quadrangolare, ramificati nella parte superiore, pelosi e rossastri all'apice. Altezza 20-60 cm. Le foglie hanno un corto picciolo, sono ovale-

allungate con la massima larghezza verso la base dove sono arrotondate; il margine è intero o interrotto da alcuni denti distanti l'uno dall'altro, la superficie è spesso glabra, talvolta appena pelosa. I fiori nascono all'ascella delle brattee sessili, che per la loro forma sembrano foglie e sono spesso sfumate di rosso, sono portati da corti peduncoli e riuniti in capolini terminali di colore rosa purpureo, raramente bianchi. Il calice è simmetrico, diviso in 5 denti, tubuloso in forma di campana. La corolla ha il labbro superiore smarginato e quello inferiore più lungo trilobato. Il frutto è dato da quattro acheni cilindrici con la superficie liscia e di colore bruno, racchiusi nel calice persistente.

Habitat Comune nei luoghi selvatici fino al piano montano.

H.l.m. 0-1400 m.

Fiorisce da giugno a settembre.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Le essenze contenute nell'origano hanno forti proprietà aromatizzanti, aperitive, digestive, antispasmodiche, espettoranti. L'olio essenziale dell'origano europeo ha anche proprietà diuretiche e coleretiche. (Droga usata: sommità fiorite).

Uso in cucina Si raccolgono le parti aeree e si seccano all'ombra. Viene usato al pari della maggiorana, con la quale, tra l'altro, spesso viene confuso. Tipico della

cucina delle regioni meridionali è l'aroma ideale per sughi di pomodoro, pizza, carni arrostate e in umido.

Nota L'origano ha avuto buon impiego nella cucina dell'antica Roma e il suo uso è continuato nei secoli successivi ed è diminuito solo alla fine del XVI secolo con la scoperta di nuovi paesi ricchi di spezie.



ORIGANO (*ORIGANUM VULGARE* L.)

Rafano

Armoracia rusticana G.M.

Famiglia Brassicacee

Nome volgare Rafano

Caratteristiche Pianta erbacea perenne, glabra, con una grossa radice carnosa fittonante; il fusto alto, angoloso da 80 cm a 1 m, semplice in basso, ramificato nella parte superiore, con odore pungente.

Le foglie basali sono lunghe fino a 80 cm, di cui 30 cm sono rappresentati dal picciolo; il lembo è ovale-oblungo con il margine semplicemente dentato o crenato oppure profondamente inciso in lobi

oblunghi. Le foglie del fusto variano: quelle inferiori sono pennatifide con i lobi lineari, mentre quelle superiori sono intere o appena dentate e di forma ellittica o lanceolato-lineare.

L'infiorescenza è una pannocchia, formata da corimbi, che durante la fruttificazione si allungano da sembrare racemi. I fiori hanno 4 sepali verdastri e 4 petali bianchi, obovati, con l'apice arrotondato. Il frutto è una siliquetta di 5 mm di diametro che a maturità si apre in due logge che contengono ciascuna otto-dieci semi ovali appiattiti.

Habitat Coltivato e talvolta inselvaticato nei luoghi umidi presso orti o case.

H.l.m. 0-1300 m.

Fiorisce da maggio a luglio.

Cresce spontaneo sia in pianura che in montagna a bassa quota, dalla cerchia alpina all'Appennino tosco-romagnolo, più a sud è presente, ma raro, in Lazio e Basilicata.

Proprietà farmaceutiche Eupeptiche, stimolanti, diuretiche, antiartritiche. Per uso esterno contro punture di insetti. (Droga usata: radice).

Uso in cucina Le radici, gialle esternamente e bianche all'interno, sono particolarmente apprezzate dai buongustai per il sapore piccante, quasi acre, che ricorda quello della senape. Vengono cotte e consumate come

verdura. Volendo è anche possibile sfruttare le foglie più tenere mischiandole a insalate primaverili.

Ricetta [39](#)



RAFANO (*ARMORACIA RUSTICANA* G.M.)



RAFANO, FIORI

Rosmarino

Rosmarinus officinale L.

Famiglia Labiate

Nome volgare Rosmarino

Caratteristiche Arbusto molto cespuglioso, assai ramificato; presenta numerosissime foglie sempreverdi, piccole, strette, di forma lineare e di colore verde scuro nella pagina superiore e argentate nella pagina inferiore. I fiori, riuniti in grappoli ascellari, hanno un bel colore azzurro-violetto. La fioritura si protrae, in pratica, per tutto l'anno. La pianta può superare i 150 cm di altezza. Il frutto è composto da quattro

acheni ovoidali.

Habitat È una pianta originaria delle coste del Mediterraneo; cresce bene sia in vaso che negli orti. Predilige le posizioni assolate e costiere.

H.l.m. 0-800 m.

Fiorisce da aprile ad agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Il rosmarino ha numerose proprietà: stimolanti, toniche, aromatizzanti, digestive, diuretiche, antisettiche, balsamiche, epatoprotettrici. (Droga usata: rametti e foglie).

È utilizzato largamente per disturbi digestivi, per stimolare l'appetito e la secrezione gastrica. Calma la tosse ed è

utile nel trattamento dei reumatismi. È impiegato contro i dolori muscolari e articolari, disturbi circolatori e per bagni ad azione tonica e defaticante.

Uso in cucina Nella gastronomia l'uso è frequentissimo per arrostiti e condimenti. Ottimo sulle focacce.

In cucina è meglio utilizzarlo sempre fresco: aggiunto a sughi, legumi e minestre non solo ne migliorerà il sapore, ma li renderà più digeribili. Viene comunque consigliato soprattutto per la cucina di carne e pesce alla griglia o arrosto.

Il rosmarino si raccoglie in primavera, evitando i rami lignificati. Deve essere essiccato in un luogo ombroso e

arieggiato, in strati sottili o in mazzetti.



ROSMARINO (*ROSMARINUS OFFICINALE* L.)



ROSMARINO (*ROSMARINUS OFFICINALE* L.)



ROSMARINO, FIORI

Ruta

Ruta graveolens L.

Famiglia Rutacee

Nome volgare Ruta

Caratteristiche Piccola pianta perenne suffrutticosa alta 40-100 cm, glabra, glauca, ghiandolosa in alto, con fusto lignificato solo alla base, dove la sua corteccia assume un colore argenteo e dal quale si dipartiscono alcuni rami eretti. Le foglie, alterne, sono bi o tri-pennatosette, le inferiori hanno un lungo picciolo, le superiori hanno il picciolo molto corto o sono sessili; le foglioline oblunghhe e spatolate, hanno spesso la base ristretta a

cuneo, sono glabre e glauche, il colore è verde cenerino; guardate in trasparenza, le foglioline presentano dei punti traslucidi dovuti a ghiandole infossate nello spessore della foglia.

Infiorescenza a racemo con brattee lanceolate e piccoli fiori, portati da brevi peduncoli, che hanno sepali acuti persistenti e 4 petali (a volte 5 nei fiori centrali) gialli o giallo-verdognoli, concavi, leggermente dentati e ondulati sul bordo, ovario supero. Il frutto è una capsula oblunga con la superficie verrucosa e coperta da ghiandole resinose; a maturità si apre superiormente in quattro o cinque sezioni che contengono numerosi semi neri e rugosi.

Habitat Ama il terreno calcareo in luoghi erbosi aridi.

H.l.m. 0-1100 m.

Fiorisce da maggio a luglio.

(Presente in tutta Italia, isole escluse).

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà antiemorragiche, stimolanti, digestive, antispasmodiche intestinali. (Droga usata: sommità fiorite).

La polpa e il succo della pianta possono risultare fortemente irritanti se applicati sulla pelle; la polpa si usava un tempo, a rischio di forti infiammazioni, per eliminare le verruche.

Uso in cucina Le foglie fresche, in piccole dosi sono usate nelle insalate, piatti di carne o pesce e per preparare olii

ed aceti aromatici. Usata in liquoreria per aromatizzare la grappa.

Nota Tutte le parti di questa pianta sono tossiche se utilizzate in grande quantità. Non dovrebbe essere usata dalle donne incinte poiché può provocare aborti. Un impiego domestico sicuro ed efficace è quello di tenere qualche ramoscello di ruta fresca negli ambienti infestati dai topi che non ne sopportano l'odore.



RUTA (*RUTA GRAVEOLENS* L.)



RUTA, FIORI

Santoreggia

Satureja hortensis L.

Famiglia Labiate

Nome volgare Santoreggia, erba cerea

Caratteristiche Pianta erbacea annuale cespitosa con radice a fittone e fusto (30 cm) ricco di rami ascendenti e quadrangolari. Ha un forte odore aromatico. Le foglie, opposte a due a due, sono intere, lanceolato-lineari e alla base si restringono gradualmente in un picciolo molto corto; sono rivestite, specie nella pagina inferiore, da peli fitti e ispidi; tra questi sono presenti delle ghiandole che danno alla superficie un

aspetto punteggiato.

I fiori compaiono da giugno a settembre, sono bianchi o rosei e riuniti in verticillastri ascellari. Il frutto è formato da quattro acheni ovali arrotondati, inseriti al fondo del calice, con la superficie punteggiata da minuscole granulosità.

Habitat Campi e luoghi aridi; è spesso coltivata e qua e là inselvaticata.

H.l.m. 0-1300 m.

Fiorisce da giugno a settenbre.

(S. hortensis presente in Italia settentrionale, centrale e Sicilia; S. montana presente in tutta Italia, isole escluse).

Proprietà farmaceutiche Aromatizzanti, digestive, antispasmodiche, stimolanti,

purificanti. (Droga usata: parte aerea della pianta).

Uso in cucina Molto usata per il gusto aromatico in gastronomia, liquoreria e profumeria. L'aroma, forte e pungente, simile a quello del timo, è molto apprezzato, specie in accompagnamento a uova, legumi, verdure crude e cotte. Ha la capacità di rendere più digeribili le pietanze.

Nota *Satureja montana*, che troviamo anche nelle nostre vallate fino a 1300 metri l.m., ha le stesse caratteristiche erboristiche e culinarie di *Satureja hortensis*.



SANTOREGGIA (*SATUREJA HORTENSIS* L.)



SATUREJA HORTENSIS



SATUREJA MONTANA

Stregona gialla

Stachys recta L.

Famiglia Labiate

Nome volgare Stregona gialla; betonica gialla; the di campagna.

Caratteristiche È una pianta erbacea perenne con rizoma legnoso, verde, di aspetto variabile. Fusto prostrato-ascendente, villosa, poco ramificato. Foglie ovali allungate, vellutate, più o meno crenate sui bordi, verdi; le inferiori picciolate, le superiori sessili.

Infiorescenze in spighe con 3-5 fiori ermafroditi, con corolla biancastra o crema, bilabiata, con labbro superiore

incurvato e quello inferiore trilobato più o meno punteggiato di bruno-rosso, lungo 10-12 mm, tubo più lungo del calice. Calice campanulato con 5 denti triangolari appuntiti più o meno uguali.

Habitat Rupi, pietraie, luoghi aridi e rocciosi, boschi, fino a circa 2000 m.

Fiorisce da maggio ad agosto.

(Presente in tutta Italia, isole escluse).

Proprietà farmaceutiche Proprietà stimolanti, vulnerarie, toniche, aperitive, emetiche e purgative.

Uso in cucina La pianta fresca, a dosi elevate, può provocare vomito e diarrea; il suo uso viene consigliato soltanto per via esterna in decotto per purificare e

detergere piaghe e ferite. Tuttavia le foglie essiccate, venivano e vengono ancora usate come the per le sue proprietà toniche ed aromatiche. L'intera pianta viene fatta essiccare all'ombra e utilizzata per una deliziosa tisana.



STREGONA GIALLA (*STACHYS RECTA* L.)



STREGONA GIALLA, FIORI



STREGONA GIALLA, FOGLIA

The dei boschi

Sanicula europaea L.

Famiglia Umbrellifere

Nome volgare Erba fragolina

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con rizoma legnoso. Fusto semplice o poco ramoso, nudo o con poche foglie. Foglie basali arrotondate, lucide, palmato-penta-partite a segmenti cuneato-obovati, dentati. Ombrelle semplici, solitarie o a 2-8 assieme. Molte brattee lanceolate. Fiori centrali dell'ombrelletta ermafroditi; i periferici maschili. Petali bianchi o rosei. Frutti subglobosi; acheni a 5 coste appena prominenti, densamente coperti da aculei

uncinati.

Habitat Faggete, boschi di latifoglie.

H.l.m. 500-1500 m.

Fiorisce da maggio a luglio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Il the europeo della Sanicula contribuisce ad alleviare la congestione mucosa nella cassa toracica, nello stomaco e negli intestini. Come gargarismo e collutorio, è buono per le infiammazioni della bocca e le ferite della gola. A volte è usato esternamente per trattare eruzioni della pelle e ferite.

Uso in cucina Le foglie e i giovani germogli possono essere usati per un infuso, ma assunto con moderazione per

il contenuto di saponina.



THE DEI BOSCHI (*SANICULA EUROPAEA* L.)



THE DEI BOSCHI, FIORI

The di montagna

Veronica allionii Vill.

Famiglia Scrofulariacee

Nome volgare Veronica di Allioni, the di montagna

Caratteristiche Pianta erbacea perenne, tomentosa, fusto lungo 40-50 cm, prostrato nella parte iniziale e radicante ai nodi. Foglie opposte a due a due, variabili nella forma, da quasi rotonde ad ovali. Picciolo molto corto, margine dentellato e superficie vellutata per la presenza di peli.

Fiori portati da numerosi racemi allungati, inseriti nella parte terminale dei

fusti. Possono essere opposti o alterni. La corolla, tubolare alla base e divisa poi in quattro lobi, è di colore azzurro chiaro o lilla.

Habitat Dalla zona submontana sino a quella alpina oltre i 2000 m. Presente sia nei boschi che nei pascoli, ma più abbondante nei luoghi erbosi.

H.l.m. 1500-2900 m.

Fiorisce a luglio-agosto.

(Presente solo in Piemonte e Liguria).

Proprietà farmaceutiche In passato le sono state attribuite proprietà forse eccessive (es.: contro tosse, asma, malattie del fegato, ecc...), mentre oggi è da vedersi come buona tisana, originale alternativa al the. Stimola l'appetito, favorisce la

digestione, ha blanda azione depurativa, ma soprattutto è giovevole in caso di tosse e di raffreddori. Proprietà epurative, calmanti, digestive. (Droga usata: parte aerea della pianta).

Uso esterno: ha un certo potere astringente, utile in caso di irritazione di bocca e gola (afte, gengiviti, ecc...)

Uso in cucina Foglie e fiori essiccati vengono usati come the.

Nota Il nome della specie ricorda Carlo Ludovico Allioni (Torino, 23 settembre 1728 - 30 luglio 1804) illustre botanico e medico italiano.



THE DI MONTAGNA (*VERONICA ALLIONII*
VILL.)

The nostrano

Agrimonia eupatoria L.

Famiglia Rosacee

Nome volgare Agrimonia, the nostrano

Caratteristiche Pianta erbacea perenne con un piccolo rizoma da cui sorge un fusto eretto alto fino a 80 cm. Nel primo anno di vita, questa pianta produce solamente una rosetta basale, successivamente con l'apparire del fusto, solo nella parte inferiore dello stesso, compaiono le foglie cauline. Queste foglie alla base sono munite di due stipole avvolgenti il fusto, sono picciolate, imparipennate, di forma ovale, con

marginale dentato, di colore verde scuro nella pagina superiore e grigio-biancastre in quella inferiore per la presenza di peli. L'infiorescenza è data da un racemo terminale composto di molti piccoli fiori; questi hanno un calice di cinque pezzi saldati in un tubo provvisto all'apice di setole uncinatate ed una corolla con cinque petali di colore giallo vivo. I frutti sono acheni, racchiusi nel calice che, essendo uncinato, favorisce la disseminazione perché si attacca al pelo degli animali che in questo modo lo trasportano.

Habitat Luoghi aperti e soleggiati e al margine dei boschi.

H.l.m. 0-1000 m.

Fiorisce a giugno-luglio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Coleretiche, colagoghe, anticatarrali, antireumatiche, antinfiammatorie. (Droga usata: sommità fiorite).

Uso in cucina L'Agrimonia è pianta molto usata nella tradizione popolare come medicamento ed associa all'indiscussa attività la gradevolezza delle preparazioni che devono essere ingerite. Le foglie e le sommità fiorite vengono usate, essicate, al posto del the come stimolante (the nostrano).

Nota Già in stazioni neolitiche sono state ritrovate grandi quantità di frutti di questa pianta. Da sempre usata per

medicare le ferite: era infatti un ingrediente dell'«eau d'arquebusade», una lozione francese applicata sulle ferite d'archibugio.



THE NOSTRANO (*AGRIMONIA EUPATORIA* L.)



THE NOSTRANO, FIORI



THE NOSTRANO, FOGLIE

The svizzero

Veronica officinalis L.

Famiglia Scrofulariacee

Nome volgare The svizzero

Caratteristiche Piccola pianta perenne, erbacea, con fusti pubescenti, prostrati o appena ascendenti lunghi sino a 60 cm. Le parti prostrate sono radicanti. Le foglie, opposte a due a due, variano nella forma da quasi rotonde a ovali o ellittiche e hanno un picciolo molto corto dilatato alla base e semiamplessicaule; il margine è dentellato, la superficie è vellutata per la presenza di uno strato di peli morbidi. I fiori portati da corti peduncoli spuntano

all'ascella delle brattee lineari, hanno il calice diviso in quattro lobi; la corolla è composta da 4 petali irregolari di colore azzurro chiaro percorsi da venature più scure. Due stami di colore blu malva sono saldati alla corolla. Il frutto è una capsula racchiusa fra i lobi del calice persistente; è cuoriforme o subtriangolare con la superficie pubescente e reticolata.

Habitat Si trova sia nei boschi che nei pascoli, ma è più abbondante nei luoghi erbosi.

H.l.m. 0-2000 m.

Fiorisce a maggio-luglio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Aromatizzanti, aperitive, digestive, tossifughe,

antinfiammatorie, emollienti. (Droga usata: la parte aerea della pianta).

Uso in cucina Le foglie e le sommità fiorite vengono usate, essiccate, per preparare una bevanda di conforto che favorisce l'appetito e la digestione.

Nota Nel XIX secolo veniva impiegata soprattutto per infusi in sostituzione del the, in Francia era famosa con il nome di «the d'Europe». Ancora nel secolo scorso la si riteneva una panacea per tosse, asma, catarri, reumatismi e perfino utile contro la tubercolosi.



THE SVIZZERO (*VERONICA OFFICINALIS* L.)



THE SVIZZERO, FIORI

Timo serpillio

Thymus gr. serpyllum L.

Famiglia Labiate

Nome volgare Timo, pepolino

Caratteristiche Piccolo arbusto con radici sottili; il fusto, in parte strisciante sul suolo, produce a ogni nodo radici avventizie da cui partono i fusti alti fino a 20 cm. Questi sono quadrangolari e pubescenti. Le foglie, opposte, sono distanti nei rami fertili e avvicinate in quelli sterili; variano da lineari a ovali a subrotonde, comunque sono sempre un po' spatolate; alla base si restringono in un corto picciolo spesso provvisto di

lunghi peli; la superficie è punteggiata da ghiandole.

I fiori sono raggruppati in verticilli all'apice dei fusticini; il calice è tubolare e termina con due labbra di colore normalmente rosato. Il frutto è formato da quattro acheni ovoidali di colore bruno.

Habitat Predilige i terreni incolti e solatii, ma cresce anche al margine delle boscaglie, lungo i pendii, nei prati, tra le rocce ed i terreni poveri. Diffuso dalla pianura alla montagna.

H.l.m. 0-2200 m.

Fiorisce da aprile ad agosto.

(Presente prevalentemente nell'Italia settentrionale).

Proprietà farmaceutiche Il timo serpillio assomiglia alquanto nell'aspetto e nelle proprietà al timo volgare. Da questo si differenzia per le foglie distese e per la mancanza, nella pagina inferiore delle stesse, di quell'aspetto cotonoso tipico del timo volgare. Pianta aromatica, assai usata in cucina, è ricca di proprietà antisettiche, antispasmodiche, depurative, espettoranti, balsamiche e digestive. È utile nei casi di tosse, catarri bronchiali, asma. Ha proprietà stimolanti dell'apparato digerente per cui è consigliato nei casi di astenia, stati di debolezza e affaticamento. Dal serpillio si estrae un'essenza simile a quella estratta dal timo volgare, che ha un'azione vermifuga e balsamica. (Droga

usata: sommità fiorite).

Uso in cucina In cucina viene ampiamente impiegato come pianta aromatica per insaporire carni e pesci.

Nota Assieme alla menta e alla salvia, il timo è una delle erbe aromatiche più apprezzate nella cucina europea. Se essiccato e accuratamente conservato mantiene il suo aroma per anni. Le foglie contengono timolo, un olio essenziale che ha qualità antisettiche.

Tra i resti dei fuochi dell'Età della pietra, sono state trovate tracce di varie specie di timo, che i nostri antenati bruciavano per godere del loro profumo e per tenere lontani gli insetti.



TIMO SERPILLO (*THYMUS GR. SERPYLLUM L.*)



TIMO SERPILLO, FIORI

FRUTTI DA ALBERI SELVATICI

Gli antichi Greci conoscevano il biancospino: con i suoi fiori adornavano gli altari nuziali. Oggi la cucina ne utilizza i frutti per gelatine e marmellate. È pianta usata in farmacia, oltre che delicata essenza per profumi.

I frutti selvatici sono capaci di

sorprendere: arbusti dalla presenza spesso modesta, si riscattano con vistose fioriture e tante peculiarità. Da «cenerentole» di boschi, siepi e greti dei torrenti: lamponi, fragoline, mirtilli, more e nespole si sono trasformati in piccoli «gioielli» per la tavola, la pasticceria, i dolci casalinghi. Ma anche preziosi rimedi in fitoterapia e gemmoterapia, proprietà che non erano ignorate neppure dai Romani, che masticavano, per esempio, le foglie

*della mora, per curare i problemi
gingivali.*

PAOLA SCOLA

Biancospino

Crataegus monogyna Jacq.

Famiglia Rosacee

Nome volgare Biancospino

Caratteristiche Foglie alterne con lobi profondamente divisi e stipole appaiate alla base di ciascuna foglia. Fiori bianchi che si sviluppano dopo le foglie in vistosi corimbi che emanano un dolce profumo delicato. I frutti polposi sono pomi che in autunno diventano color rosso vino.

Ciascun frutto contiene un solo seme ed è ricco di vitamina C.

Habitat Pianta frequente in Italia fino a 1000 m di altitudine; cresce bene, nelle

radure come nei boschi e negli arbusteti, su diversi tipi di terreno.

Fiorisce ad aprile-maggio.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Fiori, frutti e corteccia hanno proprietà sedative e cardiotoniche; i frutti hanno anche virtù astringenti. Ai fiori di biancospino vengono attribuite proprietà antispasmodiche, cardiotoniche e ipotensive.

Generalmente il biancospino viene prescritto come sedativo, regolatore delle pulsazioni cardiache. Circa la sua efficacia esiste ampia documentazione.

Uso in cucina I frutti vengono usati per marmellate, gelatine ecc., e rappresentano

un'importante fonte di cibo invernale per gli uccelli.

Nota Di rapida crescita e resistente, forma barriere impenetrabili se piantato fitto e mantenuto basso; per questa caratteristica era ampiamente usato nel passato per recintare i campi coltivati. Il biancospino è noto fin dai tempi degli antichi Greci che ne usavano i fiori per adornare gli altari durante le cerimonie nuziali. Albero legato al cristianesimo: si dice che la corona di Cristo fosse di biancospino.

Secondo la leggenda Giuseppe d'Arimatea, quando si recò in Inghilterra portando il Sacro Graal, piantò il suo bastone, che era di biancospino, il quale

mise le radici e da allora fiorisce due volte l'anno, in primavera e a Natale.

«Crataegus» deriva dal greco krataigos che è il nome dell'Azzeruolo. «Monogyna» significa con un solo pistillo che è l'organo riproduttore femminile del fiore dato da ovario, stilo e stigma. Deriva dal greco monos = solo e ghiné = donna.

Ricetta [35](#)



BIANCOSPINO (*CRATAEGUS MONOGYNA*
JACQ.)



BLANCOSPINO, FIORI

Crespino

Berberis vulgaris L.

Famiglia Berberidacee

Nome volgare Crespino

Caratteristiche Arbusto alto fino a tre metri con grosse radici; la pianta è molto ramificata ed ha rami spinosi.

Le foglie, caduche, brevemente picciolate, sono alterne, oblunghe ricurve all'apice, fortemente dentate e bordate di ciglia spinose, raggruppate in mazzette, sono di colore verde chiaro, in autunno assumono colore rossastro.

I fiori sono raggruppati in racemi penduli inseriti all'ascella dei rametti e sono

numerosi (12-20 fiori); hanno sei sepali gialli tanto simili ai sei petali da far apparire il fiore come doppio.

I frutti sono bacche rosso corallo, molto belle, dal sapore acidulo, pedunculato, ovoidali e bislunghe, che contengono 2-5 semi, racchiusi in un involucro rigido, marrone e opaco.

Habitat Cresce nelle zone aride montane, ai margini dei boschi, nelle siepi, nei pascoli.

H.l.m. 100-2000 m.

I frutti maturano in settembre-ottobre.
(Presente in Italia settentrionale e centrale).

Proprietà farmaceutiche Amaricanti, toniche, astringenti, febbrifughe, depurative, diuretiche. (Droga usata:

corteccia delle radici, foglie e frutti).

Uso in cucina In autunno si raccolgono i frutti maturi da utilizzare freschi o essiccati, per preparare marmellate e sciroppi dal sapore leggermente acidulo.

Ricetta [36](#)



CRESPINO (*BERBERIS VULGARIS* L.)





CRESPINO, FRUTTI

Corniolo

Cornus mas L.

Famiglia Cornacee

Nome volgare Corniolo

Caratteristiche È un arbusto con foglie caduche, alto fino a 6 metri; la corteccia dei rami è verde grigiasta. La caratteristica di questa pianta è la vistosa fioritura, prima della fogliazione.

Le foglie sono ovali, opposte, a punta allungata, con 3-5 nervature convergenti verso l'apice, più chiare e pelosette nella pagina inferiore, lunghe da 6 a 10 cm.

I fiori gialli che sbocciano in marzo, prima delle foglie, hanno un lieve odore

di miele, sono ermafroditi, hanno corolla con 4 petali, sono riuniti in corimbi opposti portati da robusti peduncoli. I frutti sono drupe ovoidali chiamate corniole, carnosì, di colore rosso scuro, contengono un nocciolo duro; giungono a maturazione da agosto a ottobre.

Habitat Lungo le sponde dei torrenti, ai margini dei boschi di latifoglie, negli arbusteti, predilige terreni calcarei e climi temperati.

H.l.m. 0-1400 m.

Fiorisce da febbraio ad aprile.

(Presente in tutta Italia, escluse le isole).

Proprietà farmaceutiche Febbrifughe, astringenti e antidiarroiche.

Uso in cucina I frutti del corniolo erano conosciuti e apprezzati già dagli antichi popoli mediterranei che li usavano canditi nel miele o conservati in salamoia, come le olive.

Con la polpa acidula, che contiene una miscela di glucosio e cerulosio, acido malico e altre sostanze, si possono confezionare gelatine, marmellate, sciroppi e sorbetti. Il nocciolo tostato ha un buon profumo di vaniglia e lo si usa per preparare il caffè viennese.

Nota Un'antica leggenda vuole che le piante di corniolo siano state utilizzate per costruire il cavallo di Troia. Virgilio, nell'Eneide, ci dà notizia dell'uso dello stesso per la costruzione di aste e lance.



CORNIOLO (*CORNUS MAS* L.)



CORNIOLO, FRUTTI

Cotogno

Cydonia oblonga Mill.

Famiglia Rosacee

Nome volgare Melo cotogno

Caratteristiche Alberello caducifoglio alto 4-6 m. Tronco diritto e rami eretti o patenti formanti una corona tondeggianti. Corteccia bruno cinerea e alquanto screpolata. Foglie alterne, ovoidali, lunghe fino a 10 cm, con picciolo pubescente e faccia inferiore molto tomentosa di colore verde intenso. Fiori grandi, di colore bianco rosati, molto profumati, presentano un ovario a 5 carpelli. Frutti mele, pomi giallastri,

profumati che possono avere forma di pera o di mela.

Habitat In Italia il cotogno è subspontaneo in molte regioni, dove è presente in siepi o come esemplare isolato; viene coltivato per il frutto o ampiamente utilizzato come portinnesto del pero.

La specie ha una buona tolleranza al freddo invernale, è sensibile alla siccità, a causa dell'apparato radicale superficiale. Non richiede terreni con particolari caratteristiche chimiche.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Dietetiche, astringenti, antinfiammatorie, emollienti, sedative. (Droga usata: foglie, frutti,

semi).

Uso in cucina Il frutto è usato per la preparazione di marmellate (cotognata), gelatine, mostarde, distillati e liquori. I frutti venivano anche posti negli armadi e nei cassetti per profumare la biancheria.

Ricette [53](#) - [54](#)



COTOGNO (*CYDONIA OBLONGA* MILL.)



COTOGNO, FRUTTI



COTOGNO, FIORI

Fragola verde

Fragaria viridis Duch.

Famiglia Rosacee

Nome volgare Fragola verde

Caratteristiche Pianta erbacea perenne, con radici rizomatose e stoloni mancanti o poco sviluppati; fusto e piccioli con peli eretto patenti, appressati; foglie con pelosità, più diffusa della *F. vesca*; petali bianco giallicci.

Habitat Cresce nei boschi, nelle radure e nei luoghi erbosi.

H.l.m. 0-800 m.

Fiorisce a maggio-giugno.

(Presente in tutta Italia, isole escluse).

Proprietà farmaceutiche Aperitive, diuretiche, depurative, astringenti, antinfiammatorie.

Uso in cucina Frutto dolce, molto profumato e largamente usato in cucina per macedonie, torte ecc.

Nota La storia della fragola europea cambiò decisamente con l'introduzione della specie americana. Nel 1623 era arrivata in Francia la *Fragaria virginiana* dell'America del Nord, con frutti molto più grossi; successivamente nel 1712 fu importata la *Fragaria chiloensis* del Cile anch'essa con frutti molto grandi. Iniziarono così le prime ibridazioni dalle quali sono nate le fragole che ancor oggi deliziano la nostra tavola.

Ricca di vitamine A, B1, B2, e C, zuccheri, fosforo, calcio, ferro, pectine, flavonoidi e acido salicilico, è un alimento di notevole valore per adulti e bambini ma può provocare in persone predisposte fenomeni allergici. Essa è pertanto vietata a pazienti già affetti da eczema e orticaria, mentre viene sconsigliata ai diabetici, ai dispeptici e agli obesi.



FRAGOLA VERDE (*FRAGARIA VIRIDIS* DUCH.)



FRAGOLA VERDE, FIORI

Lampone

Rubus idaeus L.

Famiglia Rosacee

Nome volgare Lampone

Caratteristiche Arbusto alto 60-150 cm, con rizoma strisciante da cui partono fusti eretti o arcuati, cilindrici, alti fino a 2 metri, verdi o bruno-rossicci, pruinosi, glabri o a volte con peli semplici e con piccoli aculei, fini, patenti o inclinati, a volte di colore violetto. I rami dell'anno sono generalmente glabri ed erbacei, quelli dei due anni arcuati e ramificati. Le foglie sono imparipennate, cioè composte da tre, cinque o sette foglioline

che sono ovale-allungate con l'apice e la base acuta e hanno il margine seghettato; la superficie superiore è verde, quella inferiore è bianco-tomentosa; il picciolo, scanalato nella faccia superiore, è munito di aculei ricurvi ed è più o meno pubescente.

I fiori, ermafroditi, sono raccolti in numero di 2-5 in brevi cime racemose, portati da brevi peduncoli; hanno il calice composto da 5 sepali triangolari, riflessi, grigio biancastri. Petali in numero uguale ai sepali, bianchi, ovati od obovati, più corti dei sepali.

Il frutto, globoso o conico, è composto da numerose drupe subsferiche riunite insieme: queste sono carnose, di colore rosato e di sapore gradevole.

Habitat Pianta diffusa ovunque specie nella zona montana, soprattutto su rilievi, luoghi sassosi, radure e boschi; di rilevante importanza apistica.

Lo troviamo fino a 1700 m.

Fruttifica a luglio-agosto.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Ha proprietà astringenti, diuretiche, antinfiammatorie. Per l'alta percentuale di vitamine è usato nelle terapie ricostituenti. (Droga usata: foglie e frutti).

Uso in cucina I frutti del lampone, dissetanti e vitaminici, si prestano ad essere utilizzati nella preparazione di dolci di ogni tipo.

Molto usato per la preparazione di sciroppi aromatizzanti.



LAMPONE (*RUBUS IDAEUS* L.)



LAMPONE, FIORI

Merello

Fragaria vesca L.

Famiglia Rosacee

Nome volgare Fragola selvatica; merello; fragola di bosco

Caratteristiche Pianta erbacea perenne, di aspetto eretto, dal rizoma cilindrico, obliquo e ramificato, che porta una rosetta di foglie da cui partono lunghi stoloni radiacanti ai nodi. Raggiunge i 20 cm di altezza.

Fusti esili, eretti e poco ramificati nella parte superiore.

Le foglie hanno un lungo picciolo peloso e sono divise in tre foglioline obovate con

il margine dentato nella parte apicale che è tondeggiante, mentre nella porzione basale, ristretta a cuneo, il margine è intero; la superficie superiore è verde e poco pelosa, quella inferiore è bianco-sericea.

L'infiorescenza è formata da pochi fiori; il calice è rinforzato da un calicetto di cinque sepali lanceolati; la corolla ha cinque petali ovali di colore bianco.

I frutti sono acheni neri e piccoli, sparsi sul ricettacolo rigonfio, carnoso, ovale e rosso. L'insieme forma la fragola.

Habitat Cresce nei boschi, nelle radure e nei luoghi erbosi, zone schiarite.

H.l.m. 0-1900 m.

Molto rivalutato ultimamente, viene

coltivato e fa parte dei cosiddetti «piccoli frutti». Fruttifica ad aprile-giugno.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Aperitive, diuretiche, depurative, astringenti, antinfiammatorie

Uso in cucina Frutto dolce, molto profumato e largamente usato in cucina. Si dice che «solo Dio avrebbe potuto creare una bacca migliore del merello, ma non lo fece!»

Nota La fragola di bosco è citata già nella Bibbia, nei poemi, nelle favole mitologiche e nei più antichi trattati di medicina e botanica: Virgilio la chiama «nascentia fragra».



MERELLO (*FRAGARIA VESCAL.*)



MERELLO, FIORE

Mirtillo

Vaccinium myrtillus L.

Famiglia Ericacee

Nome volgare Mirtillo

Caratteristiche Pianta perenne. Il mirtillo è un piccolissimo arbusto, eretto, alto 10-40 cm, molto ramoso con rami verdi, angolari, talvolta lievemente alati. Le foglie, alterne sui fusti, hanno un corto picciolo, sono ovali o ellittiche con la base arrotondata e l'apice acuto; il margine è chiaramente dentellato; la superficie, glabra, è verde superiormente e verde chiaro sotto, dove sono ben visibili le sottili nervature.

I fiori, inseriti con un corto picciolo all'ascella delle foglie, sono penduli, normalmente solitari, talvolta a due a due; il calice è diviso in quattro o cinque lobi; la corolla tubolare è allargata in basso e si restringe alla fauce dove è divisa anch'essa in quattro o cinque lobi reclinati all'indietro; la corolla è di colore biancorosato.

Il frutto è una bacca carnosa blu-violacea tendente al nerastro con la superficie esterna ricoperta da uno strato pruinoso; la parte interna, più chiara, contiene numerosi semi bruni di forma semilunare.

Habitat Cresce nei boschi, nei pascoli, nei cespuglieti soprattutto su terreno acido. Alle alte quote vive in associazione

con il rododendro.

H.l.m. 200-2000 m.

Fruttifica a luglio-agosto.

(Presente in Italia settentrionale e centrale).

Proprietà farmaceutiche Astringenti, antinfiammatorie, diuretiche, antisettiche. (Droga usata: foglie e frutti).

Uso in cucina Consumato come frutta fresca da solo o con altri piccoli frutti; entra anche nella preparazione di succhi, marmellate, gelatine e per aromatizzare liquori.

Nota Le foglie e i frutti possono essere usati come coloranti.



MIRTILLO (*VACCINIUM MYRTILLUS* L.)



MIRTILLO, FIORI

Mora

Rubus fruticosus L.

Famiglia Rosacee

Nome volgare Mora, rovo.

Caratteristiche Arbusto spinoso, cespuglioso, dai fusti inarcati nella parte superiore, lunghi sino a toccare terra, dove le estremità sono spesso radicanti; ha dimensioni variabili, in genere 2-3 m. I ramoscelli sono cilindrici alla base, angolosi alla cima, verdi o bruno-rossastri, coperti di aculei, i rami vecchi sono marroni.

Le foglie sono picciolate, palmate sui ramoscelli sterili, le apicali con aculei

arcuati, hanno la lamina divisa in 3 segmenti ovali, dentati al margine; le nervature centrali portano piccole spine, la pagina superiore glabra, quella inferiore biancastra.

I fiori sono riuniti in pannocchie terminali abbondantemente tomentose; il calice è composto da cinque sepali ovali e lungamente acuminati, i sepali sono riflessi, cioè ripiegati all'indietro; i cinque petali sono ovali, di colore rosa o biancastro.

Gli ovari numerosi, originano frutti complessi, formati da piccole drupe globose, molto succose, nere o bluastre e pruinose contenenti ciascuna un piccolo seme rotondo.

Habitat Comune ai margini dei boschi, radure, incolti.

H.l.m. 0-1100 m.

Fiorisce a maggio-luglio.

(Presente in tutta Italia, escluse le isole).

Proprietà farmaceutiche Principi attivi: tannini idrolizzabili, acidi organici isocitrico, malico, chinico. I Romani masticavano le foglie come astringente per le emorragie gengivali. Proprietà astringenti, diuretiche, antinfiammatorie. (Droga usata: foglie e frutti).

La categoria della frutta acidula è ricca di acidi organici, in particolare di acido malico.

Uso in cucina Consumato come frutta fresca in misticanza con altri piccoli

frutti, viene pure usato per torte, sciroppi, marmellate ecc.

Si può preparare un ottimo the aromatico miscelando le foglie della mora con quelle del lampone.

Nota Testimonianze fossili dimostrano che le more fanno parte dell'alimentazione umana fin dai tempi più remoti. Eschilo, celebre autore tragico, e Ippocrate, famoso medico, entrambi greci, nelle loro opere fanno riferimento alla mora.

La Finlandia ha coniato le monete da 2 euro con la raffigurazione del *Rubus*.



MORA (RUBUS FRUTICOSUS L.)



MORA, FIORI

Nespolo

Mespilus germanica L.

Famiglia Rosaceae

Nome volgare Nespolo

Caratteristiche Albero di modeste dimensioni, raggiunge al massimo i cinque metri d'altezza, ma solitamente ha uno sviluppo ben più modesto. Il portamento è irregolare con una certa tendenza dei rami, nei soggetti invecchiati, a ricadere.

Nei soggetti selvatici i giovani rami possono essere spinosi. La corteccia dei rami da marrone scuro diventa chiara e poi grigia, come il tronco. Le foglie,

grandi, hanno margine intero e sono dentellate solo all'apice, di forma ovale con picciolo molto corto; inizialmente opache per la presenza di una leggera peluria che resta solo sulla pagina inferiore, divengono in autunno di uno splendido colore ramato.

I fiori, a maggio, si aprono al vertice dei rametti fruttiferi; sono grandi e isolati, di colore bianco con cinque petali e portano entrambi i sessi. Il falso frutto di forma riconoscibilissima, tondeggiate, con un'ampia depressione apicale, coronata da residui del calice, ha un corto peduncolo e una resistente buccia che per grana, colore e consistenza ricorda il cuoio.

Habitat Questa pianta, nonostante il

nome, è originaria dell'Asia Minore. Abbastanza comune, vegeta nelle boscaglie sino a 1000 m prediligendo esposizioni soleggiate e adattandosi a substrati poveri.

(Presente in tutta Italia).

Proprietà farmaceutiche Astringenti, diuretiche, dietetiche. (Droga usata: frutti e foglie).

Uso in cucina I frutti sono molto ricchi di tannini e per questo non possono essere consumati alla raccolta. Si lasciano riposare al fresco e consumati dopo maturazione. È specie frutticola diffusa a livello familiare, ma di scarso rilievo economico.

Nota Originaria delle zone comprese fra il Mar Nero e Mar Caspio da dove si sarebbe diffusa nel centro Europa (Germania). La pianta era nota ai Romani che l'avrebbero introdotta in Italia dopo la conquista dei territori germanici.



NESPOLO (*MESPILUS GERMANICAL.*)



NESPOLO, FIORE

Ribes nero

Ribes nigrum L.

Famiglia Saxifragacee

Nome volgare Ribes nero

Caratteristiche Il ribes nero è un arbusto distribuito nelle zone montuose euroasiatiche, raggiunge un'altezza fino a 2 m; i fusti sono ramificati ed eretti; i giovani germogli, glabri o lievemente pubescenti, hanno la superficie disseminata di ghiandole gialle che emanano un odore caratteristico; la corteccia è liscia e chiara nei rami giovani, rugosa e scura in quelli vecchi. Le foglie sono grandi, piane, picciolate,

con 3-5 lobi, apice acuto e margine dentato. La pagina inferiore, coperta da un leggero tomento, è ricca di ghiandole giallastre dalle quali emana un caratteristico odore.

I fiori, in numero di 5-10, sono portati da racemi arcuato-pendenti; i peduncoli e i fiori sono tomentosi; il ricettacolo, anch'esso peloso, è slargato a coppa: al suo margine vi sono i cinque sepali verdi, triangolare-acuti e ricurvi all'indietro; all'interno sono inseriti i cinque petali rosa biancastri. I frutti, bacche nere globose ricche di semi con all'apice le vestigia del fiore, compaiono in agosto-settembre. Si differenzia molto dal ribes rosso per il colore, l'aroma e il sapore e la destinazione dei frutti.

Habitat Boschi freschi, ai margini dei fiumi, lungo le siepi.

H.l.m. 500-1500 m.

Fruttifica in giugno-luglio.

(Presente in Piemonte e Trentino).

Proprietà farmaceutiche

Terapeuticamente si usano le sue foglie i cui componenti principali sono vitamine, acidi polinsaturi, acidi organici.

Si estraggono infusi e tinture a scopo depurativo e diuretico; ma anche la polpa ed il suo succo si rivelano utili, l'una per curare infiammazioni della bocca ed ustioni, l'altro come regolatore intestinale, diuretico e rinfrescante. Il grande successo di questa pianta è dovuto, oltre alle sue molteplici proprietà terapeutiche,

anche al fatto che nel suo uso non sono stati riscontrati particolari effetti tossici. Proprietà antinfiammatorie (azione cortisonesimile), dissetanti, aperitive, diuretiche, depurative, astringenti. (Droga usata: foglie e frutti).

Uso in cucina Il frutto viene usato anche per sciroppi e conserve.

Nota Le proprietà farmacologiche dei frutti sono innumerevoli e il campo di lavoro è estesissimo. L'attuale ricerca scientifica sta compiendo ulteriori sforzi per aumentare le applicazioni cosmetiche e terapeutiche del *Ribes nigrum*.



RIBES NERO (*RIBES NIGRUM* L.)



RIBES NERO, FIORI



RIBES NERO, FRUTTI

Ribes rosso

Ribes rubrum L.

Famiglia Sassifragacee

Nome volgare Ribes rosso

Caratteristiche Arbusto alto fino a 150 cm con fusti eretti molto ramificati. Le foglie sono palmato-lobate. I fiori sono bianco-giallastri riuniti in racemi penduli. I frutti sono bacche rosse a maturità.

Habitat Cresce nei boschi e nei cespuglieti umidi, ma anche nei luoghi sassosi della nostra zona montana.

Solitamente coltivato e qua e là subspontaneo.

H.l.m. 0-2100 m.

Fruttifica a luglio-agosto.

(Presente nell'Italia settentrionale e centrale).

Proprietà farmaceutiche Lassative, depurative, diuretiche, vitaminiche. I frutti del *Ribes rubrum* sono un'ottima fonte di vitamina C, di zuccheri e di acidi organici. (Droga usata: frutti).

Uso in cucina I frutti del ribes, dissetanti e vitaminici, si prestano ad essere utilizzati nella preparazione di dolci di ogni tipo.

Nota Il ribes a frutto rosso, rosa o bianco deriva principalmente da *R. rubrum* (frutto rosso) e da sue ibridazioni con *R. sativum* (a frutto rosso o bianco), *R. petraeum* e *R. multiflorum*.

Il ribes ama i terreni profondi, sciolti e ricchi di materia organica, ma in genere è in grado di adattarsi a qualsiasi tipo di terreno, tranne quelli troppo bagnati o acidi. Le piante di ribes tendono a produrre numerosi polloni basali, che fruttificano a partire dal secondo anno per 2-3 anni; in genere si tende a potare i rami che hanno già fruttificato per alcuni anni e anche alcuni dei nuovi polloni basali se questi sono molto numerosi. Il ribes è una pianta vigorosa ed esente da parassiti e malattie; occasionalmente può venire colpita da mal bianco.



RIBES ROSSO (*RIBES RUBRUM* L.)



RIBES ROSSO, FIORI

Rovo bluastro

Rubus caesius L.

Famiglia Rosacee

Nome volgare Rovo bluastro

Caratteristiche Pianta cespugliosa, perenne. I rami sono muniti di aculei adunchi, deboli, uguali. Le foglie sono composte da 3 foglioline ovaliformi, appuntite all'apice ed irregolarmente seghettate al margine. I fiori sono riuniti in corimbi di 2-5 elementi. I frutti sono formati da drupeole bluastro-scure a maturità, pruinose, meno appetite di quelle del *Rubus fruticosus* e *ulmifolius*, comune in boschetti, siepi, macchie e

incolti.

Questo rovo, pioniere e invadente, presenta la radice legnosa pollonifera, i fusti sarmentosi, lunghi 2-5 metri, provvisti di aculei allargati alla base, rigidi, radi, diritti e arcuati, le foglie pennate, picciolate, alterne, formate da 3-5 foglioline ovaliformi, acute all'apice, irregolarmente dentellate, verde-scuro nella pagina superiore e pubescenti nell'inferiore; i fiori hanno petali subrotondi bianco-rosei in racemi terminali.

Habitat Nelle siepi e nei boschi a terreno calcareo.

H.l.m. 0-1200 m.

Fruttifica a giugno-luglio.

(Presente in tutta Italia, isole escluse).

Proprietà farmaceutiche Astringenti, diuretiche, antinfiammatorie. (Droga usata: foglie e frutti).

Le foglie godono, per via interna, di azione decongestionante e astringente utile per lenire le infiammazioni intestinali e normalizzarne le funzioni.

Per via esterna hanno azione decongestionante e antinfiammatoria utile per sciacqui orali nelle stomatiti, per gargarismi nelle faringiti, per impacchi nei disturbi emorroidari. In passato per usufruire dell'azione astringente, soprattutto per uso esterno, si ricorreva anche alle radici che si estirpavano dal terreno in autunno. È caduto parimenti in

disuso il ricorso ai frutti per normalizzare l'intestino e lenire le emorroidi e al succo fresco per sciacqui e gargarismi nelle infiammazioni del cavo orale. Comunque i frutti offrono buona azione dissetante, rinfrescante e diuretica.

Uso in cucina I germogli si prestano per minestre, zuppe, risotti, frittate o semplicemente per essere lessati e conditi con olio extravergine d'oliva, sale e aceto di mele. Le more si mangiano al naturale o si usano per sciroppi, succhi, gelatina, marmellata, salse, liquori, sotto grappa. Inoltre, schiacciate e lasciate fermentare, danno una bevanda acidula di modesta gradazione alcolica che, per distillazione, permette di ottenere un'ottima acquavite.



ROVO BLUASTRO (*RUBUS CAESIUS* L.)



ROVO BLUASTRO, FIORE

Uva spina

Ribes uva crispa L.

Famiglia Saxifragacee

Nome volgare Uva spina

Caratteristiche Arbusto caducifoglio riccamente ramificato e provvisto di robuste spine, alto 0,60-1,50 m. Le foglie, alterne sui rami principali, sono riunite in rosette sui rami corti. La lamina fogliare è lunga 1,5-4 cm e larga 2-5 cm con picciolo lungo circa altrettanto. La pagina superiore, glabrescente, è di colore verde scuro; quella inferiore è pelosa sui nervi. Il margine fogliare è ottusamente seghettato oppure crenato.

I fiori, ermafroditi, di color verdastro, sono provvisti di un doppio involucro florale. Si hanno 5 stami, lunghi circa quanto il calice; lo stilo presenta pelosità setolosa. Il frutto è una bacca polisperma, di consistenza molle e di colore verde, giallo oppure rosso-bruno; reca all'apice il residuo secco del calice. I semi hanno un involucro gelatinoso.

Habitat Boschi collinari e praterie rocciose; epoca di fioritura: aprile-maggio; epoca di fruttificazione: luglio-agosto. H.l.m. 100-1600 m.

(Presente nell'Italia settentrionale e centrale).

Proprietà farmaceutiche Per l'abbondante presenza di vitamina C, pectine, zuccheri, mucillagini, tannini e

sali minerali le bacche di uva spina hanno proprietà diuretiche, lassative, depurative e rimineralizzanti.

Uso in cucina Viene gustata come frutta e per ricavarne bibite, sciroppi, marmellate o gelatine.

I frutti non ancora maturi possono essere impiegati come condimento nei piatti a base di pesce.



UVA SPINA (RIBES UVA CRISPA L.)



UVA SPINA, FRUTTI



UVA SPINA, FIORE

RICETTE

*Raccontano la cucina di un tempo,
tramandata di madre in figlia.*

*Quella in cui un ingrediente segreto
rappresentava la carta vincente della
brava massaia. Gusti antichi, sapori
di una volta, che regalano al palato
sensazioni dimenticate, ora che sulla
tavola arrivano cibi precotti e
confezioni già pronte.*

*Una cinquantina di ricette, dalle
quali è nato questo libro: profumi*

*antichi, che hanno guidato, quasi per
mano, alla scoperta e alla
determinazione scientifica delle erbe
utilizzate nei vari piatti. Dalla
borragine per il ripieno dei ravioli
alla lavanda che, mescolata a miele,
panna e uova, può regalare un
grande gelato.*

PAOLA SCOLA

Ricetta 1

Minestrina primavera

con *Humulus lupulus* - *Urtica dioica*

In un litro e mezzo di brodo vegetale fate cuocere per 15 minuti due patate tagliate a dadini, una manciata di punte di ortica e una manciata di punte di luppolo, il tutto finemente tritato.

Passati i 15 minuti aggiungete due manciate di riso e portate a cottura.

Eventualmente aggiustate con un po' di sale.

Ricetta 2

Minestra di erbe selvatiche

con *Urtica dioica* - *Taraxacum officinalis* -
Nasturtium officinalis - *Oxalis acetosella* -

Bellis perennis - *Asparagus acutifolius* - *Bryonia dioica* - *Trifolium pratense* - *Allium schoenoprasum*

Mondate e lavate 400 g di giovani foglie di ortica, 250 g di giovani foglie di tarassaco, 200 g di foglie di crescione, 100 g di foglie di acetosa, 50 g di foglie di pratolina, 50 g di punte di asparagi selvatici, una manciata di punte di zucca selvatica e qualche fiore di trifoglio; pelate 4 patate e tagliatele a dadini. In una casseruola rosolate con l'olio un po' di erba cipollina, quindi versate tutti gli ingredienti e unite basilico e prezzemolo; versate un litro di acqua, portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate bollire per 40 minuti circa.

Passate poi la minestra al mixer e rimettetela al fuoco insaporendo con sale e peperoncino. Servite il passato con crostini di pane e parmigiano grattugiato.

Ricetta 3

Gnocchi con spinaci di montagna

con *Chenopodium bonus henricus* - *Amarantus retroflexus* - *Salvia pratensis*

Cuocete in acqua salata quattro manciate di foglie di spinaci di montagna, tre manciate di foglie di amaranto, qualche foglia di salvia dei prati; strizzate e riducete in poltiglia. Unite alla poltiglia farina, un po' di ricotta, uova, noce moscata e parmigiano. Impastate fino ad ottenere un prodotto omogeneo.

Preparate piccoli gnocchi da servire, una volta cotti, se possibile con crema di formaggio Castelmagno (burro, Castelmagno e panna).

Ricetta 4

Minestra di calendula

con *Calendula officinalis* - *Chenopodium album* - *Oxalis acetosella*

Rosolate (per poco tempo) nell'olio 5-6 manciate di foglie di farinaccio, una di foglie di acetosella e una cipolla finemente tagliata.

Versate sul preparato un litro di acqua calda salata e cuocete per 30 minuti.

Prima di spegnere aggiungete un pugno di fiori di calendula finemente tritati,

prezzemolo, olio, sale e pepe.

A parte preparate cubetti di pane rafferma rosolati nel burro.

Ricetta 5

Brodo alla malva

con *Malva sylvestris* - *Taraxacum officinalis* -
Pulmonaria officinalis

Tagliate finemente 3-4 manciate di malva, due di polmonaria e una di tarassaco.

Fate bollire 2 litri di brodo di carne con cipolla e basilico tritati, per 30 minuti, quindi salate.

Aggiungete le erbe e lasciate bollire per qualche minuto.

Servite con crostini.

Ricetta 6

Pasta alle erbe

con *Melissa officinalis* - *Malva sylvestris* -
Althaea officinalis

Salvia officinalis - *Ononis spinosa* - *Borago officinalis*

400 g di pasta (spaghetti, maccheroni, ecc.), 20 foglie di melissa, 10 foglie di malva, 10 foglie di altea, 4 foglie di mentuccia, 10 foglie di salvia, 2 cimette di ononide, 3 cimette di borragine, una manciata di foglie di basilico, olio extravergine di oliva, sale, formaggio grattugiato.

Pulite, lavate e scottate la malva, l'altea, la borragine in acqua bollente salata. Dopo averle scolate, unitele alle altre erbe selvatiche e frullatele con olio, sale e

parmigiano grattugiato fino a ottenere una salsina cremosa e omogenea.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela in una zuppiera condendola con un giro di olio crudo e la salsina di erbe.

Ricetta 7

Minestra selvaggia

con *Chenopodium album* - *Urtica dioica* -
Sanguisorba minor - *Plantago media*

50 g di farina, 50 g di burro, 100 g di fiocchi d'avena.

Piante selvatiche: farinaccio (*Chenopodium album*), ortica (*Urtica dioica*), crescione (*Nasturtium officinale*), pimpinella (*Sanguisorba minor*), piantaggine (*Plantago*

media), bistorta (*Polygonum bistorta*).

Lavate bene le erbe in molta acqua; fate fondere il burro, aggiungete la farina e le erbe tagliate finemente; passate qualche istante sul fuoco.

Versate in una sola volta 2 litri di acqua bollente o meglio brodo di pollo, salate e pepate. Quando bolle coprite e riducete il fuoco; lasciate cuocere per un'ora.

Prima di servire versate i fiocchi d'avena mescolando con energia. Servite caldo con crostoni e parmigiano grattugiato.

Ricetta 8

Frittata con ruchetta selvatica

con Diplotaxis tenuifolia

Si tratta della famosa frittata che

preparava il ristorante della stazione ferroviaria di Ceva.

Venivano usate 8-10 foglie di *Diplotaxis tenuifolia* per ogni uovo unitamente a lattuga, prezzemolo, parmigiano e sale.

Ricetta 9

Frittata con erba pera

con *Balsamita major* - *Humulus lupulus* -
Urtica dioica

Tritate una manciata di germogli di luppolo ed una di punte di giovane ortica; aggiungete una foglia di Erba di San Pietro. Sbattete con uova e salate. Friggete in olio molto caldo.

Ricetta 10

Frittelle

con *Robinia pseudoacacia* - *Borago officinalis* -
Sambucus nigra

Preparate una pastetta con uova, farina e birra (anche acqua minerale gasata).

Immergete i fiori di robinia o le foglie di borragine o di fiori di sambuco nel preparato quindi frigate in olio ben caldo e salate.

Possono essere usate anche le foglie di salvia; tradizionalmente anche i fiori di zucca e le foglie di menta.

Ricetta 11

Frittata di meliloto

con *Malva sylvestris* - *Melilotus officinalis*

Lessate in acqua salata tre manciate di foglie di malva e una manciata di cime di

meliloto.

Tritate le erbe lessate. Sbattete le uova con parmigiano, sale e pepe. Aggiungete le verdure e friggete in olio bollente.

Ricetta 12

Frittata di porcellana

con *Portulaca oleracea*

Lasciate la portulaca, opportunamente lavata, sotto sale per qualche minuto.

Tagliate a pezzettini e immergetela nelle uova sbattute con aggiunta di parmigiano, sale e qualche foglia di timo o maggiorana. Fare friggere in olio ben caldo.

Ricetta 13

Insalata con pimpinella

con *Sanguisorba minor* - *Portulaca oleracea*

Unite ad un poco di lattuga una bella manciata di *Portulaca oleracea* (Porcellana) e una manciata di *Sanguisorba minor* (Pimpinella). Condite a piacere.

Ricetta 14

Insalata cotta

con *Tragopogon pratensis*

Fate bollire in acqua salata il *Tragopogon pratensis* (Barba di becco, *barbaboc* in piemontese), scolate e condite a piacimento. Il *Tragopogon* bollito è anche ottimo passato in padella con burro ed eventualmente con l'aggiunta di uova.

Ricetta 15

Insalata di crescione

con *Valerianella locusta* - *Nasturtium officinalis* - *Salvia pratensis* - *Diplotaxis tenuifolia* - *Veronica beccabunga* - *Rosa canina*

Due manciate di foglie tenere di valerianella, due manciate di crescione, una di beccabunga, alcuni fiori di salvia dei prati, qualche foglia di ruchetta selvatica e qualche petalo di rosa canina. Condite poi con olio, aceto, sale e se vi aggrada una spolverata di peperoncino.

Ricetta 16

Insalata di piantaggine

con *Plantago major*, *media* e *lanceolata* - *Gallium verum* - *Pastinaca sativa*

Prendete le foglie interne di piantaggine (migliore quella media), cime di gallio, una manciata di tarassaco, pastinaca, fiori di malva, portulaca. Tagliate le erbe dopo averle lavate ed asciugate. Condite con olio, aceto, sale e pepe.

Il tutto viene migliorato da una mozzarella tagliata a dadini.

Ricetta 17

Insalata di primule

con *Primula vulgaris* o *officinalis* - *Viola odorata*

Qualche manciata di foglie di primula, una di fiori, una manciata di punte di ortica e una di tarassaco. Aggiungete alcuni fiori di viola.

Mondate, lavate e condite a piacere con olio, limone e sale.

Ricetta 18

Insalata campestre

con *Anthriscus cerefolium* - *Nasturtium officinalis* - *Taraxacum officinalis* - *Cichorium intybus*

100 g di cerfoglio, 100 g di crescione, 50 g di foglie giovani di tarassaco, 50 g di foglie giovani di radicchio di campo, un ciuffo di basilico, olio extravergine di oliva, aceto di mele, sale.

Mondate la verdura, lavatela e asciugatela accuratamente, quindi mescolate tra loro le diverse varietà e mettete tutto in un'insalatiera. Condite con una salsina

preparata emulsionando l'olio con l'aceto e il sale.

Ricetta 19

Insalata al geranio

con *Geranium macrorrhizum* - *Portulaca oleracea* - *Diplotaxis tenuifolia* - *Plantago media*

Due grosse manciate di portulacca e foglie di piantaggine; una manciatina di foglie di geranio e rucetta. Lavate e tagliuzzate. Condite con sale, olio, aceto.

Ricetta 20

Brasato di farinaccio

con *Chenopodium album*

1 kg circa di foglie fresche di farinaccio, 1

mela verde di circa 150 g, 60 g circa di burro tagliato a tocchetti, 2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di sale, una tazza d'acqua e mezza di aceto.

Mondate e lavate accuratamente le foglie di farinaccio sotto acqua corrente, asciugatele, tagliatele molto fini e mettetele da parte.

Mescolate burro, zucchero, sale, acqua e aceto in una grande casseruola di coccio posta sul fuoco.

Non appena la miscela giungerà a ebollizione e il burro si sarà completamente sciolto, aggiungete il farinaccio e mescolate accuratamente.

Portate di nuovo a ebollizione, quindi passate la casseruola nel forno preriscaldato a 180° C e lasciate cuocere

per altre 2 ore, controllando ogni tanto il livello del liquido e unendo un po' di liquido, se necessario.

Circa 10 minuti prima della fine della cottura, aggiungete la mela sbucciata e tagliata a pezzettini molto piccoli. Si serve anche freddo e accompagnato da carne di maiale.

Ricetta 21

Ripieno vegetariano per ravioli

con costine - foglie di borragine - ortiche

Fate bollire una buona quantità di costine, con una manciata di borragine e una di ortiche.

Appena cotto aggiungete stracchino, un'abbondante manciata di parmigiano,

prezzemolo tritato e uova. Salate quanto basta. Mescolate bene, indi usatelo come ripieno per i ravioli.

Ricetta 22

Foglie e fiori cristallizzati

con *Angelica sylvestris* - *Mentha viridis* -
Verbena officinalis - *Tilia platyphyllos*

Raccogliere petali e foglie di basilico, fiori di angelica, verbena, tiglio, viole, primule. Passate il bianco d'uovo su foglie e fiori poi posate sullo zucchero a velo. Lasciate seccare all'aria o in un forno aperto a 50° per due ore.

Ricetta 23

Risotto cucubalus

con *Silene vulgaris (cucubalus)*

400 g di riso, due-tre manciate di germogli di silene, 1 piccola cipolla, brodo di silene o vegetale q.b., olio extravergine di oliva, sale. Dopo aver accuratamente lavato il silene, sbollentatelo per alcuni minuti in circa 1 litro d'acqua salata che poi conserverete per la cottura del riso.

In una casseruola fate soffriggere un battuto di cipolla nell'olio, quindi unite il silene e lasciate insaporire a fuoco basso per qualche minuto.

Versate il riso e, dopo averlo lasciato tostare per qualche istante nel condimento, versate una prima parte di brodo caldo.

Portate il riso a cottura continuando a mescolare e versando ancora brodo caldo qualora fosse necessario. Prima di spegnere aggiustate di sale e condite con un cucchiaino di olio crudo.

Ricetta 24

Insalatina fine inverno

con *Valeriana olitoria* - *Sanguisorba minor* -
Diplotaxis tenuifolia - *Stellaria media* -
Ranunculus ficaria

Tre manciate di valeriana, una di pimpinella (*Sanguisorba minor*), una manciatina di centocchio (*Stellaria media*), alcune foglie di ruchetta selvatica (*Diplotaxis tenuifolia*) e alcune foglie di favagello (*Ranunculus ficaria*).

Lavate accuratamente, scolate e condite con pochissimo aceto di mele, olio, sale e pepe se vi va.

Ricetta 25

Cannelloni in giallo

con *Lapsana communis* oppure *Barbarea vulgaris*

Impastate 400 g di farina con 4 uova e 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro. Stendete la pasta e formate dei rettangoli 12x6 cm; lessateli e stendeteli su di un telo. Fate cuocere circa 400 g di spinaci selvatici (o di erba di Santa Barbara), mescolateli con 250 g di ricotta, un uovo e una manciata di parmigiano. Distribuite il ripieno sui rettangoli di

pasta e formate dei cannelloni. Divideteli a metà e disponete i tronchetti in una pirofila imburrata con il ripieno rivolto verso l'alto. Spennellate con burro fuso e cuocete in forno a 180° per 15 minuti.

Ricetta 26

Lasagne di grano saraceno

con *Fagopyrum esculentum*

Per 4 persone: farina di grano saraceno 300 g, farina di frumento 100 g, patate 200 g, formaggio (preferibilmente Castelmagno) 100 g, panna 150 g.

Impastate le due farine con un pizzico di sale ed acqua sino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Tirate la sfoglia come d'uso e tagliate le lasagne corte e larghe 1

cm circa. In abbondante acqua salata lessate per cinque minuti le patate tagliate a spicchi; aggiungete le lasagne e continuate la cottura per 5 minuti. Scolate il tutto e fate saltare in padella con formaggio fuso e panna. Se volete gratinate.

Ricetta 27

Flan di verdure selvatiche

con *Urtica dioica* - *Chenopodium bonus enricus*
- *Taraxacum officinale* - *Tragopogon pratensis* -
Chenopodium album - *Silene vulgaris* - *Thymus*
serpyllum - *Mentha viridis* - *Allium*
schoenoprasum

Per 4 persone: punte di ortica, foglie tenere di spinaci di montagna, barba di

becco, farinaccio, un po' di tarassaco, germogli di silene.

Lessate le verdure e tritatele; aggiungete uova, un po' di parmigiano, sale, timo tritato, erba cipollina e mentuccia.

Imburrate la forma, passate il pane grattugiato e riempite di ripieno. Fate cuocere a bagnomaria. Nel frattempo preparate una crema di formaggio (meglio se Castelmagno); con una noce di burro e un cucchiaio di farina preparate poca besciamella; aggiungete il formaggio, un poco di latte e fate fondere unendo un rosso d'uovo.

Rivoltate la forma su di un piatto da portata e nell'incavo centrale versate la crema di formaggio preparata.

Ricetta 28

Fritti di bardana

con *Arctium lappa*

Pulite quattro manciate di radici di bardana, sbucciatele e tagliatele a fette. Mettetele poi in una pentola capiente e copritele con 2 litri d'acqua; salate e portate a ebollizione; abbassate il fuoco e bollite piano per altri 25 minuti, finché le radici risulteranno morbide. Scolatele, passatele al passaverdura e aromatizzate con sale e pepe.

In un tegame rosolate nel burro una cipolla finemente tritata; spegnete quando assume un bel colore dorato e lasciate intiepidire. Mescolate al passato di bardana il soffritto di cipolla, il

pangrattato, l'uovo sbattuto e il prezzemolo tritato. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo formate delle crocchette, passatele prima nei fiocchi di granturco e friggetele poi nell'olio ben caldo. Lasciate asciugare le crocchette su carta assorbente da cucina; eventualmente salate.

Ricetta 29

Tortino di polenta

con *Taraxacum officinale* - *Allium schoenoprasum*

Preparate una polentina fluida con 250 g di farina di mais; a cottura ultimata aggiungete erba cipollina, 3 uova e 80 g di fontina o raschera. Versate il composto in

stampini e fate cuocere in forno a bagno maria a temperatura moderata.

Lessate il tarassaco, spadellatelo con aglio e lardo. Servite il tarassaco con al centro un tortino.

Ricetta 30

Zuppa di portulaca e merluzzo

con *Portulaca oleracea* - *Foeniculum vulgare* -
Bryonia dioica

Soffriggete 125 g di scalogno; aggiungete 150 g di patate tagliate a dadini e un litro di brodo vegetale. Cuocete per 20 minuti, aggiungete 125 g di portulaca e 125 g di spinaci tagliati a listelle, alcune cime di zucca selvatica; salate e pepate.

Fate cuocere 125 g di merluzzo bianco

con prezzemolo. Servite la zuppa in un piatto fondo con al centro il merluzzo, pomodori e finocchio selvatico.

Ricetta 31

Tortellini di borragine

con *Borago officinalis* - *Salvia officinalis* -
Urtica dioica

Fate la pasta nel solito modo unendo un po' di ortiche per colorarla di verde.

Preparate il ripieno con 450 g di borragine, 100 g di ricotta e due cucchiaini di parmigiano. Ritagliate la pasta a dischi e, dopo aver messo il ripieno, chiudeteli a mezza luna. Cuoceteli e conditeli con burro fuso e salvia.

Ricetta 32

Occhi di gatto

con *Chenopodium bonus enricus*

Lessate 1 kg di buon enrico e 500 g di patate. Tritate finemente la verdura e schiacciate le patate. Unite il tutto e legate con burro e un po' di sale; mescolate cuocendo a fuoco basso.

Fate cuocere otto uova in camicia.

Versate il composto di buon enrico e patate in una pirofila da forno.

Formate degli incavi nei quali inserirete le uova condite con pancetta soffritta in padella e scaglie di formaggio

Castelmagno. Infornate per pochi minuti.

Ricetta 33

Liquore di Arquebuse

con *Tanacetum vulgare var. crispus*

Liquore: Mettete 5-8 foglie in un litro di vino bianco e lasciare per 7 giorni.

Togliete le foglie ed aggiungete zucchero a piacere.

Meglio: 300 g di alcol in un vaso di vetro a chiusura ermetica; mettete le foglie (unitamente a un'infiocrescenza) in una reticella e introducetela nello stesso vaso senza contatto con l'alcol; chiudete ermeticamente e lasciate 40 giorni.

Togliete foglie e fiori, aggiungete 600 g di acqua e 300 g o più di zucchero.

Ricetta 34

Gelato alla lavanda

con *Lavandula officinalis*

Mescolate 200 g di miele, 1 litro di panna e 6 uova. Addensate a fuoco lento. Unite una manciata di fiori di lavanda e passate il tutto nella gelatiera. Dopo circa un'ora e mezzo estraete e rimescolate riponendo poi in frigorifero.

Ricetta 35

Marmellata di biancospino

con *Crataegus monogyna*

Fate cuocere una buona quantità di bacche con poca acqua e quindi passate al setaccio in modo da eliminare i semi.

Per 1 kg di frutti iniziali aggiungete 600 g di zucchero e ponete a cuocere per circa 1 ora; si otterrà una bellissima marmellata rossa con sapore tipico (richiama le

cotogne).

Ricetta 36

Grappa al crespino

con *Berberis vulgaris*

Immergete 200 g di bacche ben mature in un vaso di vetro chiaro, a tenuta, con 1 l di buona grappa (40°-44°); lasciate al sole per 3 settimane e filtrate in bottiglia (su cotone o su carta da filtro); la bottiglia tappata si trasferisce al fresco e al buio per 6 mesi.

Ricetta 37

Bruschette all'aglio orsino

con *Allium ursinum*

Tostate delle fette di pane casereccio;

sfregatele con la parte bassa del gambo del fiore dell'aglio orsino; inaffiate con olio e cospargete un po' di origano. Se vi aggrada aggiungete della polpa di pomodoro.

Ricetta 38

Topinambur in bagna caoda

con *Helianthus tuberosus*

Preparate la «bagna caoda» con olio, aglio, acciuga e panna se vi aggrada.

Pulite e raschiate la buccia ai topinambur; tagliateli a fettine e cuoceteli per pochi minuti nella bagna caoda oppure intingeteli crudi.

Ricetta 39

Salsa di rafano

con *Armoracia rusticana*

Amalgamate in parti uguali radice di rafano e burro precedentemente ammorbidito; aggiungete un po' di succo di limone, sale, pepe e un pizzico di zucchero.

Volendo si può sostituire il burro con ricotta o usare come base la maionese.

Ricetta 40

Galette con bulbocastano

con *Bunium bulbocastanum*

Pulite e fate cuocere i tuberi del *Bunium bulbocastanum*. Una volta cotti riduceteli in poltiglia, aggiungete un pizzico di sale e mischiate il tutto intimamente con crema di latte e zucchero. Impastate con farina

fino ad ottenere un impasto uniforme.
Formate delle gallette e cuocete al forno.

Ricetta 41

Purea di patate e parietaria

con *Alliaria petiolata* - *Allium ursinum* -
Parietaria officinalis - *Lactuca serriola*

Soffriggete in olio un po' di *Alliaria petiolata* e due bulbi di aglio orsino.

Versate cento grammi di parietaria, alcune patate tagliate a dadini e poche foglie tenere di lattuga spinosa; fate rosolare per alcuni minuti. Salate, pepate, innaffiate con sufficiente acqua calda salata e fate cuocere per 30 minuti circa. Frullate e insaporite con un po' di noce moscata.

Ricetta 42

Cardo mariano all'acciuga

con *Sylibum marianum*

Pulite e lavate con cura i boccioli fiorali e le coste tenere del cardo mariano; tagliateli a pezzettini; spolverateli con un po' di farina.

Portate a bollore una pentola di acqua acidificata con il succo di un limone.

Lessate i cardi per 20 minuti e scolateli.

In un tegame fate sciogliere in alcuni cucchiai di olio un'acciuga ben pulita dal sale; versate un trito di aglio ursino e prezzemolo e, dopo qualche istante, i cardi. Mescolate ed eventualmente aggiustate con sale e pepe.

Ricetta 43

Asparago aruncus

con *Aruncus dioicus*

Raccogliete i giovani germogli con il gambo rossastro con un'altezza non superiore a 30 cm.

Puliteli e fateli bollire, con le foglie superiori, in acqua appena salata. A cottura ultimata scolateli e fateli rosolare nel burro.

Volendo potete far cuocere sopra delle uova.

Ricetta 44

Cicerbita al burro

con *Sonchus oleraceus*

Raccogliete le rosette basali primaverili,

lavatele e fatele bollire in acqua salata.
Scolatele e passatele al burro,
eventualmente con uova.

Ricetta 45

Frittata al grespino spinoso

con *Sonchus asper* - *Plantago media* - *Barbarea vulgaris* - *Lapsana communis* - *Knautia arvensis* - *Papaver rhoeas* - *Balsamita major*

Pulite due rosette basali primaverili di grespino spinoso, due di piantaggine, una di erba di Santa Barbara, una di spinacio selvatico, una di vedovella campestre, una di papavero, una foglia di erba di San Pietro.

Tritate il tutto, aggiungete le uova con un po' di prezzemolo, salate e fate cuocere in

olio ben caldo.

Ricetta 46

Insalata dei boschi

con *Sonchus asper* - *Valerianella locusta* -
Aegopodium podagraria - *Mycelis muralis* -
Lactuca serriola - *Diplotaxis tenuifolia*

Lavate e tagliate grespino spinoso (tenero), valerianella, podagraria, lattuga dei boschi e una manciata di lattuga spinosa. Aggiungete alcune foglie di rughetta selvatica, olio, aceto e sale.

Ricetta 47

Risotto con piselli selvatici

con *Lathyrus sylvestris*

Soffriggete un po' di scalogno in olio di

oliva; aggiungete i piselli selvatici e cuocete, se necessario, con alcuni cucchiaini di brodo per qualche minuto. Aggiungete il riso rimescolando; subito dopo versate del brodo bollente e continuate la cottura per 15-20 minuti. A fine cottura aggiustate con una spruzzata di timo selvatico.

Ricetta 48

Polpettine gratinate

con *Equisetum maximum*

Raccogliete, pulite, lavate 400 g di fusti fertili giovanissimi di equiseto; cuoceteli al dente in acqua, scolateli, tritateli; aggiungete 1 spicchio d'aglio tritato, 200 g di ricotta, 1 cucchiaino di formaggio

grattugiato, 6 cucchiari di pangrattato, sale q.b., peperoncino a piacere, e le uova quante servono per ottenere un impasto lavorabile. Fatene delle polpette schiacciate che si immergono in acqua bollente per 3 minuti, quindi scolate, lasciate sgrondare, mettetele in una pirofila imburrata, guarnitele con riccioli di burro e passate la pirofila al forno a gratinare. Servitele calde.

Ricetta 49

Amaro di genzianella

con *Gentiana acaulis*

L'amaro si prepara facendo macerare una quarantina di fiori in un litro di buon vino (o, meglio ancora, di vermouth) per

tre settimane. È stomatico, tonico, febbrifugo e depurativo; è indicato anche nella cura della gotta e come vermifugo. L'amaro di genzianella si beve a cucchiaini, prima dei pasti. Anche la genziana ha proprietà analoghe a quelle della genzianella

Ricetta 50

Minestra con raperonzolo

con *Silene vulgaris* - *Campanula rapunculus* -
Papaver rhoes - *Crepis vesicaria o sancta*

Pulire e scottare in acqua salata. Scolare, strizzare e tagliuzzare. In una pentola fare un soffritto di aglio, cipolla e carota; aggiungere le erbe di cui sopra, patate, fagioli (precedentemente lessati) e cavolo

nero. Allungare con brodo vegetale. Si serve su fette di pane abbrustolite e con un filo d'olio d'oliva.

Ricetta 51

Risotto con raperonzolo

con *Campanula rapunculus*

Con tre cucchiaini d'olio d'oliva soffriggere 50 g di scalogno trito; una volta imbiondito, aggiungere 50 g di pasta di salame e lasciarla soffriggere qualche minuto. Bagnare col vino bianco, aggiungere 150 g di radici di raperonzolo (*Campanula rapunculus*) a cubetti, lasciare qualche minuto in cottura, aggiungere 300 g di riso e bagnare col brodo. A tre quarti di cottura aggiungere le foglie di

raperonzolo; mantecare il risotto con parmigiano e burro. Guarnire con qualche fogliolina fresca di raperonzolo.

Ricetta 52

Asparago di bosco

con *Ornithogalum pyrenaicum*

Lavare e cuocere i turioni dell'asparago dei boschi (*Ornithogalum pyrenaicum*) in un po' di acqua.

A cottura terminata si possono usare in diversi modi: passare al burro con un po' di parmigiano grattugiato, o usarli per fare una frittata.

Ricetta 53

Marmellata di mele cotogne

con *Cydonia oblonga*

Lavare e tagliare a fette le mele cotogne (*Cydonia oblonga*) con buccia e semi; aggiungere un bicchiere di acqua e cuocere per 20/30 minuti.

Passare al mixer, dopo aver tolto i semi; pesare e aggiungere metà peso di zucchero. Cuocere per 30/40 minuti e versare nei vasetti ancora calda.

Ricetta 54

Cotognata

con *Cydonia oblonga*

Lavare e tagliare a fette le mele cotogne (*Cydonia oblonga*) con buccia e semi; aggiungere un bicchiere di acqua e cuocere per 20/30 minuti. Dopo aver

tolto semi, torsolo e buccia passare al passaverdure, pesare e aggiungere uguale peso di zucchero. Cuocere per 30/40 minuti.

Stendere la cotognata ottenuta su una teglia, ricoperta da carta da forno, uno strato di circa due centimetri. Lasciare riposare al fresco per tre giorni; tagliare a quadretti e passare nello zucchero.

Conservare in una scatola a chiusura ermetica, con il fondo rivestito con carta da forno.

Ricetta 55

Frittata di vitalba

con *Clematis vitalba*

È una classica frittata di primavera che ha

il sapore degli asparagi. Vengono utilizzate le punte della «clematis» molto fresche: tagliare, lavare, salare leggermente ed infarinare, ed infine insaporire con olio extravergine d'oliva e con qualche spicchio d'aglio; quindi preparare la frittata unendovi le uova nella maniera rituale. Per fare una buona frittata piuttosto soffice, montare le chiare a neve, mescolarvi anche due cucchiaini di farina bianca, unire quindi i tuorli, salare ed impepare a piacere.

Ricetta 56

Lampascioni al forno

con Leopoldia comosa

Pulire 500 g di lampascioni e tenerli a

bagno in acqua corrente per circa 6 ore affinché perdano un po' del loro sapore amarognolo. Asciugare e incidere, alla base, con un taglio a croce. Pelare e tagliare a fette 500 g di patate. Disporre lampascioni e patate in una teglia oleata; condire il tutto con sale, pepe e abbondante olio. Infornate e lasciate cuocere per circa un'ora.

Glossario

ACAULE = è o sembra priva di fusto

ACHENIO = frutto con unico seme indeiscente

ALTERNA = unica per nodo e per lato

AMPLESSICAULE = che abbraccia il gambo

ANNUALE = che si ripete ogni anno

ANTERA = parte superiore dello stame dei fiori

ANTIFLOGISTICO = antinfiammatorio

ANTISEBORROICO = cura la secrezione del sebo

ANTIURICO = favorisce emissione acido urico

ASCELLA = angolo compreso tra foglia e ramo

ASTATA = foglia a forma di punta di lancia

BACCA = frutto carnoso indeiscente

BECHICO = medicamento contro la tosse

BIPENNATOSETTE = foglia pennatosetta con
divisioni pennatosette

BITERNATA = foglia con tre piccioli con tre foglie ciascuno

BRATTEA = foglia modificata vicino ad un fiore

BULBO = germoglio sotterraneo a forma ovata

CALICE = involucro del fiore formato da due o più sepli

CAPSULA = frutto secco contenente molti semi

CARMINATIVE = espelle gas da stomaco ed intestino

CATARTICO = potere purgativo

CAULINA = foglia portata dal fusto della pianta

CIRRO = organo di attacco e sostegno di alcune piante

COLAGOGO = favorisce evacuazione vie biliari

COLERETICO = attiva la produzione e secrezione della bile

COLLETTO = infiorescenza che somiglia ad un unico fiore

CORIMBIFORME = infiorescenza simile ad un grappolo

CORNIOLE = frutti a drupa

COROLLA = insieme di petali all'interno di un calice

CRENATO = margine con piccoli denti

DEISCENTE = si apre spontaneamente a maturità

DIACHENO = frutto secco con due acheni

DLAFORETICO = favorisce la sudorazione

DIOICI = con fiori solo maschili o solo femminili

DROGA = prodotto con principi biologicamente attivi

DRUPA = frutto carnoso indeiscente con epicarpio

EMMENAGOGO = favorisce la mestruazione

ERMAFRODITISMO = presenza contemporanea

dei due sessi

EUPEPTICO = favorisce appetito e digestione

FISTULOSI = cavi all'interno

FITTONE = radice principale simile a cono
rovesciato

FOLLICOLO = frutto deiscente simile al legume
che si apre

FRUTICE = pianta legnosa con rami dalla base

GLAUDESCENTE = che tende all'azzurro

IMPARIPENNATE = foglia pennata con numero
di foglioline dispari

INDEISCENTE = frutto che non si apre a
maturità per far uscire i semi

IPOGEO = organismo che vive in ambiente
sotterraneo

IRSUTO = folto di peli ispidi

LANCEOLATA = foglia a forma di ferro di
lancia

LIGULA = piccola ramificazione della foglia delle Graminacee

MACERETO = particolare terreno ai piedi dei canali adatto a vegetazioni specifiche

OBOVATE = a forma di uovo con massima larghezza verso l'alto

ONDOLOSO = simile alle onde

OTRICOLO = achenio con pericarpo molto sottile e fragile al tatto

PAGINA = una delle due facce della lamina fogliare

PAPPO = appendice piumosa di alcuni frutti e semi costituita dal calice persistente

PATENTE = foglia orizzontale ad angolo retto col fusto

PENNATA = foglia composta formata da foglioline disposte ai lati di un asse

PENNATIFIDE = foglia pennata divisa fino a

metà della distanza fra margine e nervo
mediano

PENNATOLOBATA = foglia pennata divisa in
foglioline a lobi

PENNATOPARTITA = foglia divisa fino a più
della metà della distanza fra margine e nervo
mediano

PENNATOSETTA = foglia pennata con
foglioline posta a destra e a sinistra del rachide

PLANTULA = piantina germinata dall'embrione

PROSTRATO = disteso a terra

PRUINOSO = organo vegetale con rivestimento
di pruina (cera secreta dalla pianta stessa)

PUBESCENTE = ricoperto da fitti peli

RACEMO = infiorescenza che porta fiori
pedunculati diritti

RACHIDE = picciolo comune delle foglie

composte

RADICANTI = favoriscono la radicazione

REVULSIVE = provocano irritazione cutanea

RISOLVENTE = in grado di far regredire un processo morboso fino alla scomparsa

RIZOMATOSO = fusto orizzontale sotterraneo o strisciante in superficie con squame

ROSETTA = disposizione delle foglie a ciuffo basale per l'annullarsi degli internodi

RUBEFACENTE = che aumenta temporaneamente la quantità di sangue in un organo

SARMENTOSO = che produce nuove gemme che si fissano e generano nuove piante

SATURNISMO = intossicazione cronica da piombo

SCAPO = fusto con fiori ma senza foglie

SEPALO = ciascuna delle foglioline che formano

il calice

SESSILI = mancanti di picciolo o di peduncolo

SILIQUA = frutto secco che si apre in due valve
divise da un setto su cui sono i semi

SINUATO = organo con pieghe ed ondulazioni

SPATA = larga e vistosa brattea che avvolge
l'infiorescenza a spadice

SPATOLATA = foglia allungata con apice
arrotondato a base ristretta

SPORANGIO = organo delle Crittogame nel
quale si formano le spore, di origine asessuale

SQUAMA = lamina fogliacea molto ridotta

STIPOLE = espansione di aspetto fogliaceo posta
all'inserzione del picciolo

STOLONE = fusto strisciante sul terreno, che
emette a tratti nuove radici e piantine

STOMACHICO = favorisce le funzioni gastriche

STROBILO = struttura riproduttiva vegetale con

disposizione a spirale su un asse allungato

SUFFRUTICE = pianta perenne con fusto
legnoso e rami erbacei

TERNATOSETTE = organi disposti con foglie
divise a tre a tre

TRIPENNATO = di foglie tre volte pennate

TRIPENNATOSETTE = foglie bipennatosette
con le ultime divisioni pennatosette

TUBERO = fusto sotterraneo più o meno
globoso con gemme

TUNICA = membrana che riveste alcuni vegetali

TURIONE = gemma cilindrica carnosa emessa
dalla radice di piante erbacee, tuberi, rizomi

VERTICILLI = più organi che si dipartono da un
medesimo livello, intorno ad un asse comune

VULNERARIA = sostanza atta a cicatrizzare
piaghe e ferite

Bibliografia

- G. Abbà, «La flora delle Langhe», ed. L'artigiana, Alba.
- D. Aeschimann, K. Lauber, D.M. Moser, J.P. Theurillat, «Flora alpina», 2004, ed. Zanichelli.
- E. Baroni, «Guida botanica d'Italia», 1977, ed. L. Cappelli, Bologna.
- U. Boni, G. Patri, «Le Erbe Medicinali, Aromatiche, Cosmetiche», 1981, ed. Fabbri, Milano.
- M.S. Christiansen, L. Brunerye, «Piante e fiori di campagna e di bosco», 1980, ed. Paoline, Roma.
- M. T. Della Beffa, «Erbe», 2001, DeAgostini, Novara.
- C. Ferrari, «Guida pratica ai fiori spontanei in

- Italia», 1983, Selezione dal Reader's Digest.
- A. Fiori, «Flora analitica d'Italia», 1925-1929, ed. M. Ricci.
- G. Lodi, «Piante officinali italiane», 2001, Edagricole, Bologna.
- O. Mattiolo, B. Gallino, «Phytoalimurgia pedemontana», 2001, ed. Blu, Peveragno.
- E. Maugini, «Manuale di botanica farmaceutica», 1994, VII ed., Piccin, Padova.
- A. Musmarra, «Dizionario botanico», 1972, Edagricole, Bologna.
- G. Negri, «Erbario figurato», 1974, Hoepli, Milano.
- S. Pignatti, «Flora Italia», 1982, Edagricole, Bologna.
- S. Sidi, «Piante aromatiche», 1997, Demetra, Verona.

www.pfaf.org/user/default.aspx

www.fungoceva.it

Indice dei nomi

Acetosella

Achillea erba-rotta

Achillea millefolium

Achillea nobilis

Aegopodium podagraria

Aglio orsino

Agrimonia eupatoria

Alchechengi

Alliaria petiolata

Allium schoenoprasum

Allium ursini

Alloro

Amaranto

Amaranthus retroflexus

Angelica selvatica

Angelica sylvestris

Anthriscus cerefolius

Arctium lappa

Armoracia rusticana

Arquebuse

Artemisia absintium

Artemisia genepi

Artemisia glacialis

Artemisia mutellina

Artemisia verlotorum

Artemisia vulgare

Aruncus dioicus

Asparago dei boschi

Asparago selvatico

Assenzio

Balsamita major

Barba di becco

Barbarea vulgaris

Bardana

Bellis perennis

Berberis vulgaris

Biancospino

Bistorta

Borragine

Borago officinalis

Bryonia dioica

Bulbocastano

Bunium bulbocastanum

Caglio

Camomilla

Camomilla di montagna

Campanula rapunculus

Canapaccio

Cardo mariano

Calendula

Calendula officinalis

Carum carvi

Centocchio

Cerfoglio

Chenopodium album

Chenopodium bonus enricus

Cicerbita

Cichorium intybus

Clematis vitalba

Coda di cavallo

Corniolo

Cornus mas

Cotogno

Crataegus monogyna

Crespino

Crescione

Cumino

Cydonia oblonga

Diplotaxis tenuifolia

Equisetum arvense

Equisetum telmateia

Erba del cucco

Erba di Santa Barbara

Erba cipollina

Erba di San Pietro

Fagopyrum esculentum

Farinaccio

Favagello

Finocchio

Finocchiella

Foeniculum vulgare

Fragola verde

Fragraria vesca

Fragraria viridis

Gaggia

Galium verum

Genepì

Genepì dei ghiacciai

Genepì bianco

Gentiana acaulis

Gentiana lutea

Genziana

Genzianella

Geranio crestato

Geranium macrorrhizum

Ginepro

Grano saraceno

Grespino spinoso

Helianthus tuberosus

Heracleum sphondylium

Humulus lupulus

Hyssopus officinalis

Issopo

Juniperus communis

Knautia arvensis

Lactuca serriola

Lampagione

Lampone

Lapsana communis

Lathyrus sylvestris

Lattuga dei boschi

Lattuga spinosa

Laurus nobilis

Lavanda

Lavandula officinalis

Leopoldia comosa

Luppolo

Malva

Malva neglecta

Malva selvatica

Malva sylvestris

Matricaria camomilla

Meliloto

Melilotus alba

Melilotus officinalis

Melissa

Melissa officinalis

Menta

Menta viridis

Merello

Mespilus germanica

Millefoglio

Mirrhis odorata

Mirtillo

Mora

Mycelis muralis

Nasturtium officinalis

Nespolo

Origano

Origanum vulgare

Ornithogalum pyrenaicum

Ortica

Oxalis acetosella

Oxalis dillenii

Panace

Papavero

Papaver rhoeas

Parietaria

Parietaria diffusa

Parietaria officinalis

Pastinaca

Pastinaca sativa

Pastinaca sativa subsp.urens

Physalis alchechengi

Piantaggine

Pimpinella

Pisello selvatico

Plantago lanceolata

Plantago major

Plantago media

Podagraria

Polmonaria

Polygonum bistorta

Porcellana

Portulaca oleracea

Pratolina

Primula

Pulmonaria officinalis

Radicchio

Rafano

Raperonzolo

Ranunculus ficaria

Ribes nero

Ribes nigrum

Ribes Rosso

Ribes rubrum

Ribes uva crista

Robinia pseudacacia

Rosa selvatica

Rosa canina

Rosmarino

Rosmarinus officinale

Rovo bluastro

Rubus caesius

Rubus fruticosus

Rubus idaeus

Ruchetta selvatica

Ruta

Ruta graveolens

Salvia

Salvia selvatica

Salvia officinalis

Salvia pratensis

Sambuco nero

Sambuco di montagna

Sambucus nigra

Sambucus racemosa

Sanguisorba minor

Sanguisorba officinalis

Sanicula europaea

Santoreggia

Satureja hortensis

Satureja montana

Silene vulgaris

Sonchus asper

Sonchus oleraceus

Spinacio di montagna

Spinacio selvatico

Stachys recta

Stellaria media

Stregona gialla

Sylibum marianum

Tamaro

Tamus communis

Tanacetum vulgare v.crispus

Tarassaco

Taraxacum officinalis

The dei boschi

The di montagna

The nostrano

The svizzero

Thymus serpillum

Timo serpillo

Tragopogon pratensis

Tragopogon porrifolius

Trifoglio comune

Trifolium pratense

Topinambur

Urtica dioica

Urtica urens

Uva spina

Vaccinium myrtillus

Valerianella

Valerianella locusta

Vedovella campestre

Veronica beccabunga

Veronica allionii

Veronica officinalis

Viola mammola

Viola odorata

Vitalba

Zucca selvatica

E rbe
spontanee
commestibili: questo
libro si presenta da
solo, con un titolo
semplice ed
accattivante che
invoglia il lettore a

leggerlo e rileggerlo,
a considerarlo come
un manuale da cui
poter attingere
informazioni utili e
concrete.

Bastano un po' di
attenzione e qualche

nozione in più per scoprire il variegato universo delle erbe commestibili, preziose tanto in cucina quanto in farmacia e nella cosmesi.