



fitoalimurgia

le piante
in tempo di crisi

QUADERNOQUATTORDICI

quaderni didattici

Quaderni didattici già pubblicati

QUADERNOUNO – *L'erbario* – MARISA VIDALI, CARLO GENZO, 2001

QUADERNODUE – *Gli animali del giardino naturale* – UMBERTO CHALVIEN, 2002

QUADERNOTRE – *Il verde a Trieste* – LIVIO POLDINI, 2003

QUADERNOQUATTRO – *Le piante tintorie* - Ass. Tintura naturale "Maria Elda Salice", 2003

QUADERNOCINQUE – *Terapia orticolturale* – ALESSANDRA CHERMAZ, 2003

QUADERNOSEI – *I licheni e la qualità dell'aria* – Miris Castello, LUISA ZAPPA, 2004

QUADERNOSETTE – *I tetti verdi e la bioarchitettura* – FABRIZIO MARTINI, MASSIMO PALMA,
ELENA DE VECCHI, 2005

QUADERNOTTO – *Una passeggiata matematica* – CARLO GENZO, LUCIANA ZUCCHERI, 2006

QUADERNONOVE – *Appunti di erboristeria* – LAURA MARZI, 2007

QUADERNODIECI – *Fisiografia, la stampa naturale calcografica* – FURIO DE DENARO, 2008

QUADERNOUNDICI – *Piante in città* – CARLO GENZO, FABRIZIO MARTINI, MASSIMO PALMA, 2009

QUADERNODODICI – *Percorso geopaleontologico* – DEBORAH ARBULLA, 2013

QUADERNOTREDICI – *Margherite e spirali, cavolfiori e frattali. Una passeggiata
matematica II* – CARLO GENZO, ALESSANDRO LOGAR, 2014



comune di trieste

Comune di Trieste

Civico Orto Botanico

via Carlo de' Marchesetti, 2 - 34142 - Trieste

tel. +39 040 360 068

ortobotanico@comune.trieste.it

www.ortobotanicotrieste.it

foto Andrea Moro, CC BY-SA 4.0

foto p. 5, 19, Maurizio Bobini

coordinamento Massimo Palma

grafica copertina Fabiola Faidiga

© 2019 by Comune di Trieste - Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-95317-09-0

Stampa: Grafica Goriziana_Gorizia 2019



comune di trieste



MICHELE SANTOIANNI

Fitoalimurgia le piante in tempo di crisi

INTRODUZIONE

L'intenso e duraturo rapporto che si è stabilito tra l'uomo e le piante è sopravvissuto sino ad oggi. Infatti, innumerevoli sono gli ambiti della nostra esistenza che ci legano al mondo vegetale: dall'agricoltura alla fitoterapia, dal settore farmaceutico all'industria chimica, dall'artigianato ai riti magici e a quelli religiosi. Le piante, grazie alla domesticazione portata avanti dall'agricoltura, sono fonte di sostentamento indispensabile per la nostra sopravvivenza. Tuttavia ci sono piante che sono rimaste ai margini e che non hanno subito lo stesso condizionamento di quelle coltivate ma hanno mantenuto quei caratteri e quella rusticità che le accomuna ai loro predecessori: le piante spontanee. La disciplina che studia il loro uso a scopo alimentare si chiama fitoalimurgia, termine che letteralmente significa "alimenti in caso di urgenza". Questo quaderno didattico nasce proprio dalla volontà di compiere una ricerca su queste piante e in particolare sulle specie vegetali spontanee del Friuli Venezia Giulia usate come alimento. Naturalmente, trattandosi di un'usanza popolare, l'utilizzo culinario e quello curativo sono strettamente connessi tra di loro. Proprio per questo motivo, verrà approfondito l'aspetto fitoterapico delle piante trattate con l'intenzione di definire le pratiche curative maggiormente adottate dalla popolazione locale. Parallelamente all'attività di ricerca è stato possibile il recupero di una zona del Civico Orto Botanico di Trieste e la realizzazione di un'aiuola coltivata con le cinquantaquattro specie inserite nel progetto.

Humulus lupulus L., luppolo



PIANTE COME ALIMENTI

Uno dei principali usi delle piante da parte dell'uomo è sicuramente quello alimentare. Da sempre l'uomo di fronte alla sfida della sopravvivenza ha potuto fare affidamento sulle numerose specie vegetali che popolano il mondo. I primi reperti, in Italia, che testimoniano l'utilizzo di alimenti di origine vegetale sono dei pericarpi di sambuco (*Sambucus nigra* L.), di corniolo (*Cornus mas* L.) e altri frutti secchi selvatici rinvenuti in villaggi risalenti al periodo mesolitico. Ancora oggi ci sono diverse zone del pianeta, cosiddetti paesi in via di sviluppo, in cui la povertà e la scarsità del cibo mettono in pericolo la vita delle persone che le popolano. È proprio in queste aree più povere che l'utilizzo tradizionale delle piante è fortemente radicato e viene ancora oggi tramandato alle nuove generazioni. Prendendo in considerazione la regione Friuli Venezia Giulia esaminata in questo quaderno, la raccolta al giorno d'oggi è rimasta viva solamente in alcune comunità rurali, che subiscono in misura minore l'influenza della società moderna che le circonda. Il resto del territorio regionale, invece, è stato interessato dall'estrema urbanizzazione che ha coinvolto tutti i paesi ricchi e che ha privato l'uomo di numerosi bacini naturali dai quali sarebbe stato possibile ricavare materiale vegetale utilizzabile a scopo alimentare, e non solo. Parallelamente a questa perdita in termini di "ambiente di raccolta", possiamo anche affermare che la raccolta spontanea sia stata sopraffatta dall'abbondanza di cibo prodotto grazie all'agricoltura intensiva.

LA RACCOLTA NEL CORSO DELLA STORIA

Per circa 45.000 anni, ancor prima dell'inizio dell'agricoltura, avvenuta 10.000 anni fa, l'*Homo sapiens sapiens* è stato un raccoglitore. Lo stile di vita ancestrale, definito di caccia-raccolta, si basava su una dieta costituita per oltre il 70% da piante commestibili o parti di esse. Successivamente, con il passaggio dall'economia della raccolta a quella agricola, l'uomo, che prima viveva da nomade, si organizza in "comunità permanenti" in grado di autoprodursi le provviste necessarie alla sopravvivenza. Coltivazione e allevamento diventano, quindi, mezzi per "controllare" la natura e adattarla alle proprie esigenze culturali e ai propri gusti alimentari.

Anche nei secoli successivi l'utilizzo delle piante spontanee come alimento ha accompagnato le civiltà umane. Per esempio, sono stati ritrovati disegni dei turioni di asparagi in alcune piramidi egiziane risalenti a 5.000 anni fa; greci e romani, invece, apprezzavano la malva non solo come medicamento ma anche come gustosa verdura, mentre, durante il Medioevo, veniva fatta coltivare negli orti su ordine di Carlo Magno. Nel Quattrocento, il famoso cuoco e gastronomo italiano Maestro Martino, che con le sue opere segnò il passaggio dalla cucina medioevale a quella rinascimentale, utilizza in molte ricette il succo ottenuto da erbe selvatiche. Sempre nel Medioevo, molta rilevanza assunsero le spezie provenienti da paesi esotici che però, essendo costosissime, erano un lusso per pochi. Tuttavia, tra il Seicento e il Sette-

cento, le erbe spontanee locali sostituirono le spezie: si assistette alla rivincita della cucina contadina dei più poveri su quella aristocratica dai gusti e dai profumi fuori dall'ordinario.

All'inizio del Rinascimento le erbe selvatiche erano considerate molto importanti per condire insalate e insaporire pietanze. A testimonianza di ciò, nel 1614, Giacomo Castelvetro, con il suo scritto "*Breve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano*", non manca di esporre le ragioni per cui "gli italiani mangino più erbaggi e frutti che carne".

La raccolta, poi, è tornata utile nel caso delle carestie, durante le quali le erbe spontanee, le radici e i frutti selvatici sono diventati espedienti alimentari e succedanei dei cereali, dei legumi, delle verdure e dei frutti coltivati. I primi studi scientifici risalgono al 1767 quando il medico naturalista Giovanni Targioni-Tozzetti propose il termine "alimurgia" a indicare lo studio delle soluzioni da adottare in caso di urgenza alimentare. Il termine trae origine dall'unione di due parole latine: "*alimenta*" e "*urgentia*" e assume il significato letterale di "alimentazione nei momenti di urgenza, di necessità" ossia di alimentazione durante le carestie. Il suo studio venne pubblicato dopo la carestia del 1764 con il titolo "*Alimurgia o sia modo di rendere meno gravi le carestie proposto per il sollievo dei popoli*." Nel 1918 Oreste Mattiolo, ordinario di botanica e direttore dell'orto botanico di Torino, nella sua opera "*I vegetali alimentari spontanei del Piemonte – Phytoalimurgia Pedemontana*" migliora il termine aggiungendo il prefisso "*fito*" e amplia l'uso alimentare delle piante spontanee. Nacque così la Fitoalimurgia, cioè la conoscenza dell'uso delle specie vegetali spontanee a scopo alimentare.

Nel corso della Seconda Guerra Mondiale, inoltre, venne redatta la "*Carta fitoalimurgica dell'Istria e dell'Illiria*" da parte del professore A. Turkanov, che con i suoi collaboratori sperimentò sul campo le conoscenze popolari, nutrendosi per mesi solo dei vegetali oggetto della ricerca. Anche le truppe degli eserciti operanti nel vecchio continente, molto spesso, disponevano di manuali di sopravvivenza pubblicati da comitati di botanici che inserivano le piante eduli spontanee d'Europa.

LA DOMESTICAZIONE DELLE PIANTE

Il lento processo di addomesticamento delle piante da parte dell'uomo dapprima iniziò in modo inconsapevole tramite la raccolta di esemplari che presentavano caratteristiche vantaggiose. Successivamente divenne una pratica consapevole e necessaria per "controllare la natura" e sfruttarne i suoi frutti. A differenza delle piante alimentari addomesticate dall'uomo le specie spontanee non sono state selezionate geneticamente. Attraverso l'incrocio delle diverse specie, infatti, è possibile ottenere delle varietà colturali con determinate caratteristiche ed eliminare quegli aspetti negativi, chiamati difetti agronomici, che ostacolano o rendono impraticabile la loro coltivazione. Oltre ai fattori genetici la grande differenza tra le specie spontanee e quelle coltivate deriva dal fatto che, tramite le scelte agrotecniche, è possibile modificare il profilo metabolico delle piante e quindi variare il contenuto di composti

chimici presenti al loro interno. Pertanto le piante spontanee di cui si è trattato in questo lavoro hanno delle proprietà organolettiche particolari: la maggior parte di queste sono decisamente amare, altre sono piccanti e altre ancora hanno un sapore acidulo. Raccogliendo le piante selvatiche si va incontro ad un'estrema variabilità gustativa che permette di apprezzare fino in fondo ciò che la natura ci offre.

MODALITÀ DI CONSUMO

Le piante spontanee commestibili possono essere preparate in diversi modi: servite crude, cotte, o abbinata ad altre pietanze per esaltarne il sapore. La cottura certamente comporta un impoverimento di sostanze nutrienti interessanti in esse contenute (vitamine, minerali, enzimi e acidi grassi) ma in alcuni casi è necessaria per attenuare la consistenza coriacea, mascherare un sapore molto forte o per degradare sostanze tossiche presenti all'interno della pianta stessa. A titolo esemplificativo possiamo citare il caso della specie *Dioscorea communis* (L.) Caddick & Wilkin, conosciuta come tamaro, dami o uva tamina, che prima di esser consumata necessita di un'accurata bollitura per eliminare le sostanze tossiche presenti al suo interno. Durante le ricerche abbiamo potuto fare un'indagine su quelle che sono le modalità di consumo alimentare più frequentemente adottate per le piante prese in esame. Le erbe spontanee hanno dei sapori decisi e caratteristici e proprio per questo vengono spesso utilizzate in mescolanze saporite o in minestre tipiche della zona geografica in cui vengono impiegate. Tuttavia non mancano degli utilizzi più specifici in cui la base della pietanza e il sapore prevalente derivano proprio dalle erbe spontanee raccolte.

MINESTRE, MINISTRONI E ZUPPE

Tra le ricette più comunemente preparate possiamo certamente citare le minestre, i minestrone e le zuppe.

Il termine minestra deriva dal verbo *minestrare*, variante di *ministrare*, in quanto questo piatto veniva solitamente distribuito ai commensali da un membro autorevole della famiglia che lo *ministrava*.

Le origini della minestra risalgono al XIV secolo quando l'Italia era divisa in stati feudali e comuni indipendenti, molto spesso in guerra fra di loro. A quei tempi gli unici luoghi in cui i viandanti potevano assicurarsi un pasto caldo erano i monasteri. I monaci, infatti, ogni mattina preparavano una minestra che non esitavano offrire ad affamati viaggiatori i quali domandavano loro ospitalità.

Il termine accrescitivo minestrone, invece, indica una maggiore densità e un numero maggiore di elementi vegetali presenti. A differenza della minestra, questa pietanza contiene sempre al suo interno uno o più vegetali dalle proprietà addensanti (legumi, patate, zucca), pasta o riso, e grassi di origine animale o vegetale.

La zuppa, diversamente, è una minestra in brodo in cui la componente cerealicola non è rappresentata dalla pasta o dal riso ma da fette di pane. La parola deriva dal

gotico *suppa* che significa fetta di pane. Nel Medioevo, infatti, essendo le stoviglie riservate a pochi eletti o a personaggi importanti, venivano usate delle larghe fette di pane che fungevano da piatto.

Nella cucina tradizionale friulana e giuliana sono numerose le piante spontanee utilizzate per la preparazione di minestre, minestrone e zuppe. Questi piatti assumono stagionalmente caratteristiche organolettiche diverse in relazione al periodo di preparazione e alle specie disponibili.

INSALATE

Molte piante spontanee vengono impiegate per la preparazione di insalate crude o cotte. Il termine deriva dalla parola *insalare* che significa aggiungere sale. Numerose sono le specie vegetali utilizzate per la produzione di *misticanze*, termine che indica un misto di erbe selvatiche crude consumate in insalata che anticamente venivano portate dai frati nelle case in cambio dell'obolo. La composizione è naturalmente legata alla disponibilità stagionale e varia a seconda della località in cui viene preparata.

FRITTATE

Genericamente la frittata può essere definita come una preparazione a base di uova ben mescolate e leggermente sbattute e cotte, insaporite con sale e pepe, aromi e verdure. Si può preparare con verdure precedentemente cotte o con semplici piante spontanee possibilmente fresche e mescolate alle uova. Le frittate alle erbe, nella regione Friuli Venezia Giulia, un tempo costituivano elementi indispensabili dei pranzi famigliari nelle comunità rurali. Oltretutto, la preparazione di queste pietanze metteva in risalto la bravura delle cuoche che sapientemente accostavano i diversi sapori e aromi caratteristici di ciascuna pianta. Ancora oggi le frittate vengono tradizionalmente preparate in alcune località della regione e le ricette cambiano a seconda della zona in cui ci si trova.

SALSE, SOTTACETI E SOTT'OLI

Alcuni organi di piante spontanee raccolte vengono da sempre adoperati nella preparazione di salse utilizzabili per accompagnare diverse pietanze a tavola.

Con le erbe spontanee è possibile preparare anche degli ottimi stimolanti per l'appetito, cosiddetti aperitivi. Le parti utilizzate vengono conservate nell'aceto con aggiunta di spezie e aromi.

È un metodo per conservare alimenti che si avvale dell'olio di oliva o di semi, che conferisce caratteristiche organolettiche particolari alle erbe utilizzate.

RISOTTI

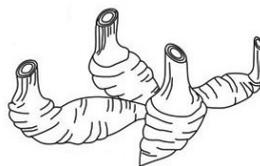
Termine che trae origine dai dialetti della Lombardia e del Piemonte, indica una preparazione del riso dalla quale si ottiene una minestra asciutta e cremosa. La cremosità deriva dal fatto che vengono utilizzate varietà di riso (fino e semifino) ricche di amido, che viene rilasciato durante la cottura.

La coltivazione del riso (*Oryza sp.*) in regione fu introdotta sperimentalmente nelle aree più umide delle basse pianure udinesi e pordenonesi attorno al 1750 e durò fino agli inizi del 1900. Nonostante la cessata coltivazione, la tradizione gastronomica del risotto in Friuli Venezia Giulia è sopravvissuta fino al giorno d'oggi. Attualmente l'attività è stata rinvigorita per la necessità di differenziare le produzioni cerealicole.

PARTE UTILIZZATA IN CUCINA

RIZOMI

Molte piante erbacee presentano dei cauli (fusti delle piante non lignificate) sotterranei chiamati rizomi, che crescono di solito orizzontalmente nel terreno e differiscono dalle radici per la loro morfogenesi e per la struttura del loro apice vegetativo. I rizomi permettono alla pianta il superamento del periodo invernale perché sono protetti nel suolo e perché garantiscono l'accumulo di sostanze di riserva al loro interno. Ogni anno ciascun rizoma produce foglie e fiori che si sviluppano sopra la superficie del terreno e che annualmente muoiono. Contenendo il materiale di riserva, ovvero amidi e mucillagini, questi organi vengono preferibilmente utilizzati a scopo alimentare anche se non mancano gli usi terapeutici. La raccolta dei rizomi deve essere effettuata durante il riposo vegetativo della pianta, per evitare che composti di riserva vengano assorbiti e trasportati alle parti della pianta.

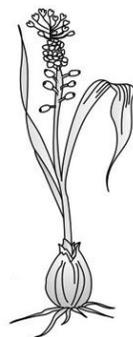


RADICI

La radice è l'organo della pianta preposto allo svolgimento di due importanti funzioni: l'ancoraggio della pianta al suolo e l'assorbimento dell'acqua e delle sostanze nutritive presenti nel terreno. In molte piante quest'organo diventa una riserva di sostanze nutritive e quindi, come tale, può essere un alimento per gli animali, uomini inclusi. Le radici contengono soprattutto amidi, mucillagini, principi azotati e grassi, per questo hanno un valore alimentare non trascurabile che fin dai tempi antichi è stato sfruttato dall'uomo.

BULBI

Il bulbo è un organo di riserva sotterraneo di forma globosa costituito da un fusto molto accorciato e allargato alla base in una specie di piattello, chiamato girello, circondato da due o più strati di foglie modificate, i catafilli. Quelli interni sono destinati a sviluppare normali foglie con funzione fotosintetica, mentre quelli esterni, carnosi e ricchi di materiale di riserva, fungono da elementi di protezione. Dal punto di vista nutrizionale i bulbi contengono amidi, mucillagini, sostanze azotate, grassi ma anche sostanze che possono risultare dannose (alcaloidi, glucosidi, saponine). Proprio per il contenuto di queste sostanze, solitamente, i bulbi vengono fatti bollire a lungo in abbondante acqua acidulata prima di esser consumati. Il processo di bollitura permette inoltre l'eliminazione del sapore amarognolo.



FOGLIE

Numerose sono le specie vegetali spontanee presenti nel territorio che forniscono foglie per l'alimentazione umana. Tra queste ricordiamo le piante appartenenti alle famiglie delle *Brassicaceae*, delle *Asteraceae* e delle *Boraginaceae*. Le foglie, a seconda della loro consistenza, possono esser impiegate crude o, nel caso di un'estrema durezza, cotte. A differenza delle piante utilizzate come fonti di carboidrati, grassi o proteine, le piante a foglia larga, soprattutto se utilizzate crude, sono caratterizzate da un'elevata presenza di vitamine, sali minerali e fibre vegetali.

GIOVANI GERMOGLI

Numerose sono le specie vegetali spontanee di cui si utilizzano i giovani germogli, meglio conosciuti con il termine di turioni. Questi organi, essendo formati sia dal fusto che dalle foglie della pianta, sono ricchi di sostanze azotate, acide e di idrati del carbonio.

Dato che i giovani germogli non hanno ancora acquisito le caratteristiche morfologiche tipiche della specie a cui appartengono, non mancano i problemi legati alla loro identificazione. Un'ulteriore complicanza deriva dalle numerose denominazioni popolari, che variano da una località a un'altra, usate per indicare una stessa specie oppure dall'uso di un medesimo nome per indicare specie diverse.

FIORI

I fiori delle piante spontanee vengono impiegati in cucina soprattutto per ravvivare le tonalità cromatiche delle insalate o per la preparazione di bevande. Nel primo caso si usano crudi in quanto il calore andrebbe a degradarli compromettendone il fascino e la colorazione. Nel secondo caso, invece, servono per la produzione di bevande e sciroppi e pertanto vengono sottoposti a bollitura.

Dal punto di vista nutrizionale i fiori contengono diverse sostanze tra cui alcune

contenute nel polline, fonte di molecole a elevato valore biologico come carboidrati, sostanze azotate, lipidi, carotenoidi, flavonoidi e il nettare, che è una soluzione acquosa ricca di zuccheri (saccarosio, glucosio, fruttosio). Altre sostanze contenute nei petali dei fiori sono le vitamine, i sali minerali e numerosi composti antiossidanti. A seconda del tipo di flavonoidi presenti al loro interno i fiori assumono diverse colorazioni. Si presentano di colore giallo se contengono flavoni mentre sono rosso/violeacei se al loro interno prevalgono gli antociani.

SEMI

Per la presenza al loro interno di riserve nutritive abbondanti, i semi rappresentano da millenni un'importante fonte alimentare per l'uomo. Sono importanti fonti di acidi grassi essenziali (omega 3, omega 6), fibre alimentari come cellulosa e lignina, proteine, vitamine, macroelementi, oligoelementi e minerali.

PROPRIETÀ NUTRACEUTICHE

Il termine nutraceutica deriva dalla fusione delle parole nutrizione e farmaceutica e si riferisce allo studio di alimenti che si suppone abbiano una funzione benefica per la salute umana. Questi alimenti, infatti, contengono diverse sostanze utili che possono essere sfruttate per la prevenzione delle malattie croniche, per ritardare il processo dell'invecchiamento e per aumentare l'aspettativa di vita. Fin dai tempi antichi le civiltà umane hanno compreso l'importanza di alcuni alimenti e il loro potenziale utilizzo come alimenti-farmaco; basti pensare alla medicina tradizionale indiana l'Ayurveda, che cita per l'appunto i benefici dei cibi a scopo terapeutico. Anche il medico Ippocrate, considerato il padre della medicina, sottolinea l'importanza degli alimenti sentenziando: *“Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo”*. Al giorno d'oggi, grazie agli studi condotti, sono state definite le proprietà terapeutiche di numerose sostanze e questo ha permesso di sottolineare l'importanza degli alimenti in cui sono contenute. Le sostanze più interessanti dal punto di vista nutraceutico sono gli antiossidanti, i prebiotici, gli acidi grassi polinsaturi, le vitamine e alcuni complessi enzimatici. Tutte queste sostanze, e altre ancora, le possiamo ritrovare all'interno delle piante spontanee trattate nelle schede di seguito. Proprio per questo possiamo affermare che il loro consumo costante nel tempo può essere considerato una pratica terapeutica.

ANTIOSSIDANTI

Se da una parte la nostra sopravvivenza è legata all'ossigeno presente nel mondo in cui viviamo, dall'altra questo atomo è molto reattivo e ciò provoca la formazione di molecole potenzialmente dannose durante lo svolgimento delle funzioni cellulari. I radicali dell'ossigeno, chiamati comunemente radicali liberi, sono molecole altamente reattive in quanto possiedono un elettrone spaiato. A causa di questa caratteristica chimica questi composti tendono a sottrarre elettroni alle molecole che incontrano all'interno delle cellule quali proteine ed enzimi, polisaccaridi, lipidi e acidi nucleici e

facendo ciò le danneggiano. Il sistema difensivo che l'evoluzione ha scelto per combattere i radicali liberi è costituito da una serie di enzimi (catalasi, superossido dismutasi, glutazione perossidasi) capaci di convertire i radicali in composti stabili. Altri composti prodotti dall'organismo funzionano essi stessi da antiossidanti, quali il glutazione, il coenzima Q10 o ubiquinone, l'acido urico, alcuni acidi organici, la melatonina e le proteine di accumulo e trasporto (ferritina, transferrina e ceruloplasmina). Accanto a questi antiossidanti intrinseci, molta importanza riveste una serie di sostanze presenti all'interno degli alimenti di origine vegetale che assumiamo tramite la dieta come la vitamina E, considerata la vitamina antiossidante per eccellenza; l'acido ascorbico o vitamina C e i carotenoidi. Altri composti che negli ultimi anni, in seguito a numerose ricerche, si sono dimostrati ottimi antiossidanti appartengono alla classe dei flavonoidi e sono le catechine contenute nel tè, nonché le proantocianidine di cui sono ricchi i frutti rossi. In generale le molecole antiossidanti le ritroviamo in tutte le specie vegetali, naturalmente in quantitativi diversi, per il semplice fatto che l'ossigeno è la specie ossidante utilizzata in natura per il metabolismo cellulare degli organismi aerobi. Anche le piante dunque si trovano di fronte al problema di dover affrontare i radicali liberi prodotti durante il processo della fotosintesi e quindi producono sostanze capaci di neutralizzare la reattività di queste molecole.

PREBIOTICI

Negli ultimi anni è stata compresa la reale importanza di alcune specie batteriche che colonizzano il nostro tratto gastrointestinale. L'80% delle cellule appartenenti al sistema immunitario, infatti, sono localizzate proprio nella mucosa intestinale e la flora batterica presente contribuisce all'attivazione di queste cellule. È stata dimostrata la relazione tra l'insorgenza di alcune malattie croniche di carattere infiammatorio e la disbiosi, cioè un disequilibrio della flora batterica intestinale. Alcuni batteri, come a esempio i *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, vivono in simbiosi con il nostro organismo apportando un vantaggio in termini di salute, mentre altri invece favoriscono l'infiammazione. Oltre all'utilizzo di alimenti contenenti i batteri simbiotici chiamati probiotici molta importanza rivestono i prebiotici. Queste sono sostanze indigeribili che arrivano intatte a livello del colon dove vengono fermentate dai simbionti i quali ritrovandosi in un ambiente a loro favorevole, proliferano a discapito di altre specie batteriche proinfiammatorie. Un esempio di sostanza prebiotica è rappresentato dall'Inulina, una fibra solubile appartenente alla classe chimica dei fruttani, che si trova in grande quantità soprattutto nella cicoria, ma anche nel topinambur, nell'aglio e nei carciofi.

In ultima analisi, quindi, possiamo ritenere che introdurre nella nostra dieta piatti di origine vegetale, che siano a base di verdure coltivate o costituiti da piante spontanee, può esser importante nell'ottica del mantenimento di un sistema immunitario attivo ed efficiente.

VITAMINE

Le vitamine sono nutrienti essenziali in quanto la sintesi endogena nell'organismo non è in grado di soddisfare il fabbisogno metabolico necessario per la nostra sopravvivenza. Esse hanno diverse funzioni: sono precursori di coenzimi, ormoni e composti antiossidanti; mediatori di segnali cellulari e regolatori della crescita e della differenziazione di cellule e tessuti.

Le vitamine maggiormente presenti nei tessuti vegetali, che quindi si possono anche trovare all'interno delle piante spontanee sono la niacina, presente nelle verdure fresche; la vitamina B6 presente negli spinaci e in altre verdure a foglia larga; i folati; il pantotenato; la vitamina C e la vitamina K.

LE PIANTE TOSSICHE: RISCHI ASSOCIATI A UN ERRATO RICONOSCIMENTO

Identificare le piante nel loro ambiente naturale non è affatto semplice. Diverse specie vegetali possono esser confuse tra di loro a causa dell'estrema similitudine di alcuni loro organi vegetativi. Questo, naturalmente, implica il rischio di confondere una determinata specie commestibile con un'altra specie che, a causa della presenza di sostanze tossiche, non lo è.

La gran parte dei composti tossici presenti nelle piante fanno parte del metabolismo secondario che le piante stesse sfruttano per rapportarsi e interagire con l'ambiente che le circonda. Esse, infatti, essendo immobili non sono in grado di fuggire da un pericolo come possono fare gli animali. Pertanto attuano una vera e propria strategia difensiva producendo innumerevoli sostanze, chimicamente complesse, che hanno lo scopo, tra gli altri, di rendere i loro organi vegetativi poco appetibili per gli animali. L'errato riconoscimento, quindi, può essere estremamente pericoloso in quanto nel territorio friulano e giuliano vi è un gran numero di specie tossiche, alcune addirittura letali. Tanti sono i casi di avvelenamento, fortuiti o voluti, che talvolta hanno portato anche alla morte. Famoso fu il caso di Socrate, il grande filosofo greco che, accusato di aver corrotto i giovani, venne ucciso nel 399 a.C. con una pozione a base di cicuta.

I principali organi che vengono confusi sono i turioni, le foglie e i frutti. Molto spesso gli effetti biologici che hanno le sostanze presenti nelle specie vegetali sul nostro organismo vengono sottovalutati ragion per cui occorre possedere un'adeguata formazione prima di cimentarsi nel ruolo del raccoglitore. In passato l'uomo ha imparato a distinguere le specie utili da quelle dannose, durante gli anni l'esperienza è stata tramandata di generazione in generazione fino ad arrivare ai giorni nostri. Lo stesso vale per la raccolta a scopi alimentari, l'uomo durante la sua esistenza ha imparato a nutrirsi con le piante selvatiche distinguendo quelle utili da quelle dannose. Inoltre,

gli studi degli ultimi anni hanno portato alla luce la presenza di alcuni composti tossici all'interno di specie spontanee comunemente utilizzate come alimento. Questo ha permesso di definire delle linee guida per mettere in guardia il raccoglitore in merito all'uso di alcune erbe. Possiamo citare l'esempio della *Borago officinalis* L. utilizzata da molto tempo in cucina. Recentemente alcuni studi hanno messo in evidenza la presenza di alcaloidi pirrolizidinici e il loro potenziale effetto epatotossico, per questo viene sconsigliato un consumo protratto nel tempo di questa specie. Sconsigliato anche un suo utilizzo in gravidanza, allattamento e in caso di problemi epatici.

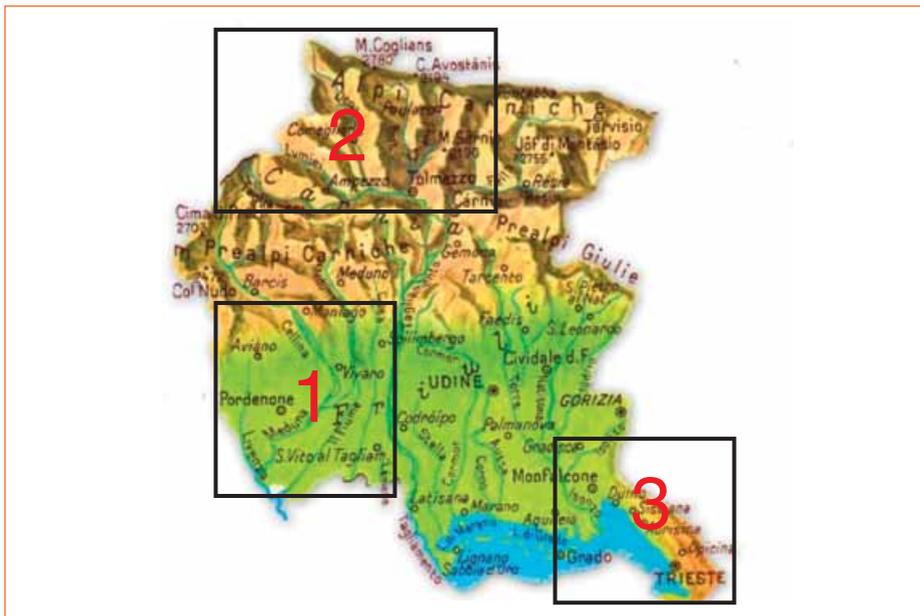
IL PROGETTO

La proposta nasce dalla volontà di svolgere una ricerca in merito all'utilizzo locale delle piante spontanee in cucina e di creare in un apposito spazio per una collezione permanente in cui sia possibile osservarle presso il Civico Orto Botanico di Trieste. L'obiettivo è quello di sensibilizzare il visitatore sul potenziale uso alimentare e terapeutico delle piante spontanee presenti nel territorio, di favorire una maggiore conoscenza che permetta la loro identificazione in natura e di rinnovare il loro uso tradizionale locale.

AREA GEOGRAFICA

Il territorio della regione Friuli Venezia Giulia è caratterizzato da una notevole variabilità ambientale. Sono sufficienti brevi spostamenti per ritrovarsi in ambienti completamente diversi: le montagne, le colline, le risorgive, i magredi, il litorale e il Carso. La zona nord è costituita dalla fascia montuosa che comprende le Prealpi e le Alpi Carniche, le Prealpi e le Alpi Giulie e le Dolomiti Friulane. Scendendo dai monti si incontrano le colline e di seguito la pianura, suddivisa nella zona alta situata a nord e la bassa a sud. Tra le due si estende la fascia delle risorgive, dove le falde acquifere provenienti dai monti affiorano in superficie dando vita a numerosi corsi d'acqua. Importante dal punto di vista naturalistico è l'area dei magredi, suggestivi prati aridi, che sono una delle aree a più alta diversità biologica a livello nazionale. A sud si estende il litorale della regione che, lungo 110 Km, va dalla Foce del fiume Tagliamento fino alla baia di Muggia al confine con la Slovenia. Il primo tratto a Ovest è piatto con spiagge e cordoni di sabbia, mentre il secondo a Est, a partire dalla località di Duino, diventa roccioso e ripido. Un cenno particolare, infine, merita il Carso, un altopiano roccioso calcareo che si trova a cavallo fra la Venezia Giulia e la Slovenia. Esso è costituito da numerose grotte, doline, e campi solcati, forme particolari e pittoresche che la Natura sa regalare.

Questa grande diversità di paesaggi naturali con habitat differenti ospita una moltitudine di specie vegetali che rappresenta una ricchezza di biodiversità unica. Basti pensare che si contano ben 3388 entità fra specie, sottospecie e varietà, un numero che si avvicina e, in alcuni casi supera, quello rilevabile in territori ben più vasti che comprendono intere nazioni.

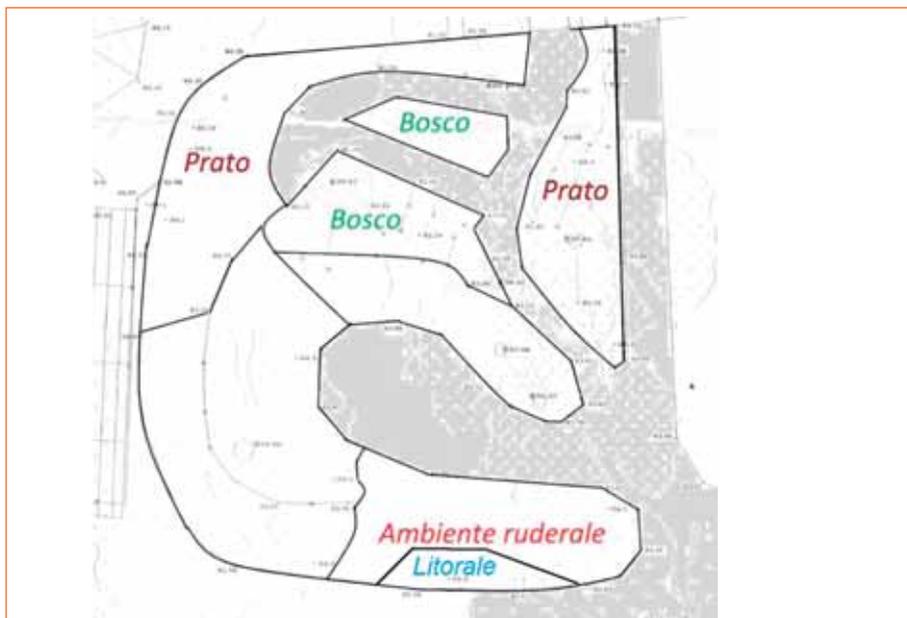


La presente ricerca è stata condotta in diverse aree della regione: la provincia di Pordenone (1), dalla bassa pianura fino alla zona montuosa a nord; la Carnia (2), territorio essenzialmente montuoso, situato nel versante nord, sulle Alpi, ai confini con l’Austria e per finire la provincia di Trieste (3), dall’area situata a ovest fino ad est ai confini con la Slovenia.

GLI AMBIENTI

La disposizione delle piante nell’aiuola è stata pensata suddividendole, per quanto possibile, in base ai diversi ambienti in cui solitamente crescono. Tuttavia, non è compito facile affrontare la rusticità di queste specie e la loro naturale propensione a crescere ove le condizioni generali dell’ambiente (terreno, esposizione al sole, vento) favoriscono il loro ciclo vitale. Le piante, infatti, si sono adattate a diverse condizioni climatiche e hanno colonizzato diversi ambienti del pianeta. Alla base di questo processo adattativo sta la selezione naturale, cioè la capacità di sopravvivere da parte di quegli individui che riescono ad adattarsi meglio alle condizioni esterne. La selezione naturale porta all’eliminazione di quegli organismi che risultano più deboli. Solo gli individui più adatti a quelle condizioni ambientali, sopravvivendo, potranno garantire il mantenimento della specie nel tempo attraverso la riproduzione.

Si è cercato per quanto possibile di soddisfare al massimo le diverse esigenze delle piante, pur sapendo che solo con il passare del tempo esse potranno adattarsi al meglio alla zona dell’aiuola a cui sono state destinate.



PRATO

Per prato, o prateria, si intende ogni fitocenosi costituita da specie erbacee. Numerose sono le specie che colonizzano questo ambiente e che vengono raccolte a scopo alimentare. Tuttavia la forte antropizzazione che ha interessato il territorio negli ultimi decenni, ha portato a una diminuzione della superficie regionale ricoperta dai prati stabili, cioè quelli che non vengono lavorati ma lasciati alla vegetazione spontanea. Proprio per questo motivo con la legge regionale n. 9 del 29 aprile 2005 questi spazi vengono tutelati nell'ottica di proteggerne la biodiversità floristica e faunistica.

BOSCO

Il bosco può essere definito come una delle manifestazioni naturali più complesse e maestose. Dal punto di vista ecologico viene suddiviso in quattro fasce di vegetazione: lo strato arboreo, lo strato arbustivo, lo strato erbaceo e infine lo strato dei rampicanti. A questi ultimi due strati appartengono alcune piante inserite in aiuola nella sezione riservata, appunto, al bosco.

Il principale problema che si presenta alle piante erbacee e arbustive che crescono all'interno di un bosco è rappresentato dall'ombra degli alberi che le sovrastano. Ciò rende difficile la fotosintesi clorofilliana e rallenta la crescita. Alcune specie hanno risolto il problema fiorendo e vegetando prima che gli sugli alberi si sviluppino le foglie, all'inizio della primavera. Altre ancora sono diventate con il tempo piante sciafile, cioè sono in grado di sfruttare al massimo la poca luce che arriva al terreno.

Oltre il 35% del territorio regionale del Friuli Venezia Giulia è ricoperto da boschi. Anche se apparentemente possono sembrare ambienti del tutto naturali, in realtà, soprattutto in pianura, sono quasi sempre il risultato dell'intervento dell'uomo. Salendo leggermente di quota si possono trovare associazioni forestali quasi naturali, dove lo sfruttamento dell'uomo non ha alterato molto l'ambiente. Sono comuni i boschi misti di latifoglie e i sempreverdi costituiti essenzialmente da conifere (pini e abeti).

AMBIENTE RUDERALE

La capacità adattativa di alcune specie è davvero straordinaria. A testimonianza di ciò possiamo notare la loro presenza in ambienti dove l'asfalto e il cemento hanno fortemente modificato il paesaggio preesistente. Osservando i margini delle strade, la base dei muri cittadini e gli spartitraffico urbani noteremo la presenza di piante "coraggiose" che crescono nonostante dell'ambiente ostile che le circonda. Se ci si sposta verso la campagna è possibile notare una flora piuttosto interessante presso i vecchi muretti in pietra. Anche in questi ambienti è possibile trovare delle specie eduli spontanee.

LITORALE

Il litorale del Friuli Venezia Giulia si affaccia sul settore più settentrionale del mare Adriatico. Comprende ambienti naturali molto diversi tra di loro per struttura e paesaggi: basse pianure, ambiti fluviali e marini, lagune e l'aspro altopiano del Carso. La costa adriatica della regione si estende per oltre 110 Km, dalla foce del fiume Tagliamento, alla baia di Muggia. Essa è suddivisibile dal punto di vista ambientale in tre zone: la prima, bassa e sabbiosa, va da Lignano a Monfalcone; la seconda zona intermedia delle lagune di Marano e di Grado; la terza, prevalentemente rocciosa, in corrispondenza del Carso verso Trieste.

LA SCELTA DELLE SPECIE

Nella progettazione dell'area fitoalimurgica si è affrontata la questione relativa all'ambiente di crescita delle piante. Dopo aver consultato numerosi studi per cercare di fare una panoramica delle specie spontanee più importanti dal punto di vista alimentare, sono state individuate 54 specie appartenenti a 26 famiglie botaniche. Quindi si è proceduto alla progettazione dello spazio prescelto per la realizzazione. Importanti parametri sono stati: la diversa esposizione delle aiuole, la loro copertura arborea, le quantità giornaliera di insolazione e la difforme tipologia del terreno.

LA PREPARAZIONE

La zona risentiva di un periodo di relativo abbandono. Una vegetazione spontanea di nessun interesse aveva preso il sopravvento. La pulizia dell'area, il rifacimento dei vialetti, dei muretti di contenimento e il diserbo a mano sono stati prioritari. Trattandosi di un'area in parte scoscesa tutti i lavori sono stati eseguiti con attrezzi manuali. Se necessario si è provveduto alla potatura naturale di alberi e arbusti presenti

in loco. Anche il terreno al bisogno è stato corretto con ammendanti e concimi. Non si è ritenuto necessario prevedere un impianto di irrigazione complesso, ma solo all'occorrenza un sistema a pioggia. Nei sentieri è stato posizionato un telo antiradice per facilitare le operazioni successive di diserbo fissato con picchetti e ricoperto da ghiaio fine.

LE PIANTE

Per il reperimento delle piante si è deciso di procedere in modi diversi. Parte sono state prelevate in natura, nel rispetto delle normative vigenti, altre erano presenti in orto e sono state spostate da altre aiuole, altre ancora avendo semi disponibili sono state riprodotte nelle serre dell'Istituto, di altre infine sono stati raccolti semi e talee in natura e moltiplicate.

TABELLE E TARGHETTE

Per uniformità con le tipologie scelte dall'Orto anche in questa zona la tabella identificativa dell'area è realizzata in acciaio e plexiglas trasparente fissato con distanziatori, con stampa digitale sul retro. Il testo sintetico espone le principali caratteristiche della fitoalimurgia e dell'uso delle piante presenti in Friuli Venezia Giulia.

Le singole piante hanno un supporto in acciaio corten con targhette in plexiglas trasparente con stampa digitale sul retro. Sulla base delle schede di seguito riportate, oltre ai dati ai botanici, ai testi sono state aggiunte delle note che mettono in evidenza le caratteristiche fitoalimurgiche delle singole specie e sono corredati da immagini.



Achillea millefolium L. subsp. *millefolium*

Nome comune

Millefoglio - Erba del soldato

Famiglia: Asteracee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: maggio - settembre

Tipo corologico: Europa, Siberia



Da sapere

Nota anche come *erba del soldato*, il nome del genere deriva da Achille. Secondo quanto riferisce Plinio, infatti, l'eroe greco si sarebbe servito dell'*Achillea* su consiglio del centauro Chirone per la cura delle numerose ferite riportate in seguito alla guerra di Troia. Per questo motivo Linneo classificò questo genere botanico con il nome *Achillea*. Questa pianta contiene oli essenziali simili a quelli della *camomilla comune* ed è un'apprezzata pianta officinale. Viene considerata irritante per la presenza dei lattoni sesquiterpenici che possono essere causa di allergie e infiammazioni cutanee in soggetti sensibili.

In cucina

Le foglioline vengono utilizzate tagliate sottili per profumare insalate e minestre, e sono ottime anche per insaporire salse e aceti. È una pianta molto utilizzata anche nei liquori e dato il suo caratteristico sapore amarognolo, per aromatizzare le grappe.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta: marzo - maggio

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche: eupeptica, amara, cicatrizzante



Ajuga reptans L.

Nome comune

Iva comune - Bugula

Famiglia: Lamiacee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: aprile - giugno

Tipo corologico: Europa, Asia



Da sapere

Il termine *Ajuga* deriva dalla composizione di A- (alfa privativo) e *iugum* (giogo in latino) per l'apparente assenza del giogo, ossia del labbro superiore della corolla del fiore; *reptans*, invece, dal verbo latino *repto* (*strisciare*), indica la natura stolonifera della pianta dotata di fusti che emettono rami detti stoloni. Nel Medioevo era utilizzata per guarire le ferite, come attesta anche il suo nome antico *Consolida media* dal latino consolidare cioè cicatrizzare.

In cucina

Per l'uso gastronomico vanno raccolte le foglie tenere della rosetta basale, che sono di forma oblunga, ovate con margine dentato. Si usa cruda insieme ad altre erbe, nelle mistricanze, ma in piccola quantità per il suo sapore amaro non gradito a tutti. Una volta cotta può essere aggiunta nei minestrone. In alcune zone si utilizzano anche i germogli che si cucinano come gli asparagi, e aggiunti alle frittate ma anche nelle minestre e nelle zuppe contadine.

Parte utilizzata in cucina: foglia, giovane germoglio

Periodo di raccolta: aprile - luglio

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche: diuretica, astringente, stomachica



Alchemilla vulgaris L.

Nome comune

Ventagliana - Erba stella

Famiglia: Rosacee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: giugno - agosto

Tipo corologico: cosmopolita



Da sapere

Il nome scientifico indica l'alchimista che anticamente utilizzava le gocce di rugiada, formatesi sulle foglie, ritenute di grandi virtù. Attraverso fessure presenti sui margini fogliari, infatti, questa pianta rilascia attivamente acqua: le gocce restano sulle foglie come perle argentee, per questo nel Medioevo si riteneva fosse una pianta alchemica miracolosa, utile per la creazione dell'oro. Si riteneva che tali gocce avessero una forza tale da consentire la fecondazione senza interventi esterni, e che la donna portasse questa pietra di vita in grembo.

In cucina

Le giovani foglie tenere, dal leggero gusto amarognolo, sole o miste ad altre verdure, si possono consumare crude in insalata. Vengono anche impiegate per insaporire e aromatizzare salse a base di formaggi freschi e di yogurt o nella composizione di minestre primaverili.

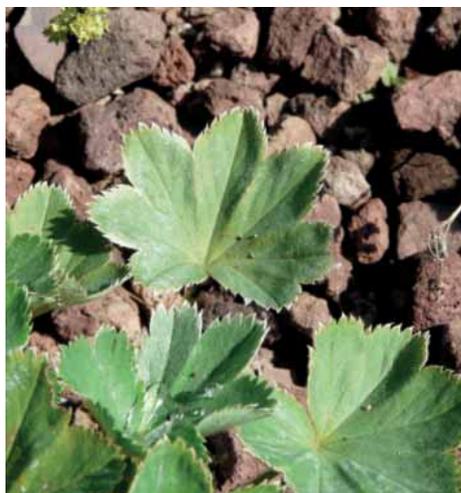
Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: foglia

Proprietà terapeutiche: diuretica, astringente, depurativa



Alliaria petiolata (M.Bieb.) Cavara & Grande

Nome comune
Alliaria comune

Famiglia: Brassicaceae
Ambiente: ambiente ruderale
Portamento: erbacea biennale
Fioritura: maggio - luglio
Tipo corologico: Europa, Asia, Nord Africa



Da sapere

Il nome scientifico deriva dal latino *alliarus*, venditore di aglio, e *petiolata* che significa “col picciolo”. Le foglie cuoriformi, simili a quelle dell’ortica, se strofinate, emanano un caratteristico odore di aglio per la presenza di glucosinati. Parlando di questa pianta, l’umanista e medico italiano Andrea Mattioli disse: “è in tutta la pianta facultà calida e secca: ma non però così valorosa come nell’aglio”, confermandoci quindi che la sua utilizzazione è sempre stata in competizione con il più virtuoso bulbo coltivato, nei confronti del quale questa specie erbacea ha finito per essere vista sempre come un “parente povero”.

In cucina

Le foglie, dal sapore penetrante d’aglio, sono utilizzate moderatamente per aromatizzare le insalate o per la preparazione di salse.

Parte utilizzata

in cucina: foglia

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diuretica,

antisettica, antireumatica



Allium polyanthum Schult. & Schult.f.

Nome comune
Aglione porraccio

Famiglia: Amaryllidacee
Ambiente: prato
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: aprile - giugno
Tipo corologico: Mediterraneo



Da sapere

Il nome del genere *Allium* deriva dalla terminologia utilizzata da celti e persiani per indicare dei bulbi eduli. Si narra che l'imperatore romano Nerone, prima delle sue esibizioni canore, avesse l'abitudine di consumare questa pianta per schiarire la voce. Da questo suo uso, e dal fatto che di essa andava ghiotto, l'imperatore viene ricordato con l'appellativo di *porrofago*. Da questa specie, per domesticazione, è derivato il ben noto porro (*Allium porrum*) a ciclo biennale largamente coltivato a scopo alimentare.

In cucina

Si usano le foglie per fare minestre, per insaporire insalate o frittate. Gli individui raccolti in inverno, prima dell'emissione degli scapi fioriferi, si possono anche consumare crudi, con olio e sale in pinzimonio, alla stregua dei comuni cipollotti.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, bulbo

Periodo di raccolta:

febbraio - marzo

Droga: foglia, bulbo

Proprietà terapeutiche:

diuretica, digestiva, emolliente, ipotensiva



Allium ursinum L.

Nome comune

Aglione

Famiglia: Amaryllidacee

Ambiente: bosco

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: aprile - giugno

Tipo corologico: Europa, Asia, Caucaso



Da sapere

Il nome della specie *ursinum* deriva quasi sicuramente dal fatto che gli orsi alla fine del letargo si cibano di questa pianta per depurare l'organismo dopo il lungo sonno invernale. È una specie molto diffusa che normalmente si può trovare in folti tappeti composti da numerosi esemplari. Si differenzia dalle altre specie dello stesso genere botanico per le due foglie larghe di colore verde lucente somiglianti a quelle del mugher. Per fugare ogni possibilità di equivoco con le foglie velenose di quest'ultima pianta, vi verrà in aiuto il forte odore di aglio di queste foglie rispetto a quelle inodori del mugher.

In cucina

Le foglie tritate e scottate possono essere usate come ingredienti di salse e frittate. I cuochi all'avanguardia lo utilizzano al posto dell'aglio comune anche per preparare gli spaghetti aglio, olio e peperoncino.

Parte utilizzata in cucina:

foglia

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

carminativa, antisettica,

antipertensiva



Angelica sylvestris L. subsp. *sylvestris*

Nome comune

Angelica selvatica

Famiglia: Apiacee

Ambiente: bosco

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: giugno - agosto

Tipo corologico: Europa, Siberia



Da sapere

Il nome del genere *Angelica* deriva da *Herba angelica*, in quanto nel Medioevo si credeva che questo genere di piante avessero delle virtù angeliche, proteggessero dal diavolo e curassero tutte le malattie. Il nome specifico *sylvestris* significa selvatico ed è un evidente riferimento al suo ambiente di crescita.

In cucina

Le giovani foglie e gli steli teneri si possono consumare come verdure. Una volta cotti si possono servire come contorno mentre le foglie possono essere anche utilizzate crude per aromatizzare le insalate miste o in aggiunta a salse e ripieni.

Parte utilizzata in cucina:

foglia

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: radice

Proprietà terapeutiche:

carminativa, stomachica,

sedativa



Armoracia rusticana G.Gaertn., B.Mey. & Scherb.

Nome comune

Kren - Cren - Rafano

Famiglia: Brassicacee

Ambiente: ambiente ruderale

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: maggio - luglio

Tipo corologico: Est Europa, Europa orientale



Da sapere

Pianta originaria dell'Europa orientale e tutt'ora coltivata nei paesi nordici, specialmente nell'Europa nord-orientale. È difficile stabilire l'epoca fin dalla quale è conosciuta. Alcune fonti sostengono che il rafano veniva adoperato dai greci mille anni prima di Cristo e anche più, probabilmente confondendolo con le radici del ramolaccio (*Raphanus raphanistrum* L.) che cresce in abbondanza al Sud. Altri sostengono che in Inghilterra era noto prima dell'arrivo dei Romani. Ma le prime notizie del suo impiego risalgono a certe cronache medievali nelle quali viene citato il suo utilizzo come condimento nell'Europa dell'ovest, mentre, in Germania le foglie erano mangiate come verdura cotta già attorno all'anno mille.

In cucina

Si utilizza il rizoma come aromatizzante ma anche le foglie più giovani e tenere che possono essere aggiunte alle mescolanze per padella e/o ripieni.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, rizoma

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: rizoma

Proprietà terapeutiche:

diuretica, digestiva, antireumatica



Aruncus dioicus (Walter) Fernald

Nome comune
Barba di capra

Famiglia: Rosacee
Ambiente: bosco
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: giugno - luglio
Tipo corologico: Nord Europa, Asia, America



Da sapere

Il nome del genere deriva dal greco *aryngos* che significa barba di capra per la somiglianza della sua infiorescenza a pannocchia di forma simile alla barba delle capre. Il nome specifico indica che è una specie dioica, cioè con fiori maschili e femminili su piante diverse. In alcune zone del Piemonte, Lombardia, Trentino e Friuli Venezia Giulia l'uso dei giovani germogli è particolarmente diffuso tanto che è possibile trovarli in primavera nei mercati delle aree di maggior consumo.

In cucina

I giovani germogli vengono scottati in acqua e serviti in accompagnamento con uova o formaggio, come gli asparagi, o conditi per esser usati come contorno. Entrano nella composizione del *Pistic* friulano e nella preparazione di frittate ma sono destinati soprattutto a esser conservati sott'olio.

Il resto della pianta contenente glucosidi cianogenetici non è invece commestibile.

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

antipiretica, tonica, espettorante



Asparagus acutifolius L.

Nome comune

Asparago pungente

Famiglia:Asparagacee

Ambiente: bosco

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: agosto - settembre

Tipo corologico: Mediterraneo



Da sapere

Pianta originaria delle regioni del Mediterraneo orientale è conosciuta fin dall'antichità come pianta medicinale. Disegni dei turioni di asparagi compaiono già nelle piramidi di 5000 anni fa, per cui viene attribuita agli Egizi la diffusione di questa pianta nel bacino del Mediterraneo. Era nota anche ai Greci e ai Romani che l'avevano consacrata a Venere; ne parla per primo il greco Teofrasto, nella sua "Storia delle piante" (300 a.C.), seguito poi a Roma da Catone, da Plinio e da Galeno, che ne fece l'elogio dal punto di vista medicamentoso, esagerando anche un po' nel ritenerlo capace di azione afrodisiaca e utile rimedio contro il morso dei serpenti.

In cucina

È molto apprezzato in cucina per fare zuppe e minestre caserecce, ma anche nei risotti, nelle frittate e nella preparazione di sughi, mentre, dopo averlo appena sbollentato, è possibile apprezzarlo condito semplicemente con olio e limone.

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta:

marzo

Droga: giovane germoglio

Proprietà terapeutiche: diuretica, antireumatica, antigottosa



Barbarea vulgaris R.Br.

Nome comune

Erba di Santa Barbara comune

Famiglia: Brassicacee

Ambiente: bosco

Portamento: erbacea perenne o biennale

Fioritura: aprile - luglio

Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Il suo nome deriva da Santa Barbara protettrice dei minatori e invocata contro fulmini ed esplosioni. In passato era conosciuta per la sua proprietà vulneraria e utilizzata per lenire le ferite. Questa pianta contiene molta vitamina C e le sue foglie hanno un sapore acidulo e amaro, simile al crescione (*Lepidium sativum* L.).

In cucina

Si utilizzano le rosette di foglie basali che vengono consumate cotte o crude come insalata oppure mescolate con altre erbe per accrescerne il sapore.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta:

febbraio - marzo

Droga: foglia

Proprietà terapeutiche:

antiscorbutica, depurativa, vulneraria



Bellis perennis L.

Nome comune

Pratolina comune - Margheritina

Famiglia: Asteracee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: marzo - maggio

Tipo corologico: Nord Europa, Asia, America



Da sapere

Pianta molto cara ai latini, ne fa fede Plinio che di essa scrisse: “La margheritina che cresce nei prati ha il fiore bianco con qualche sfumatura di rosso. Si dice che applicata con l’artemisia sia più efficace.” Il vocabolo *bellus* presso i latini significa grazioso, leggiadro e da ciò si comprende la simpatia che la pianta ha sempre suscitato. La *Bellis perennis* L. era inserita negli stemmi di alcuni regnanti che l’ebbero molto in considerazione come Margherita d’Angiò, moglie di Enrico VI d’Inghilterra, che la fece raffigurare su arazzi e vesti di gala, tradendone dei significati simbolici: con i petali aperti era l’emblema della pienezza della vita, mentre con i petali chiusi raffigurava la riservatezza e il candore.

In cucina

Si usano le foglie giovani che possono esser consumate crude in insalata, in minestre e contorni per carni. Vengono utilizzati anche i fiori soprattutto con lo scopo di ravvivare le tonalità cromatiche delle insalate.

Parte utilizzata in cucina:

foglie, fiori

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diuretica, antinfiammatoria, cicatrizzante



Beta vulgaris L. subsp. *vulgaris*

Nome comune
Bietola da foglia

Famiglia: Amaranthacee
Ambiente: prato
Portamento: erbacea annuale/biennale
Fioritura: giugno - agosto
Tipo corologico: Mediterraneo



Da sapere

Questa pianta era già conosciuta dall'uomo preistorico, che circa 12.000 anni fa iniziò a seminarla, adattandola alle proprie necessità e differenziandola sempre più nettamente dalla specie selvatica. In alcune località, c'è ancora la consuetudine di raccogliere le foglie giovani dal gusto simile allo spinacio. La bietola era conosciuta anche ai greci, che la menzionano in alcuni scritti datati 420 a.C. In Europa si diffuse nel XV secolo grazie ai monaci, che la coltivavano nei loro orti a scopo mangereccio. Inizialmente veniva coltivata per le sue foglie, in seguito si diffuse anche il consumo della radice.

In cucina

Si utilizzano le giovani foglie ma anche le radici, lessate possono essere gustate condite semplicemente con olio, sale e limone, oppure possono essere utilizzate nella preparazione di minestrone, zuppe, focacce e tortini salati.

Parte utilizzata:

in cucina:

foglia, radice

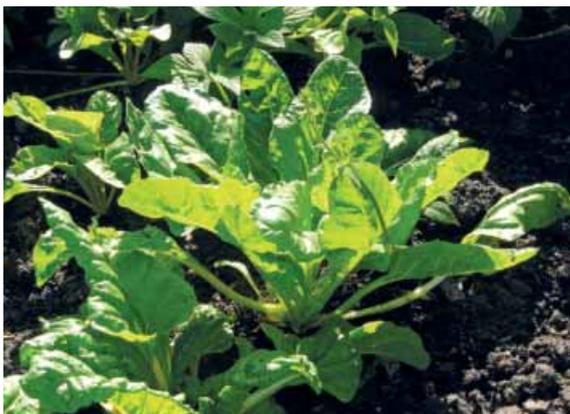
Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: foglia, radice

Proprietà terapeutiche:

diuretica, emolliente,
lassativa



Blitum bonus-henricus (L.) Rchb.

Nome comune

Farinello buon-enrico

Famiglia: Amaranthacee

Ambiente: ambiente ruderale

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: agosto - settembre

Tipo corologico: Nord Europa, Asia, America



Da sapere

Il nome fu dato da Linneo a questa specie per onorare la memoria di Enrico IV di Navarra, fondatore della dinastia dei Borboni. Questo re aveva protetto l'agricoltura e la botanica. Sotto il suo impulso nei giardini di Francia erano state impiantate molte specie scoperte da poco nel nuovo mondo. In un primo tempo era stato molto amato dai francesi che lo chiamavano con l'appellativo di *Bon*, in seguito fu molto criticato per il suo opportunismo e la sfrenata vita libertina. Non si sa perché Linneo abbia scelto proprio lo spinacio selvatico per onorare questo grande personaggio. La ragione potrebbe trovarsi nel fatto che questa pianta era estesamente coltivata per uso alimentare prima che in Europa venisse introdotto lo spinacio domestico. La grande spinta data all'agricoltura da Enrico IV, sul finire del secolo XVI, con estese canalizzazioni e ammodernamenti, aveva forse favorito il suo uso.

In cucina

Si possono consumare le foglie giovani crude condite con olio, pepe e succo di limone oppure lessate si prestano agli stessi usi degli spinaci.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

analettica, emolliente, lassativa



Borago officinalis L.

Nome comune

Borragine comune

Famiglia: Boraginacee

Ambiente: ambiente ruderale

Portamento: erbacea annuale

Fioritura: aprile - agosto

Tipo corologico: Nord est Mediterraneo



Da sapere

Il nome deriva dall'arabo *abu araq* che significa “padre del sudore” per le sue riconosciute proprietà sudorifere. Fu oggetto di raccolta alimentare sin da tempi remoti e, successivamente, fu sempre largamente presente nella cucina popolare. Nell'età romana, il poeta Marziale la elogiò considerandola l'unica erba capace di rallegrare il cuore dell'uomo e al tempo stesso dargli forza, qualora la si mangiasse sovente.

In cucina

Le giovani foglie si usano soprattutto per preparare minestre in brodo, deliziosi risotti o vengono servite semplicemente come verdure cotte. I bellissimi fiori azzurri possono esser utilizzati per vivacizzare il colore di minestre o insalate. Essendo presenti degli **alcaloidi pirrolizidinici epatotossici** viene **sconsigliato l'uso alimentare quotidiano e per lunghi periodi** e si suggerisce il consumo delle foglie cotte, da preferire a quelle crude.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, fiore

Periodo di raccolta:

maggio - giugno

Droga: foglia, fiore

Proprietà terapeutiche:

sedativa, bechica, sudorifera



Capsella bursa-pastoris (L.) Medik. *subsp. bursa-pastoris*

Nome comune

Borsapastore comune

Famiglia: Brassicacee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea biennale

Fioritura: gennaio - dicembre

Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Questa pianta deve il suo nome ai frutti che ricordano le bisacce a tracolla indossate dai pastori nel Medioevo. Anche se fu oggetto di raccolta a scopi alimentari fin dai tempi antichi, nei vari testi la troviamo nominata fuggacemente come alimento soltanto da Costanzo Felici nel suo libro (1572) “De l’insalata e piante che in qualche modo ...”, mentre è citata fin dall’antichità da vari autori Romani e Greci ma solo per il suo utilizzo a scopo medicinale.

In cucina

La rosetta di foglie basali viene consumata cruda come insalata ma anche cotta nella preparazione di minestre, minestrone e zuppe (es. Pistic friulano). Insieme ad altre erbe viene utilizzata anche per la frittata.

Parte utilizzata in cucina:

foglia

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diuretica, antiemorragica, uterotonica



Cardamine amara L.

Nome comune

Billeri amaro

Famiglia: Brassicacee

Ambiente: ambiente ruderale

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: maggio - agosto

Tipo corologico: Eurasiatiche



Da sapere

Il nome *Cardamine* deriva dal greco *kardia*: cuore e *damao*: addomesticare e letteralmente significa “dominare il cuore”. Spesso la *Cardamine amara* viene scambiata per il crescione d’acqua (*Nasturtium officinale* R.Br.) anche perché in cucina vengono consumate allo stesso modo. Tuttavia, queste piante si distinguono per due caratteristiche: lo stelo che nel crescione d’acqua non è semplice ma cavo e le antere che hanno una diversa colorazione: quelle del billeri amaro sono viola, quelle del crescione, invece, sono gialle.

In cucina

Le foglie più tenere, raccolte prima della fioritura, si utilizzano crude per aromatizzare insalate miste primaverili. Si prestano anche per la preparazione di salse o in accompagnamento alla maionese.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta:

marzo - giugno

Droga: foglia, fiore

Proprietà terapeutiche:

analettica, depurativa, diuretica



Cardamine hirsuta L.

Nome comune

Billeri primaticcio

Famiglia: Brassicacee

Ambiente: ambiente ruderale

Portamento: erbacea annuale

Fioritura: aprile - giugno

Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Il nome *Cardamine* deriva dal greco *kardia*: cuore e *damao*: addomesticare e letteralmente significa “dominare il cuore”. Il frutto maturo di questa pianta accumula una tensione in grado di proiettare i semi fino a oltre 1 metro di distanza. Se toccato scoppia anche prima del tempo, tanto che, talvolta, le procedure di diserbo propagano involontariamente la pianta.

In cucina

Conosciuta anche come “erbetta da minestra”, le foglioline sono utilizzate per insaporire le minestre poiché hanno un gusto piccante. Possono essere inserite anche in insalate crude.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta:

marzo - giugno

Droga: foglia, fiore

Proprietà terapeutiche:

stomachica, eupeptica, sedativa



Chenopodium album L.

Nome comune

Farinaccio - Farinello comune

Famiglia: Amaranthacee

Ambiente: ambiente ruderale

Portamento: erbacea annuale

Fioritura: aprile - settembre

Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Già negli insediamenti di palafitte del Neolitico si produceva farina a partire dai semi di questa pianta. Il nome scientifico deriva dal greco *chen*: oca e *podion*: piccolo piede, riferendosi alla forma delle sue foglie. Il sottile strato di cera vegetale che la ricopre conferisce alla pianta una leggera sfumatura di bianco (di qui l'aggettivo aggiunto *album*: bianco). Infatti, osservandola bene, si nota, fin da quando è giovane, che è tutta impolverata di bianco per la presenza di una cera vegetale che al tatto lascia una sensazione di farina. Ciò le ha valso il nome di farinello.

In cucina

Le foglie, nutrienti e ricche di ferro, si consumano cotte e condite in tutti i vari modi noti per gli spinaci oppure come erbe da minestra. Sono efficaci come lassativo ma sconsigliate per le persone sofferenti ai reni.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta: marzo - agosto

Droga: foglia, fiore

Proprietà terapeutiche:
diuretica, aperitiva, sedativa



Cichorium intybus L.

Nome comune
Cicoria comune

Famiglia: Asteracee

Ambiente: ambiente ruderale

Portamento: erbacea annuale/biennale/perenne

Fioritura: luglio - ottobre

Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Secondo il medico greco Galeno è “amica del fegato” e il suo uso alimentare risale al XVII secolo. Nel tempo ha dato origine a numerose varietà orticole che oggi mangiamo; come il radicchio e l’indivia, che sono meno amare della specie da cui derivano e che posseggono principi attivi meno efficaci. Era molto apprezzata dai romani, i quali, durante i *pranzi luculliani*, insieme con le uova di tordi, di beccafichi e di pavoni, si pasteggiavano con piatti abbondanti di cicoria. Un botanico tedesco del XIV secolo ha soprannominato la cicoria “sposa del sole”, definizione ancora in uso presso le popolazioni d’oltralpe.

In cucina

Si utilizzano le foglie più tenere in insalate, minestre e frittate. La radice seccata, tostata e macinata si usa per preparare il cosiddetto “caffè di cicoria”.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, radice

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: foglia, radice

Proprietà terapeutiche:

diuretica, depurativa,

europeptica, lassativa



Cirsium arvense (L.) Scop.

Nome comune
Cardo campestre

Famiglia: Asteracee
Ambiente: prato
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: maggio - settembre
Tipo corologico: Europa, Asia temperata



Da sapere

L'utilizzo dei cardi selvatici come alimento era praticato già nei tempi antichi come testimoniato anche dal filosofo e botanico greco Teofrasto in una delle sue opere. Il medico Mattioli a proposito dei costoloni dei cardi diceva che “fatti con grande arte, bianchi e teneri, si danno oggi per la maggior parte nel fine delle cene; imperocché, con pepe e sale, per ultimo cibo si mangiano così crudi”.

In cucina

Le foglie della tenera rosetta basale si possono consumare lesse, condite con olio e aceto o limone. Delle foglie si utilizza la nervatura centrale piuttosto carnosa che può essere cucinata frita, può esser inserita nella preparazione di zuppe oppure esser utilizzata per fare sformati gratinati al forno. Vengono consumati anche i ricettacoli fiorali dal gusto che ricorda quello del carciofo.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, fiore

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: radice

Proprietà terapeutiche:

diuretica, tonica, coleretica



Clematis vitalba L.

Nome comune

Clematide - Vitalba

Famiglia: Ranunculacee

Ambiente: bosco

Portamento: arbusto

Fioritura: maggio - luglio

Tipo corologico: Europa, Caucaso



Da sapere

Si racconta che i legionari romani, durante i loro faticosi spostamenti, adoperassero la vitalba per difendersi dal calore del sole, usando dei turbanti fatti con i suoi lunghi fusti ricchi di fogliame. In passato la pianta era usata per le sue caratteristiche ulceranti; poiché essa, se ben strofinata sulla pelle, provoca delle piaghe, alcuni mendicanti si procuravano delle ulcerazioni per destare pietà mentre chiedevano l'elemosina. Per questo motivo in Francia viene anche chiamata *erba dei cenciosi*. Un tempo in mancanza di piume d'oca venivano usati i suoi semi alati per preparare i piumini del letto mentre dalle liane della pianta, vecchia almeno tre anni, le ragazzine ottenevano le corde per saltare.

In cucina

In passato i germogli venivano considerati commestibili ma, data la presenza di alcaloidi, al giorno d'oggi l'utilizzo in cucina di questa specie viene vivamente sconsigliato. I giovani germogli, una volta sbollentati, si usavano saltati in padella o per la preparazione di frittate. Potevano entrare nella preparazione di risotti e minestre insieme ad altre erbe. Possono essere confusi con i giovani germogli di luppolo che invece sono commestibili.

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: radice

Proprietà terapeutiche:

diuretica, diaforetica,

purgativa, rubefacente



Crepis vesicaria L. subsp. *taraxacifolia* (Thuill.) Thell.

Nome comune

Radicchiella a foglia di tarassaco

Famiglia: Asteracee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea biennale

Fioritura: gennaio - dicembre

Tipo corologico: Mediterraneo, Nord-ovest Europa



Da sapere

Il nome del genere *Crepis* deriva dal greco scarpa, forse per la forma delle foglie che aderiscono al terreno o per la forma degli acheni, quello della specie, *vesicaria*, richiama alla presenza delle brattee a forma di vescica. Il nome della sottospecie sta a indicare che la forma della foglia è simile a quella del tarassaco.

In cucina

La pianta è commestibile e si consumano le foglie della rosetta basale in insalata, lessate o cotte come gli spinaci. Vengono aggiunte alle insalate o utilizzate anche nella preparazione di minestre e frittate.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: foglia

Proprietà terapeutiche:

diuretica, depurativa



Crithmum maritimum L.

Nome comune
Finocchio marino

Famiglia: Apiacee
Ambiente: litorale
Portamento: suffrutice
Fioritura: marzo - luglio
Tipo corologico: Mediterraneo



Da sapere

Il *Crithmum* è una pianta perfettamente attrezzata a vivere in ambiente fortemente salmastro, proibitivo per le specie che non abbiano sviluppato una robusta cuticola adatta a difendere i succhi interni dalla disidratazione. Numerosissime sono le ricette create nei secoli lungo le coste italiane per utilizzare gli aromi contenuti nelle sue foglie. Il finocchio marino ha trovato persino autorevole citazione da parte di William Shakespeare il quale, nell'opera *Re Lear*, mette in guardia i suoi contemporanei definendo un "lavoro terribile" l'abitudine di scalare le rupi marine per raccogliarlo perché sovente "a metà strada cade chi lo cerca".

In cucina

Le foglie carnose stufate a fiamma bassa con olio e succo di limone sono ottime come contorno. Le giovani foglie possono essere utilizzate per ottenere sottaceti e sott'olio per antipasti e contorni.

Parte utilizzata in cucina:

foglia

Periodo di raccolta:

marzo - luglio

Droga: pianta, semi

Proprietà terapeutiche:

diuretica, aperitiva,
carminativa



Dioscorea communis (L.) Caddick & Wilkin

Nome comune

Tamaro – Vite nera – Uva tamina

Famiglia: Dioscoreacee

Ambiente: bosco

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: aprile - maggio

Tipo corologico: Mediterraneo



Da sapere

È l'unica pianta spontanea in Italia appartenente alla famiglia delle *Dioscoreaceae*, famiglia di piante monocotiledoni distribuita prevalentemente ai tropici. Tamaro deriva da *uva tamina*, nome latino con cui Plinio indicava una pianta volubile dalle bacche rosse. I getti di questa pianta possono esser confusi con quelli del luppolo: quelli del Tamaro sono perfettamente lisci al tatto, quelli del luppolo sono striati e ruvidi. **L'utilizzo dei giovani getti come alimento è molto diffuso in alcuni territori, tuttavia è sconsigliato a causa della presenza di principi attivi tossici.**

In cucina

I giovani germogli possono essere utilizzati allo stesso modo degli asparagi con l'avvertenza, però, di essere consumati previa accurata bollitura sia per alterarne il sapore molto amaro, sia per diluire ed eliminare nella massima parte i principi tossici contenuti. Occorre tenere ben presente che le rosse bacche sono assai velenose.

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta:

aprile - maggio

Droga: radice

Proprietà terapeutiche:

antinfiammatoria,

antireumatica, diuretica



Diplotaxis tenuifolia (L.) DC.

Nome comune
Ruchetta selvatica

Famiglia: Brassicaceae
Ambiente: ambiente ruderale
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: marzo - maggio
Tipo corologico: Mediterraneo



Da sapere

Si tratta di una pianticella selvatica conosciuta fin dall'antichità soprattutto per le sue presunte virtù terapeutiche. Utilizzate da sempre in cucina, non solo le sue foglie ma anche il succo, che da esse se ne estraeva, e i semi. Questa erba selvatica era cara a *Priapo*, una divinità della mitologia greca e romana, tanto che il poeta contadino Columella cantò *“la ruca, o Priapo, vicino a te seminiamo per risvegliare al dovere i mariti lenti, e attizzare in loro il fuoco di Venere”*. Santa Ildegarda vietava l'uso di questa pianta alle sue consorelle perché la riteneva *“eccitante per i giochi d'amore”*.

In cucina

Le sue foglie dal sapore piccante sono ottime per insaporire insalate ma anche per la preparazione di minestre e frittate. In alcune regioni vengono anche impiegate per insaporire piatti a base di pasta e di riso.

Parte utilizzata in cucina:

foglia

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

antiscorbutica, astringente,
espettorante



Fragaria vesca L. *subsp. vesca*

Nome comune
Fragola comune

Famiglia: Rosacee
Ambiente: bosco
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: aprile - giugno
Tipo corologico: Europa, Siberia



Da sapere

I romani consumavano le fragole durante le loro feste in onore di *Adone*. Secondo il mito, infatti, le lacrime della dea *Venere* cadute sulla terra dopo la sua morte si sarebbero trasformate in cuori rossi dando origine a questi frutti. Nel Medioevo la fragola era considerata simbolo di tentazione. Dal punto di vista botanico, le fragole non sono bacche ma falsi frutti mentre i veri frutti sparsi sulla polpa sono le piccole e numerose nucule che formano degli aggregati portati sull'asse florale. Le foglie di questa pianta contengono tannini in grado di alleviare le infiammazioni delle mucose.

In cucina

Le giovani foglie, mescolate a quelle dell'ortica sono ottime nella minestra. Inoltre, raccolte prima della fioritura, possono essere utilizzate per produrre un infuso dall'aroma delicato. Rientrano anche nella preparazione di risotti.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, frutto

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: rizoma, foglia

Proprietà terapeutiche:

antidiarroica, astringente, depurativa



Galium aparine L.

Nome comune

Caglio asprello - Attaccamano

Famiglia: Rubiacee

Ambiente: bosco

Portamento: erbacea annuale

Fioritura: marzo - settembre

Tipo corologico: Europa, Asia



Da sapere

Il nome botanico *Galium* deriva dalla parola greca *gala* che significa latte e si riferisce al fatto che la pianta ha la capacità di cagliare il latte e che sia molto utile nella realizzazione del formaggio. Il nome della specie deriva dal greco *aparein* che significa agganciarsi, attaccarsi, per la facilità con cui la pianta si attacca ad animali o ai vestiti. Grazie ai suoi dentelli, inoltre, è in grado di attaccarsi alle piante e di ricoprirle per raggiungere la luce nonostante i suoi esili steli. Si propaga mediante frutti o pezzi di pianta strappati da uomini o animali.

In cucina

Le foglie dal sapore amaro vengono consumate crude o cotte, aggiunte a zuppe e minestrone. Anche i giovani germogli possono essere utilizzati nella preparazione di frittate. Questa pianta è della stessa famiglia botanica del caffè; infatti, i semi, leggermente tostati, vengono utilizzati come surrogato del caffè o nella preparazione di un tè rinfrescante e purificante.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, giovane germoglio,
frutto

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: foglia, fiore

Proprietà terapeutiche:

antispasmodica, diuretica,
antireumatica



Humulus lupulus L.

Nome comune
Luppolo comune

Famiglia: Cannabacee
Ambiente: bosco
Portamento: farenofita lianosa
Fioritura: maggio - agosto
Tipo corologico: Europa, Asia



Da sapere

Il nome scientifico deriva da *Humus*: terra, per il suo andamento prostrato in assenza di sostegni, mentre *lupulus* si ricondurrebbe a un'espressione di Plinio per descrivere questa pianta. Il nome della specie deriverebbe da *lupus*: lupo, per il suo comportamento aggressivo che la porta ad attorcigliarsi intorno ai giovani salici ostacolandone la vegetazione e facendoli morire. È famosa soprattutto per il suo impiego nella preparazione della birra, nella quale si utilizzano le brattee a forma di coni per il loro contenuto di luppolina. Questa, insieme ad altre sostanze, conferiscono alla bevanda il suo caratteristico profumo e sapore, agendo anche come chiarificante e conservante.

In cucina

Il consumo dei giovani germogli di luppolo è molto diffuso, soprattutto nel Nord-Italia. Questi possono essere consumati in molti modi, si prestano bene ad esser lessati e conditi o entrare nella preparazione di frittate, minestre, zuppe e risotti.

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: fiore

Proprietà terapeutiche:
eupeptica, antisettica, sedativa



Lythrum salicaria L.

Nome comune

Salcerella comune

Famiglia: Litracee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: giugno - settembre

Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Il nome del genere deriva dal greco *lythron*: sangue, in riferimento alle sue proprietà di arrestare le emorragie; invece, quello della specie *salicaria* si riferisce alla somiglianza delle sue foglie con quelle del salice. Si narra che nella Prima Guerra Mondiale i francesi la utilizzarono per trattare gli stati febbrili, l'enterite emorragica e la dissenteria mentre i tedeschi per curare il tifo. Ciascuna pianta possiede solo uno dei tre diversi tipi di fiori, differenziati per la lunghezza di stili e stami. Già Darwin studiò questo fenomeno per scoprire che da fiori di tipi complementari si formavano più semi: in tal modo, infatti, il polline proviene da una pianta di tipo diverso ed è garantito uno scambio di patrimoni genici.

In cucina

Della salcerella si utilizzano i giovani germogli e il midollo dei fusti giovani, lessati in acqua e conditi con olio e limone.

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta:

aprile - maggio

Droga: foglia, fiore

Proprietà terapeutiche:

emostatica, vulneraria

antidissenterica



Malva sylvestris L.

Nome comune
Malva selvatica

Famiglia: Malvacee
Ambiente: prato
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: maggio - agosto
Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Pianta emolliente per eccellenza, il nome deriva dal greco *malakos*: molle, e dal latino *mollire*: ammorbidire. Era conosciuta fin dall'antichità, greci e romani la apprezzavano non solo come erba medicinale ma anche come gustosa verdura. Foglie e germogli di malva venivano infatti utilizzati sia per salutari tisane e benefiche applicazioni sulla pelle, sia per insalate, zuppe e deliziosi manicaretti, come il celebre pasticcio di malva di cui tanto ghiotto andava Cicerone e che costò al grande oratore una solenne indigestione. Il suo successo non venne meno neppure durante il Medioevo quando era comunemente coltivata negli orti. Carlo Magno ne aveva infatti resa obbligatoria la coltivazione presso i giardini medicinali del suo regno, per assicurarsi che ce ne fosse sempre a disposizione.

In cucina

Le foglie giovani quando sono ancora un po' chiuse sono ottime crude nelle insalate. Cotte possono entrare a far parte di zuppe, minestre, risotti, frittate e torte rustiche. I fiori trovano impiego nelle insalate mentre un tempo si usavano anche le radici che lessate venivano utilizzate per preparare gustose frittelle.

Parte utilizzata in cucina

foglia, fiore

Periodo di raccolta

marzo - settembre

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

antinfiammatoria,
rinfrescante, emolliente



Muscari comosum (L.) Mill.

Nome comune

Lampascione - Cipolla canina

Famiglia: Asparagacee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: aprile - giugno

Tipo corologico: Sud-Est Europa



Da sapere

Secondo alcuni corrisponde al *bulbus* romano, citato da Plinio, considerato afrodisiaco e presentato da Apicio in numerose ricette. Marziale nei suoi epigrammi parla di *bulbi salaces* consigliandoli a quanti avevano una moglie non più avvenente, ma non è dato sapere se si riferisse proprio ai lampascioni, lodati per le loro proprietà afrodisiache. Gli insetti sono richiamati dal ciuffo blu di fiori sterili, ma trovano il nettare soltanto nei fiori inferiori, che invece sono fertili, in questo modo la pianta li guida nel fantastico procedimento dell'impollinazione. Purtroppo molti habitat di questa pianta sono messi a rischio, o già distrutti, dalla lavorazione intensiva e profonda dei terreni.

In cucina

I bulbi si possono usare, previa bollitura in abbondante acqua acidulata (per eliminare il sapore amarognolo) come sott'olio per antipasti, ma si possono anche cucinare in frittata o come contorno.

Parte utilizzata in cucina:

bulbo

Periodo di raccolta:

settembre - novembre

Droga: bulbo

Proprietà terapeutiche:

diuretica, emolliente,
astringente



Myrrhis odorata (L.) Scop.

Nome comune
Finocchiella

Famiglia: Apiacee
Ambiente: prato
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: maggio - luglio
Tipo corologico: Sud Europa



Da sapere

Pianta considerata un tonico salutare utilizzata sia come medicamento sia in cucina. Sebbene sia nota da secoli come rimedio popolare, su questa erba non vi sono molte saghe e leggende, a differenza di quanto accade per molte altre erbe e piante officinali. Una piccola eccezione è la nota riportata in antichi erbari, secondo la quale “dalle radici sottaceto veniva realizzato un corroborante segreto per le ragazze tra i 15 e i 18 anni”. Il nome botanico *Myrrhis odorata* è dovuto al forte, ma gradevole, profumo che emana tutta la pianta. Nei tempi antichi la spremuta dei suoi semi veniva utilizzata per lucidare i mobili.

In cucina

Le foglie vengono impiegate principalmente nelle insalate, nelle zuppe e nei minestrini oppure finemente triturate possono essere unite alla frutta per dare degli ottimi dessert. I semi non ancora maturi si possono unire a croccanti insalate, composte e macedonie. Anche le radici appena raccolte, lavate, tagliate e cotte al vapore possono essere aggiunte a insalate miste.

Parte utilizzata in cucina:

radice, foglia, seme

Periodo di raccolta:

maggio - giugno

Droga: foglia, fiore

Proprietà terapeutiche:

diuretica, carminativa,
espettorante



Oxalis acetosella L.

Nome comune

Acetosella dei boschi

Famiglia: Oxalidacee

Ambiente: bosco

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: aprile - giugno

Tipo corologico: Nord Europa, Asia, America



Da sapere

Erba dal sapore aspro (da cui il nome acetosella) per la presenza di ossalati. Tutte le acetoselle, sono erbe aromatiche molto antiche. Erano usate nell'antico Egitto dei faraoni e sono ancora impiegate nella moderna cucina egiziana. I greci e i romani le usavano per favorire la digestione e mitigare gli effetti di un cibo troppo nutriente. Inoltre, in passato, il sale ossalico in esse contenuto era utilizzato come candeggiante e come smacchiante per sangue e ruggine.

In cucina

Di questa pianta si possono consumare le giovani foglie fresche, in piccola quantità, per dare un sapore acidulo alle insalate o nella preparazione di salse verdi e creme. **È opportuno ricordare la pericolosità di un consumo eccessivo di questa pianta per la presenza al suo interno dell'acido ossalico.** Questo infatti, combinandosi con il calcio presente negli alimenti, va a formare un sale, l'ossalato di calcio, che si accumula nei reni portando alla formazione dei calcoli.

Parte utilizzata in cucina:

foglia

Periodo di raccolta:

marzo - agosto

Droga: foglia

Proprietà terapeutiche:

diuretica, antiscorbutica



Papaver rhoeas L. subsp. rhoeas

Nome comune

Papavero comune - Rosolaccio

Famiglia: Papaveracee

Ambiente: ambiente ruderale, prato

Portamento: erbacea annuale

Fioritura: aprile - giugno

Tipo corologico: Est Mediterraneo



Da sapere

Il rosolaccio veniva usato in passato come rimedio contro la gotta e il fuoco di Sant'Antonio. Inoltre, dai petali si otteneva una tintura rossa utilizzata dalle donne per truccare labbra e guance. Tutta la pianta contiene abbondante lattice in cui è stata riscontrata la presenza di *alcaloidi isochinolinici* responsabili dell'azione sedativa. Il nome del papavero, secondo la fantasiosa etimologia di alcuni autori, deriverebbe dal celtico *papa*, cioè pappa, in riferimento al fatto che nella pappa dei bambini veniva inserito il succo di questa pianta per farli stare calmi.

In cucina

Le rosette di foglie basali sono usate nelle insalate cotte e, se tenerissime, anche crude. Possono anche entrare nella preparazione di minestre primaverili, nelle frittate ma anche nei risotti o come ingrediente per ripieni. **Per la presenza degli alcaloidi sarebbe opportuno evitare un consumo eccessivo da parte di bambini e anziani.** Nella cucina tedesca e in Italia in quella tradizionale del Trentino-Alto Adige i semi di papavero sono molto utilizzati negli impasti di prodotti da forno e in pasticceria.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, semi

Periodo di raccolta:

febbraio - maggio

Droga: fiore, seme

Proprietà terapeutiche:

sedativa, antitussiva,
spasmodica



Parietaria officinalis L.

Nome comune

Erba vetriola - Parietaria

Famiglia: Urticacee

Ambiente: ambiente ruderale

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: gennaio - dicembre

Tipo corologico: Nord-Est Mediterraneo



Da sapere

Il nome comune, *erba vetriola*, attribuito a tutte le piante di questo genere, secondo la maggioranza degli autori si riferirebbe al fatto che in passato venivano utilizzate per pulire gli oggetti di vetro, come ancora si fa in alcune località dell'Italia meridionale. La parietaria è un'erba conosciuta sin dall'antichità, descritta da Plinio il Vecchio, da Dioscoride e da Castore Durante come rimedio medicinale e da Teofrasto che ne sottolineò l'uso alimentare. Il suo polline, disperso dal vento, è uno dei più noti e diffusi agenti allergogeni responsabili del cosiddetto *raffreddore da fieno*.

In cucina

A scopo alimentare si consumano i giovani germogli che possono entrare a far parte di insalate rustiche, ma più frequentemente vengono cotti, saltati in padella o aggiunti a minestre di verdure, zuppe contadine, frittate e risotti. L'uso di questa pianta in cucina, sebbene in passato durante le carestie tornò utile, al giorno d'oggi è da considerarsi sorpassato.

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta:

aprile - settembre

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diuretica, astringente,

espettorante



Pilosella officinarum Vaill.

Nome comune

Sparviere pelosetto

Famiglia: Asteracee

Ambiente: prato, bosco

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: aprile - ottobre

Tipo corologico: Europa, Caucaso



Da sapere

Il nome del genere, *Hieracium*, deriva dal greco e significa sparviere, perché, secondo una credenza, gli uccelli predatori se ne servivano per fortificare la vista, mentre *pilosella* è riferito alle foglie ispide. Fin dai tempi remoti è stata oggetto di raccolta e già nel XVI secolo il botanico naturalista Costanzo Felici la nomina fra le erbe adatte a uso alimentare. Si riconosce facilmente per la evidente pelosità delle foglie e per i fiori gialli spesso esternamente striati di rosso.

In cucina

Ancora oggi si raccolgono le foglie giovani e tenere da consumarsi lessate e variamente condite. Possono essere consumate cotte al posto degli spinaci o unite ad altre erbe per la preparazione di zuppe contadine e frittate.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diuretica, astringente,

emostatica



Plantago lanceolata L.

Nome comune
Lingua di cane

Famiglia: Plantaginaceae
Ambiente: prato
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: marzo - ottobre
Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Plantago deriva dal latino *planta* per la forma delle foglie che ricorda quella delle piante dei piedi. Già Dioscoride la conosceva e, per curare la dissenteria, consigliava di usarla dopo averla cotta con aceto e sale; mentre, per curare l'epilessia andava bollita con lenticchie. Plinio definisce la piantaggine un'erba magica, e nell'erbario dello *Pseudo-Apuleio* (Roma, 1481) era descritta come una pianticella che crescendo per le strade guardava passare gli uomini e gli animali. Da questo traeva la sua virtù: quella di guarire gli acciacchi che ci si poteva procurare camminando, compresa la stanchezza dei piedi. Anche Santa Ildegarda di Bingen la citò. Tra le indicazioni sulle virtù della pianta consigliava l'uso di succhi di piantaggine ad ampi dosaggi, come rimedio ai filtri d'amore e ai vari incantesimi amorosi.

In cucina

Le foglie tenere possono essere consumate crude in insalata o lessate come verdure cotte ma vengono impiegate principalmente nella preparazione di minestre alle quali donano una tinta verde intensa.

Parte utilizzata in cucina:

foglia

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: foglia

Proprietà terapeutiche:

bechica, cicatrizzante,
vulneraria, oftalmica



Plantago major L.

Nome comune
Piantaggine maggiore

Famiglia: Plantaginacee
Ambiente: prato
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: marzo - novembre
Tipo corologico: Europa, Asia



Da sapere

Conosciuta sin dall'antica Grecia Dioscoride la suggeriva insieme ad altre specie dello stesso genere per diversi rimedi. Gli indiani del Nord America chiamavano questa pianta *orma dell'uomo bianco*, perché introdotta nei loro territori dai colonizzatori bianchi e diffusasi lungo le loro vie di conquista. In caso di puntura di insetto una foglia di piantaggine schiacciata allevia il prurito.

In cucina

Le foglie fresche e tenere possono essere aggiunte in insalate crude o cotte, aggiunte ad altre erbe per ripieni o entrare nella preparazione di zuppe e minestre.

Parte utilizzata in cucina:

foglia

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: foglia

Proprietà terapeutiche:

bechica, cicatrizzante,
vulneraria, oftalmica



Portulaca oleracea L.

Nome comune

Porcellana comune

Famiglia: Portulacacee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea annuale

Fioritura: giugno - settembre

Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Il nome del genere deriva dal latino *portula*: piccola porta, per la maniera in cui si aprono le capsule dei suoi frutti, *oleracea*, invece, deriva da *olera*: ortaggio, per il fatto che i romani la utilizzavano per l'alimentazione. Da migliaia di anni essa viene utilizzata come pianta officinale o da cucina e in particolare presso gli egizi, in India e in Cina dove viene ancor oggi considerata una pianta miracolosa e curativa. In antichi scritti si legge che "è una gradevole erba officinale con molte possibilità di utilizzo." In altri scritti, compresi quelli dell'erudito romano Plinio, si trovano accenni a questa pianta. Ogni fiore di questa pianta si schiude solo per una mattinata e in genere si autoimpollina.

In cucina

I giovani germogli, ricchi di vitamina C, si consumano crudi in insalata mescolati con altre erbe. Cotti possono essere consumati come spinaci, entrare negli ingredienti di zuppe o di salse alle erbe. **Contiene acido ossalico, dunque, se ne sconsiglia un consumo frequente.**

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche: diuretica, rinfrescante, vermifuga, sedativa



Poterium sanguisorba L.

Nome comune

Salvastrella minore

Famiglia: Rosacee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: luglio - agosto

Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Plinio consigliava di salutare la pianta prima di raccoglierla e non a caso gli antichi le attribuivano molte proprietà che legittimano il rispetto portatole. I medici erboristi del Cinquecento la indicavano per la cura dei *cancro*, per frenare le emorragie interne e il vomito; mentre per uso esterno ne consigliavano la polvere per le ragadi delle mammelle. Il succo della radice, invece, veniva consigliato per le macchie della pelle, per sanare le ferite, nei casi di morsicature dei serpenti e per fare più bello il viso delle donne. Inoltre si diceva che qualche foglia nel vino lo avrebbe reso più giocondo, confortando anche il cuore.

In cucina

Le foglie, dal leggero sapore di cetriolo, si possono usare per insaporire insalate, minestre e verdure cotte.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta: marzo - maggio

Droga: foglia

Proprietà terapeutiche:

aperitiva, tonica, digestiva, astringente



Primula vulgaris Huds. *subsp. vulgaris*

Nome comune

Primula comune

Famiglia: Primulacee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: febbraio – marzo

Tipo corologico: Europa



Da sapere

Il nome scientifico indica la precoce fioritura primaverile. La primula, infatti, è tra i primi fiori ad annunciare l'arrivo della bella stagione. È una pianta con una lunga storia nella medicina popolare. Contiene il glucoside *primulina*, l'*acido salicilico* e olio essenziale. Le sono attribuite proprietà espettoranti, sudorifere e diuretiche. Nel Medioevo i fiori erano impiegati per preparare pozioni d'amore mentre Santa Ildegarda nel XII secolo la consigliava come rimedio contro la malinconia.

In cucina

Le foglie hanno un sapore gradevole e sono consumate crude o bollite come verdura. I fiori possono essere utilizzati in diversi modi: possono essere aggiunti alle insalate, alle marmellate o ai sottaceti; possono esser canditi o esser utilizzati per produrre vino e profumare la birra.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, fiore

Periodo di raccolta:

febbraio - marzo

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diuretica, espettorante,
sudorifera



Pulmonaria officinalis L.

Nome comune

Polmonaria maggiore

Famiglia: Boraginacee

Ambiente: bosco

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: marzo – maggio

Tipo corologico: Europa centrale



Da sapere

Il nome del genere *Pulmonaria* si riferisce chiaramente all'aspetto della pagina superiore delle foglie. Gli uomini, che nel Medioevo si divertivano a trovare analogie tra gli organismi vegetali e il corpo umano, ritenevano che assomigliasse a un polmone. In quel periodo, in accordo con la *dottrina dei segni*, i medici ritenevano che, in virtù di questa somiglianza, i decotti e gli infusi fogliari di questa pianta potessero essere la cura di malattie polmonari quali ulcera polmonare e tubercolosi. Nella medicina popolare, questa pianta ricca di allantoina veniva prescritta in caso di ferite.

In cucina

Le foglie vengono utilizzate nelle insalate miste cotte e crude, nelle minestre e nelle zuppe.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta

febbraio - marzo

Droga: foglia, fiore

Proprietà terapeutiche:

diuretica, espettorante, bechica, vulneraria



Rumex acetosa L. subsp. *acetosa*

Nome comune
Acetosa minore

Famiglia: Poligonacee
Ambiente: prato
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: maggio - agosto
Tipo corologico: Nord Europa, Asia, America



Da sapere

Il nome del genere deriva dal latino e significa *asta*, per la forma delle foglie; il nome della specie si riferisce al sapore acidulo delle foglie. Due ricette di minestra con l'acetosa le troviamo nel manoscritto del frate Gaudenzio (1705). In una di queste si legge: "Piglia l'acetosa, mettila in acqua fredda per qualche tempo, dopo lavala, tritala alquanto e mettila a cuocere in brodo bollente. Abbi cura che il brodo sia grasso e buono. Quando sarà cotta, la condrai con uova e spezie, in particolare un po' di colore, e cacio parmigiano. Taglia poi fettoline di pane privato della crosta, che bagnerai nel medesimo brodo; poi ci metterai sopra la detta minestra e così la manderai in tavola."

In cucina

I giovani germogli vengono cotti mediante bollitura come si usa fare per gli spinaci. Dato il loro sapore molto forte è preferibile mescolarli ad altre erbe. Le foglie crude possono essere usate per insaporire insalate miste.

Parte utilizzata in cucina:

foglia

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diuretica, depurativa,
lassativa



Ruscus aculeatus L.

Nome comune

Ruscolo pungitopo

Famiglia:Asparagacee

Ambiente: bosco

Portamento: piccolo arbusto

Fioritura: febbraio - aprile

Tipo corologico: Mediterraneo



Da sapere

Il nome comune fa riferimento al fatto che anticamente i rami tagliati venivano messi attorno alle provviste per salvarle dai topi. In inglese, la pianta è conosciuta come *Butcher's broom*, che significa “scopa del macellaio”, proprio per il fatto che il macellaio usava questa pianta per fabbricarsi le scope. Il pungitopo viene prescritto da Plinio il Vecchio come rimedio diuretico ed emmenagogo. Nel 1500, assieme al finocchio, al sedano, al prezzemolo e all'asparago rientrava a far parte di un particolare rimedio chiamato “*siropus de quinque radicibus*”, ancor oggi ritrovabile nella farmacopea ufficiale francese.

In cucina

I giovani germogli vengono cotti come gli asparagi per poi essere utilizzati allo stesso modo: in saporite frittate, da soli o in abbinamento ad altri ingredienti. In ogni caso si consiglia una bollitura prolungata in acqua abbondante, con cambio acqua per coloro che non gradiscono l'amaro del tutto particolare del pungitopo.

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta:

marzo

Droga: rizoma

Proprietà terapeutiche:

antiedematosa, antiemorroidale, vasoprotettiva



Silene vulgaris (Moench) Garcke *subsp. vulgaris*

Nome comune

Silene rigonfia – Schioppetini

Famiglia: Cariofillacee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: marzo - agosto

Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Il nome scientifico del genere deriva da *Silenus*, anziano satiro calvo e panciuto, compagno del dio del vino Bacco nella mitologia greca e romana. È conosciuta anche come *Erba del cucco* nota ai bambini per le infiorescenze vescicose che spesso vengono fatte scoppiare fra le mani o sulla fronte. I calici panciuti, ovoidali e stretti, circondano anche le capsule mature e fungono da vele per la loro propagazione tramite vento.

In cucina

I getti primaverili, *sclopit* in friulano, raccolti quando la pianta non è ancora in fiore, vengono consumati come se fossero asparagi. Le foglie invece vengono cucinate in padella o utilizzate per fare minestrone, minestre di riso e zuppe varie.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, giovane germoglio

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diuretica, depurativa



Smyrniolum olusatrum L.

Nome comune

Corinoli comune

Famiglia: Apiacee

Ambiente: bosco

Portamento: erbacea biennale

Fioritura: gennaio - maggio

Tipo corologico: Mediterraneo-atlantica
(Eurimediterranea)



Da sapere

Il nome del genere deriva dal greco *Smyrna* che significa mirra, per via dell'odore del succo della pianta che ricorda quello della mirra. Il nome della specie invece deriva da *olus* che significa erbaggio buono come alimento e *atrum* nel senso di scuro riferendosi ai semi della pianta. È conosciuta anche come *prezzemolo alessandrino* in onore di Alessandro Magno, nome dato dai romani che a lungo l'hanno coltivata negli orti a scopo alimentare. Il succo della pianta veniva utilizzato per la sua proprietà digestiva ma anche per disinfettare le ferite e in caso di morsi di serpenti.

In cucina

I giovani germogli vengono consumati crudi in insalata ma anche per insaporire zuppe e come buon sostituto del sedano.

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta: marzo

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diuretica, aperitiva, digestiva



Sonchus oleraceus L.

Nome comune

Grespino comune

Famiglia: Asteracee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea annuale

Fioritura: febbraio - maggio

Tipo corologico: Europa, Asia



Da sapere

È conosciuta fin dall'antichità, Plinio scrisse che la dea Ecate preparò un piatto di questa verdura per Teseo prima che costui si avventasse nel labirinto del Minotauro. Come altre piante che secernono lattice, nelle credenze popolari veniva ritenuta buona nei periodi di allattamento. Il nome deriva dal greco *sònkhos* che significa vuoto, molle in riferimento alla cavità del fusto, mentre *oleraceus* fa riferimento al fatto che questa pianta fa parte di quelle buone da mangiare.

In cucina

Viene usato crudo per ottime insalate, da solo o come componente di misticanze primaverili. Può esser consumato anche cotto in minstre, zuppe, frittate o come altre erbe amare semplicemente passato in padella.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta: marzo - maggio

Droga: foglia, fiore

Proprietà terapeutiche:
antinfiammatoria, idrogoga



Stellaria media (L.) Vill.

Nome comune

Centocchio comune

Famiglia: Cariofillacee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea annuale

Fioritura: gennaio - dicembre

Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Il nome del genere *Stellaria* è di origine latina e fa riferimento alla forma stellata del fiore. La pianta è nota sia per il suo uso alimentare che per quello medicinale. La pianta viene raccolta da aprile fino a ottobre e usata intera e fresca a scopo curativo in quanto ricca di saponine. La sua azione calmante è adatta per trattare le vie respiratorie mentre quella diaforetica favorisce la sudorazione.

In cucina

Si possono utilizzare i giovani germogli, dalla consistenza più tenera, o le foglie della pianta adulta. Il centocchio comune contiene vitamina C e fosforo e risulta delizioso se consumato crudo ma può essere utilizzato anche nella preparazione di frittate, minestrone e zuppe di erbe.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, giovane germoglio

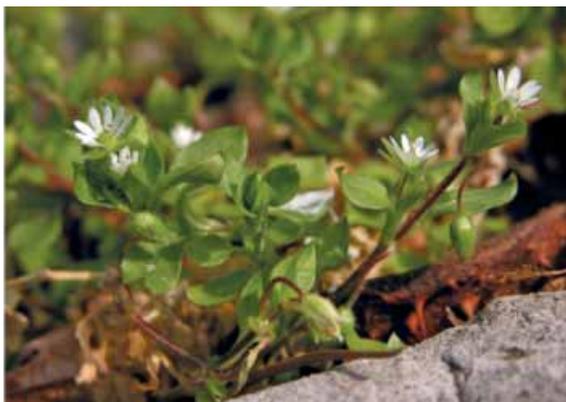
Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diuretica, diaforetica,
bechica, cicatrizzante



Symphytum officinale L.

Nome comune

Consolida maggiore

Famiglia: Boraginacee

Ambiente: bosco

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: maggio - luglio

Tipo corologico: Europa, Caucaso



Da sapere

Gli antichi greci impiegavano il rizoma di questa pianta per curare le ferite. Il suo nome, infatti, deriva dal greco *symphuo*: rimarginare, in relazione al potere cicatrizzante che si supponeva potesse contribuire a far rinsaldare le ossa fratturate. La massa vischiosa della consolida diventa dura come gesso, per questo motivo nei campi di battaglia spesso si immergevano le pezzuole in questa pasta ricavata dai rizomi che posta intorno alle ossa fratturate, dopo essiccamento, rappresentava una sorta di primitiva ma efficace ingessatura.

In cucina

Si utilizzavano le foglie giovani e tenere per la preparazione di frittelle, zuppe, minestrone e risotti.

L'uso alimentare è sconsigliato per la presenza di alcaloidi velenosi del gruppo della pirrolizidina.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta: marzo - aprile

Droga: rizoma, foglia

Proprietà terapeutiche:

cicatrizzante, vulneraria,

astringente



Taraxacum officinale (L.) W.W.Weber ex F.H.Wigg.

Nome comune

Tarassaco comune – Soffione - Dente di leone

Famiglia: Asteracee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: febbraio - maggio

Tipo corologico: Nord Europa, Asia, Caucaso



Da sapere

Conosciuto con diversi nomi, viene chiamato: *dente di leone* per la forma dentata delle foglie; *soffione* in riferimento alla palla lanosa che contiene i semi; *piscialetto* a causa delle sue proprietà diuretiche mentre il nome scientifico *Tarassaco* proviene dal termine greco *tarasso*: mettere in agitazione e *akos*: rimedio, riferendosi alle proprietà depurative della pianta. Si narra che le giovani ragazze un tempo soffiassero sui batuffoli dei soffioni perché a seconda del numero di semi che rimanevano traevano gli auspici degli anni che dovevano attendere prima di sposarsi.

In cucina

Le sue foglie crude fanno parte delle migliori erbe da insalate, possono essere consumate anche cotte come contorno o entrare nella preparazione di gustose minestre, zuppe e frittate. I fiori donano una piacevole nota di colore alle insalate, vengono utilizzati per la preparazione di un “miele”, in realtà uno sciroppo, che è un buon rimedio per i disturbi delle vie respiratorie, aiuta a depurare il fegato e l'intestino.

Parte utilizzata in cucina:

foglia, fiore, radice

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: radice

Proprietà terapeutiche:

diuretica, coleretica,
antinfiammatoria



Tragopogon pratensis L.

Nome comune

Barba di becco comune

Famiglia: Asteracee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: maggio - agosto

Tipo corologico: Europa, Siberia



Da sapere

L'infiorescenza chiusa di questa pianta ricorda la barba di un caprone per questo il nome del genere *Tragopogon* che deriva dal greco *tragos*: caprone e *pogon*: barba. Troviamo le prime menzioni della pianta negli scritti del medico, botanico e farmacista greco Dioscoride. Era utilizzata già ai tempi dei greci e dei romani, oggi, invece, è poco conosciuta in Italia nonostante il nostro paese fu il primo a coltivarla nel XVI secolo.

In cucina

Le lunghe radici bianche possono essere consumate lesse, condite con olio e limone, saltate in padella, cotte al forno o mangiate crude in pinzimonio. Le foglie, ricordano quelle della cicoria, e possono essere lessate o mangiate in insalata o ancora utilizzate per insaporire salse, zuppe e minestre.

Parte utilizzata in cucina: radice, foglia

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

diaforetica, espettorante,

bechica



Tussilago farfara L.

Nome comune

Tossilagine comune - Farfugio

Famiglia: Asteracee

Ambiente: prato

Portamento: erbacea perenne

Fioritura: febbraio - aprile

Tipo corologico: Nord Africa, Europa, Asia



Da sapere

Già Dioscoride, medico greco del primo secolo d.C., riteneva la pianta intera utile contro asma e tosse se inserita nei suffumigi. La *tossilagine comune*, infatti, contiene mucillagini che alleviano tosse e raucedine. Il nome deriva dal latino *tussis*: tosse, e *agere*: togliere.

In cucina

Le foglie giovani e tenere, ricche di vitamina C e di zinco, possono essere servite crude come insalata o cotte in minestra o come contorno.

Per la presenza nella pianta di alcuni alcaloidi, tuttavia, viene consigliato un uso moderato.

Parte utilizzata in cucina: foglia

Periodo di raccolta:

marzo - aprile

Droga: pianta intera

Proprietà terapeutiche:

aperitiva, bechica, tonica, emolliente



Urtica dioica L. subsp. *dioica*

Nome comune
Ortica comune

Famiglia: Urticacee
Ambiente: ambiente ruderale
Portamento: erbacea perenne
Fioritura: maggio - novembre
Tipo corologico: Cosmopolita



Da sapere

Fin dalla preistoria, l'uomo, vincendo la naturale avversione per le caratteristiche di questa pianta, si rese conto che da essa poteva ricavare nutrimento e fibre robuste adatte a confezionare tessuti resistenti. I romani ne apprezzavano le proprietà curative e afrodisiache mentre i medici latini consigliavano la cosiddetta *orticazione* nei casi di reumatismi cronici. Il nome del genere deriva dal latino *uro*: brucio, per le sostanze irritanti contenute nei suoi peli. Appena vengono toccate le punte dei numerosi peli urticanti che si trovano sulla pianta penetrano nella pelle come aghi di siringa rilasciando il loro contenuto irritante costituito da istamina, acetilcolina, acido formico e un'altra sostanza tossica non ancora identificata.

In cucina

Può esser consumata come contorno, cotta e condita o per preparare frittate e ottimi risotti. Unita ad altre erbe può esser utilizzata anche per preparare zuppe di verdure e minestrone.

Parte utilizzata in cucina:

giovane germoglio

Periodo di raccolta:

marzo - maggio

Droga: foglia

Proprietà terapeutiche: diuretica, colagoga, antinfiammatoria



DIZIONARIETTO NOME COMUNE SPECIE CITATE

nome comune

Acetosa minore
Acetosella dei boschi
Aglione orsino
Aglione porraccio
Alliaria comune
Angelica selvatica
Asparago pungente
Barba di becco comune
Barba di capra
Bietola da foglia
Billeri amaro
Billeri primaticcio
Borragine comune
Borsa del pastore comune
Bugula
Caglio asprello
Cardo campestre
Cicoria comune, radichchio
Clematide vitalba
Consolida maggiore
Corinoli comune
Crespigno degli orti
Erba di S. Barbara comune
Farinello buon-enrico
Farinello comune
Finocchiella
Finocchio marino
Fragola comune
Lampascione
Lingua di cane
Luppolo comune
Malva selvatica
Millefoglio
Ortica comune
Papavero comune, rosolaccio
Parietaria officinale
Piantaggine maggiore
Polmonaria maggiore
Porcellana comune
Pratolina comune
Primula comune
Radicchietta foglia di tarassaco
Rafano
Ruchetta selvatica
Ruscolo pungitopo
Salcerella comune
Salvastrella minore
Silene rigonfia
Sparviere pelosetto
Stellaria comune
Tamaro
Tarassaco
Tossilagine comune
Ventagliana

nome scientifico

Rumex acetosa L. subsp. acetosa
Oxalis acetosella L.
Allium ursinum L.
Allium polyanthum Schult. & Schult.f. L.
Alliaria petiolata (M.Bieb.) Cavara & Grande
Angelica sylvestris L. subsp. sylvestris
Asparagus acutifolius L.
Tragopogon pratensis L.
Aruncus dioicus (Walter) Fernald
Beta vulgaris L. subsp. vulgaris
Cardamine amara L.
Cardamine hirsuta L.
Borago officinalis L.
Capsella bursa-pastoris (L.)L.W.Medicus
Ajuga reptans L.
Galium aparine L.
Cirsium arvense (L.) Scop.
Cichorium intybus L.
Clematis vitalba L.
Symphytum officinale L.
Smyrniolum olusatrum L.
Sonchus oleraceus L.
Barbarea vulgaris R.Br.
Blitum bonus-henricus (L.) Rchb.
Chenopodium album L.
Myrrhis odorata (L.) Scop.
Crithmum maritimum L.
Fragaria vesca L. subsp. vesca
Muscari comosum (L.) Mill.
Plantago lanceolata L.
Humulus lupulus L.
Malva sylvestris L.
Achillea millefolium L. subsp. millefolium
Urtica dioica L.
Papaver rhoeas L. subsp. rhoeas
Parietaria officinalis L.
Plantago major L.
Pulmonaria officinalis L.
Portulaca oleracea L.
Bellis perennis L.
Primula vulgaris Huds.
Crepis vesicaria L.
Armoracia rusticana G.Gaertn., B.Mey. & Scherb.
Diplotaxis tenuifolia (L.) DC.
Ruscus aculeatus L.
Lythrum salicaria L.
Potentilla sanguisorba L.
Silene vulgaris (Moench) Garcke
Pilosella officinarum Vaill.
Stellaria media (L.) Vill.
Dioscorea communis (L.) Caddick & Wilkin
Taraxacum sp.
Tussilago farfara L.
Alchemilla vulgaris L.

GLOSSARIO

- Alcaloidi:** sostanze a reattività basica contenenti azoto che inducono a bassissime dosi azioni biologiche molto importanti. Per questo utilizzate da sempre come medicinali.
- Allantoina:** è un composto chimico, un ureide, con formula bruta $C_4H_6N_4O_3$. È il prodotto finale dell'ossidazione dell'acido urico. Riconosciuta dalla farmacopea Usa ed europea come agente dermatologico e vulnerario.
- Allergogeno:** si dice di ciò che provoca l'insorgere di un'allergia, il polline è un allergeno.
- Antiossidante:** sostanze limitanti o contrastanti i fenomeni di ossidazione dovuti all'azione dell'ossigeno o dei perossidi.
- Apiacee:** famiglia di piante erbacee dicotiledoni chiamate anche Ombrellifere. Presentano foglie composte più o meno frastagliate e piccoli fiori, di colori non vivaci, riuniti in infiorescenze a ombrella.
- Ayurveda:** sistema medico tradizionale indiano sviluppatosi due-tre millenni a.C. ma tuttora ampiamente praticato non solo in India.
- Asteracee:** note anche come Compositae, sono una vasta famiglia di piante dicotiledoni la cui caratteristica principale è l'infiorescenza a capolino. Molte di queste sono conosciute fin dall'antichità per la loro azione disintossicante e drenante sulla circolazione e sull'apparato digerente, in particolare sul fegato.
- Boraginacee:** famiglia di piante generalmente erbacee comprendente 100 generi. Sono caratterizzate dalla presenza al loro interno di alcaloidi del tipo pirrolizidinico che conferiscono a queste piante una certa tossicità.
- Brassicacee:** famiglia di piante erbacee dicotiledoni. Sono conosciute anche come Cruciferae per il fatto che presentano un fiore ben caratterizzato da quattro sepali e quattro petali disposti a croce e sei stami di cui quattro a croce, come i petali, e due esterni più corti.
- Bulbo:** organo sotterraneo di forma globosa costituito dal fusto ridotto, lo stipite o girello, circondato da vari strati di foglie modificate, i catafilli.
- Cannabacee:** famiglia di piante dicotiledoni urticali erbacee ma prive di lattice.
- Cariofillacee:** famiglia di piante erbacee dicotiledoni che comprende 70 generi e 1750 specie.
- Carotenoidi:** pigmenti liposolubili gialli o rosso-aranciati presenti in moltissime specie vegetali.
- Chenopodiacee:** famiglia di piante erbacee o arbustive spesso di aspetto succulento e dotate di peli protettori. Presentano fiori a spiga o a pannocchia e frutti ad achenio, sono tipiche di suoli salati o ricchi di nitrati.
- Colagogo:** si dice di farmaco che stimola la secrezione della bile dal fegato e dalla colecisti e ne favorisce l'afflusso nell'intestino.
- Composite:** vedi Asteracee.
- Corologia:** disciplina che studia la distribuzione geografica delle specie animali e vegetali.

Cotiledone: foglia carnosa contenuta nel seme, ricca di sostanze nutritive, collegata all'embrione di una pianta.

Dioscoreacee: famiglia di piante monocotiledoni erbacee perenni con fusti volubili e spesso radici tuberose o rizomi, foglie picciolate e un frutto a cassula o bacca.

Droga: indica la parte della pianta utilizzata a scopo terapeutico.

Emmenagogo: farmaco capace di stimolare la mestruazione.

Eurasiatico: areale di specie diffuse sulle zone temperate dell'Europa e dell'Asia.

Enzima: sostanza organica di natura proteica presente diffusamente in natura, indispensabile per l'attuarsi della quasi totalità delle reazioni chimiche vitali che si svolgono in tutti gli esseri viventi.

Fitoalimurgia: conoscenza dell'uso delle specie vegetali spontanee a scopo alimentare.

Famiglia: gruppo tassonomico (o *taxon*) collocato tra il genere e l'ordine. Insieme alla specie risulta il *taxon* più utilizzato nella classificazione.

Flora: insieme delle specie vegetali presenti in un determinato territorio.

Genere: nella classificazione, categoria sistematica superiore alla specie, costituita da più specie simili tra loro.

Glutazione: tripeptide largamente diffuso nei tessuti animali e vegetali, composto da cisteina, acido glutammico e glicina.

Idragoga: dal greco *hýdōr*, genitivo *hýdatos* e non *hydros* (serpente d'acqua), che significa acqua, e *ágō*, io induco. Pianta o rimedio che fa spurgare le sierosità, che rimuove le acque, diuretica.

Labiato: vedi Lamiacee.

Lamiacee: famiglia di piante dicotiledoni conosciute comunemente come *labiate* per la particolare forma della corolla simpetala del fiore che assume l'aspetto di due labbra.

Nome scientifico (di una specie): indicazione di ogni specie vivente con un doppio nome latino, il primo indica il genere, e il secondo la specie.

Nutraceutico: composto nutritivo arricchito da principi attivi, di origine perlopiù vegetale.

Papaveracee: piante dicotiledoni erbacee quasi tutte pelose e caratterizzate dalla presenza al loro interno di un lattice bianco-aranciato.

Proantocianidine: chiamate anche procianidine, sono dei composti polifenolici derivati dalla condensazione di unità catechiniche.

Prebiotici: nutrienti indigeribili per l'uomo che però rappresentano il nutrimento selettivo dei batteri salutari del nostro intestino in particolare del colon, promuovendone così la crescita e/o l'attività metabolica.

Radice: organo delle piante Cormofite che assicura alla pianta l'approvvigionamento dell'acqua e dei sali minerali e provvede all'ancoraggio della stessa al terreno.

Ranunculacee: famiglia di piante erbacee dicotiledoni diffuse in massima parte nell'emisfero boreale e contenenti spesso sostanze assai velenose.

Rizoma: fusto sotterraneo modificato a decorrenza orizzontale strisciante rivestito di squamette, foglie rudimentali. Generalmente esso costituisce l'organo permanente di molte piante erbacee, i cui fusti aerei muoiono ogni anno.

Rosacee: famiglia di piante dicotiledoni, comprendono le rose, e numerosi alberi da frutto, come il melo, il pero, il mandorlo, il ciliegio, il pesco, il susino, l'albicocco.

Specie: complesso di individui che presentano gli stessi caratteri strutturali e biologici, che popolano una determinata area e che si riproducono dando una prole la quale è a sua volta illimitatamente feconda.

Urticacee: famiglia di piante dicotiledoni dioiche generalmente erbacee. I fusti contengono fibre molto lunghe e resistenti assai note per il loro uso nell'industria tessile. Causano irritazione alla cute per la presenza di peli urticanti contenenti acetilcolina, istamina e 5-idrossitriptamina.

Vitamine: composti organici non omogenei dal punto di vista strutturale ed essenziali per il mantenimento dei processi vitali.

Vulnerario: dotato di proprietà cicatrizzanti.



BIBLIOGRAFIA

- ARIENTI, G., 2010 - *Le basi molecolari della nutrizione*. Padova, Piccin.
- BASSO, V., E., TOMASINI, M., L., 2005 - *Le piante del nostro territorio e i loro usi*. Comune di Aviano.
- BRUNI, A., NICOLETTI, M., 2003 - *Dizionario ragionato di erboristeria e di fitoterapia*. Padova, Piccin.
- CATIZONE, P., BARBANTI, L., MAROTTI, I., DINELLI, G., 2013 - *Produzione ed impiego delle piante officinali*. Bologna, Pàtron editore.
- CORBETTA, F., 2005 - *99 piante spontanee mangerecce*. Bologna, Alberto Perdisa Editore.
- DANELUTTO, A., 1990 - *Piante velenose dell'alto Friuli, Val Canale*. Comunità Montana Canal Del Ferro.
- FIRPO, L., 1974 - *Gastronomia del rinascimento*. Torino, Utet.
- MARZANO, G., 2008 - *QE quattro. La cucina con le erbe di Forni di Sopra ricette tradizionali e creatività*. Ecoistituto del Friuli Venezia Giulia.
- MASON, J., 2007 - *Un mondo sbagliato storia della distruzione della natura, degli animali e dell'umanità*. Casale Monferrato, Edizioni Sonda.
- MATTIROLO, O., 2001 - *Phytoalimurgia pedemontana*. Torino, Blu edizioni.
- MOLFETTA, D., 1980 - *Erboristeria e medicina popolare in Carnia*. Udine, Editrice Graphik Studio.
- MURRAY, M., T., JOSEPH, E. jr., PIZZORNO J., 2001 - *Trattato di medicina naturale*. Milano, Red edizioni.
- MUSMARRA, A., 1996 - *Dizionario di botanica*. Bologna, Edizioni agricole.
- PASQUALIS, T., 2007 - *Il litorale del Friuli Venezia Giulia*. Centro studi friulani.
- PERICIN, C., 2001 - *Fiori e piante dell'Istria*, Rovigno (Rovinj- HR), Collana degli atti-Centro di ricerche storiche.
- PETRETTI, F., 1996 - *Boschi di montagna*. Milano, Arnoldo Mondadori Editore.
- PICCINARDI, A., 1993 - *Dizionario di gastronomia*. Milano, BUR.
- PIGNATTI, S., 2003 - *Flora d'Italia*. Bologna, Edagricole.
- PIGNATTI, S., 2017-2019 - *Flora d'Italia*. Vol. I-4. Bologna, Edagricole New Business Media
- PONTONI, G., BUSDON, G., 2000 - *Sopis e mignestrìs cento e una minestra in Friuli... e dintorni*. Pasian di Prato (UD), Editrice Leonardo.
- RANFA, A., 2004 - *Piante amiche e nemiche dell'uomo*. Perugia, Ali&no Editrice.
- REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA DIREZIONE CENTRALE RISORSE AGRICOLE, NATURALI, FORESTALI E MONTAGNA SERVIZIO TUTELA AMBIENTI NATURALI E FAUNA, 2008 - *Di fiore in fiore.... Grafiche Filacorda*.
- REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA, EDIZIONI AMBIENTE, WWF, 1995 - *Il CamminaFriuli VeneziaGiulia*. Milano, Ed. Arcadia.
- SCHÖNFELDER, I., SCHÖNFELDER, P., 2012 - *Guida alle piante medicinali*. Roma, Ricca editore.
- SPOHN, M., SPOHN, R., AICHELE, D., GOLTE-BECHTLE, M., 2011 - *Che fiore è questo?* Roma, Franco Muzzio editore.
- STRASBURGER, 1995 - *Trattato di botanica*, revisione e adattamento a cura di PIROLA, A., BELLINI, E., PUPILLO, P., CARETTA, G., LAUSI. D. Roma, Antonio Delfino Editore.

INDICE

Introduzione	5
Piante come alimenti	6
La raccolta nel corso della storia	6
La domesticazione delle piante	7
Modalità di consumo	8
Minestre, minestrone e zuppe.....	8
Insalate	9
Frittate	9
Salse, sottaceti e sott'olio	9
Risotti.....	10
Parte utilizzata in cucina	10
Rizomi	10
Radici.....	10
Bulbi.....	11
Foglie	11
Giovani germogli.....	11
Fiori	11
Semi	12
Proprietà nutraceutiche.....	12
Antiossidanti	12
Prebiotici.....	13
Vitamine.....	14
Le piante tossiche: rischi associati a un errato riconoscimento	14
Il progetto	15
Area geografica	15
Gli ambienti	16
Prato.....	17
Bosco.....	17
Ambiente ruderale	18
Litorale.....	18
La scelta delle specie	18
La preparazione	18
Le piante	19
Tabelle e targhette	19
Schede informative delle piante trattate.....	20
<i>Achillea millefolium</i> L. subsp. <i>millefolium</i> - Millefoglio.....	20
<i>Ajuga reptans</i> L. - Bugula.....	21
<i>Alchemilla vulgaris</i> L. - Ventagliana	22
<i>Alliaria petiolata</i> (M.Bieb.) Cavara & Grande - Alliaria comune.....	23
<i>Allium polyanthum</i> Schult. & Schult.f. L. - Aglio porraiccio.....	24
<i>Allium ursinum</i> L. - Aglio orsino.....	25
<i>Angelica sylvestris</i> L. subsp. <i>sylvestris</i> - Angelica selvatica	26
<i>Armoracia rusticana</i> G.Gaertn., B.Mey. & Scherb. - Rafano	27
<i>Aruncus dioicus</i> (Walter) Fernald - Barba di capra	28
<i>Asparagus acutifolius</i> L. - Asparago pungente	29

Barbarea vulgaris R.Br. - Erba di S. Barbara comune.....	30
Bellis perennis L. - Pratulina comune.....	31
Beta vulgaris L. subsp. vulgaris - Bietola da foglia.....	32
Blitum bonus-henricus (L.) Rchb. - Farinello buon-enrico	33
Borago officinalis L. - Borragine comune.....	34
Capsella bursa-pastoris (L.) L.W.Medicus - Borsa del pastore comune	35
Cardamine amara L. - Billeri amaro.....	36
Cardamine hirsuta L. - Billeri primaticcio.....	37
Chenopodium album L. - Farinello comune	38
Cichorium intybus L. - Cicoria comune	39
Cirsium arvense (L.) Scop. - Cardo campestre.....	40
Clematis vitalba L. - Clematide vitalba.....	41
Crepis vesicaria L. - Radicchiella foglia di tarassaco	42
Crithmum maritimum L. - Finocchio marino	43
Dioscorea communis (L.) Caddick & Wilkin - Tamaro.....	44
Diplotaxis tenuifolia (L.) DC. - Ruchetta selvatica.....	45
Fragaria vesca L. subsp. vesca - Fragola comune.....	46
Galium aparine L. - Caglio asprello.....	47
Humulus lupulus L. - Luppolo comune	48
Lythrum salicaria L. - Salcerella comune.....	49
Malva sylvestris L. - Malva selvatica	50
Muscari comosum (L.) Mill. - Lampascione.....	51
Myrrhis odorata (L.) Scop. - Finocchiella.....	52
Oxalis acetosella L. - Acetosella dei boschi	53
Papaver rhoeas L. subsp. rhoeas L. - Papavero comune	54
Parietaria officinalis L. - Parietaria officinale	55
Pilosella officinarum Vaill. - Sparviere pelosetto.....	56
Plantago lanceolata L. - Lingua di cane.....	57
Plantago major L. - Piantaggine maggiore.....	58
Portulaca oleracea L. - Porcellana comune.....	59
Poterium sanguisorba L. - Salvastrella minore	60
Primula vulgaris Huds. - Primula comune.....	61
Pulmonaria officinalis L. - Polmonaria maggiore	62
Rumex acetosa L. subsp. acetosa - Acetosa minore.....	63
Ruscus aculeatus L. - Ruscolo pungitopo	64
Silene vulgaris (Moench) Garcke - Silene rignonfia	65
Smyrniolum olusatrum L. - Corinoli comune	66
Sonchus oleraceus L. - Crespigno degli orti.....	67
Stellaria media (L.) Vill. - Stellaria comune	68
Symphytum officinale L. - Consolida maggiore	69
Taraxacum officinale W.W.Weber - Tarassaco comune.....	70
Tragopogon pratensis L. - Barba di becco comune.....	71
Tussilago farfara L.T - Ossilagine comune.....	72
Urtica dioica L. - Ortica comune.....	73
Dizionario nome comune specie citate.....	74
Glossario.....	75
Bibliografia	78



ortobotanico@comune.trieste.it