

TREVI E IL SUO AMBIENTE
*erbe spontanee
e sapori*

IL MIO TACCUINO DI APPUNTI



LEGAMBIENTE



[happy board]

TREVI E IL SUO AMBIENTE
*erbe spontanee
e sapori*

IL MIO TACCUINO DI APPUNTI

TREVI E IL SUO AMBIENTE
erbe spontanee e sapori

IL MIO TACCUINO DI APPUNTI

Pubblicazione realizzata da Legambiente
Circolo di Spoleto nell'ambito del progetto
Trevi e il suo ambiente.

© 2015 Legambiente Circolo di Spoleto e
Comunità Montana dei monti Martani,
Serano e Subasio

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la
riproduzione di testi e illustrazioni senza il
permesso scritto di Legambiente Circolo di
Spoleto

Testi e disegni

Simonetta Bandini

Ringraziamo per l'aiuto e la collaborazione la
Comunità Montana dei monti Martani,
Serano e Subasio, il progetto Zon@ambiente,
il progetto Trevi Ambiente, Roberto Galardini
e per la ricerca delle ricette Laura Santoni

PRESENTAZIONE

Il presente taccuino pone una particolare attenzione, a tutte quelle piante spontanee, molto conosciute dalle nostre nonne che chiamiamo erbe di campo. Queste sono quelle che da millenni vengono raccolte per essere mangiate, cotte o crude in insalata e che, rischiano di passare nel dimenticatoio perché poche persone ne conservano la conoscenza.

La presente pubblicazione fa parte del progetto *Trevi e il suo ambiente* ed è stata realizzata da Legambiente Circolo di Spoleto nell'ambito dei progetti di comunicazione ambientale della Biblioteca 'Montagne di Libri' di Spoleto, frutto della collaborazione tra l'associazione e la Comunità Montana dei monti Martani, Serano e Subasio. La Biblioteca da anni propone percorsi didattici alle scuole ed ai cittadini sui temi ambientali. Alcuni di questi sono stati dedicati alla scoperta delle erbe spontanee del nostro territorio e dei loro usi.

Ovviamente le erbe spontanee commestibili sono assai numerose, noi abbiamo trattato alcune di quelle più comuni e più usate in cucina.

Lo scopo della pubblicazione è anche quello di stimolare la curiosità, alla scoperta di vecchi sapori e per creare occasioni di 'viaggio' lungo i sentieri, i prati e i boschi.

Il taccuino, non vuole essere esaustivo di tradizioni e conoscenze millenarie, ma un utile strumento con alcune chiavi di lettura per imparare a riconoscere le erbe e a cucinarle. Il piccolo formato è stato studiato per essere portato nello zaino e le pagine in bianco per continuare individualmente ad arricchirlo con altre informazioni, note e ricette.

INTRODUZIONE

Fin dalla preistoria l'uomo per sopravvivere si è alimentato raccogliendo ciò che il Regno Vegetale gli offriva, stabilendo con esso un'alleanza che dura fino ai nostri giorni. Tuberi, frutta, bacche, noci, germogli ed erbe spontanee, furono il primo cibo utilizzato. L'uomo così, forte dell'esperienza di millenni, ha imparato a riconoscerle e ad utilizzarle per la preparazione di cibi, bevande e tisane curative. Ha anche imparato a ricavare da alcune parti delle piante come dalle foglie, dalle radici, dal fusto e dalla corteccia sostanze utili per la fabbricazione di medicinali, profumi e cosmetici, trasformandole in creme, pomate, oli o pastiglie.

Lo scopo di questa pubblicazione è farci conoscere il mondo delle erbe di campo, soprattutto dei nostri territori.

ALCUNI CONSIGLI

COME RACCOGLIERE LE ERBE

1. Non raccogliere le erbe sui bordi delle strade trafficate, in zone vicine a fonti di inquinamento (canali di scolo, allevamenti, discariche, aree industriali), in parchi frequentati da cani o altri animali, prati usati per il pascolo.
2. Non raccogliere le erbe in campi sottoposti a trattamenti chimici o a sversamento di liquami.
3. Non raccogliete piante malate o ammuffite.
4. Verificate di non essere in aree dove è vietata la raccolta (come riserva naturali o parchi) e di non raccogliere specie protette dalle leggi locali.
6. La raccolta deve essere fatta in relazione al numero di piante presenti sul posto, in modo da lasciare sempre qualche pianta per permettere la riproduzione.
7. Le erbe spontanee, per la loro stessa natura, esigono sempre un'accurata preparazione, per la pulizia che deve essere scrupolosa, soprattutto se non verranno cotte.

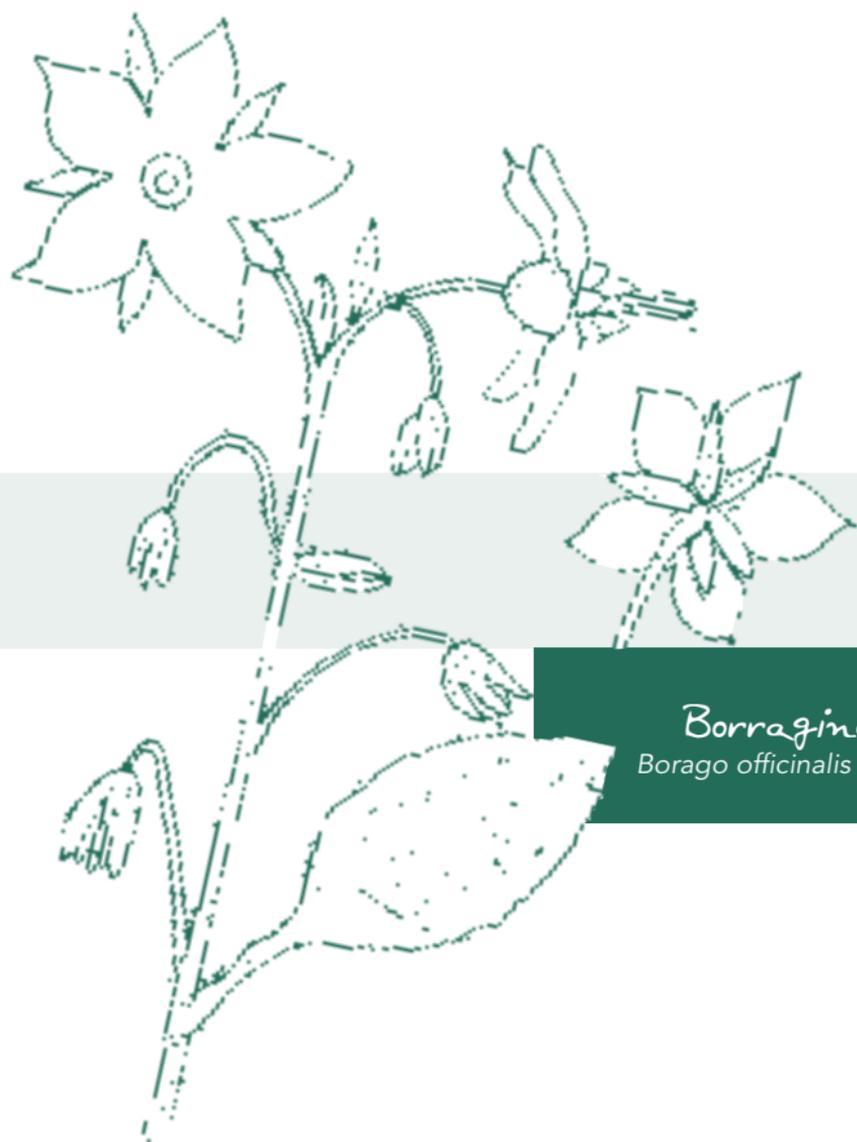
IN CUCINA. IL SAPORE DELLE ERBE

Il sapore delle erbe può essere molto soggettivo e apprezzato diversamente a seconda delle persone, ma principalmente lo possiamo suddividere in:

Amare: cicoria, grugno, tarassaco, picris, erba vipera, crespigno, radicchella ingrossata.

Dolci: crepis sancta, malva, erba bugola, salvia dei prati, cicorbata, cassella, costole d'asino.

Gustose e piccanti: lapioletta, raperonzolo, rughetta, acetosella, acetosa, calcatreppoli, salvastrella.



Borragine
Borago officinalis L.

Pianta annua della famiglia delle *Boraginaceae* che raggiunge l'altezza di 60-80 cm con aspetto erbaceo eretto.

Le **foglie** basali si presentano ovali allungate con il margine ondulato raccolte a rosetta, lunghe 10-15 cm e poi di dimensioni inferiori sullo stelo. Hanno una ruvida peluria che ricopre sia le foglie che lo stelo.

I **fiori** sono a 5 petali disposti a stella di colore blu-viola con al centro le antere derivanti dall'unione dei 5 stami. Si presentano alla sommità raccolti in gruppo, penduli in piena fioritura. Hanno lunghi pedicelli.

I **frutti** sono degli acheni oblunghi-trigoni che contengono al loro interno i semi di piccole dimensioni.

Habitat: campi non coltivati, coltivati, ruderi da 0 a 1000 m s.l.m.

Periodo di fioritura: da aprile a novembre.

Periodo di raccolta: prima della fioritura.

Usi: le foglie vengono utilizzate in molti piatti regionali per minestrone e ripieni per ravioli in Liguria, torte e frittate (se ne consiglia l'uso limitato a causa di una riscontrata tossicità). Con i fiori e le foglie si preparano delle frittelle passate prima nella pastella e poi fritte, inoltre la cottura elimina la peluria che copre le foglie. Le foglie giovani sono usate crude in insalata e sono usati in egual modo anche i fiori. I fiori azzurri sono usati per colorare e guarnire i piatti e per colorare l'aceto, congelati in cubetti possono costituire decorazione per le bevande estive. La borragine trova impiego fin dall'antichità anche come uso medicinale, veniva usata per abbassare la febbre e calmare la tosse, come diuretico ed emolliente. L'olio che se ne ricava dai semi ha proprietà antinfiammatorie ed è usato nel trattamento degli eczemi e di altre affezioni cutanee. Da Plinio il detto "Un decotto di borragine allontana la tristezza e dà gioia di vivere".

Sinonimi: boragine, borrago, borago.

Curiosità: l'olio estratto dai semi *gamma 3 linolenico* ha ri-

scontrato un alto interesse per le industrie farmaceutiche e cosmetiche dato i suoi numerosi utilizzi. Si impiega in campo nutrizionale, dietetico, medicinale e cosmetico poiché la pianta è di facile coltivazione. Gli antichi romani la usavano per aromatizzare il vino e infine per le api i fiori della borragine rappresentano un buon bottino di nettare.

RICETTE

Frittelle di borragine

Ingredienti: farina, acqua, un po' di lievito di birra (facoltativo),

fiori di borragine, 500 gr di borragine, olio evo, sale.

Preparazione: si prepara una pastella non troppo densa con acqua, farina e un pizzico di lievito di birra sciolto in acqua tiepida (facoltativo), si uniscono i fiori di borragine e le foglie tagliuzzate abbastanza fini. A questo punto amalgamare gli ingredienti e lasciarli riposare per una mezzora. Passato il tempo mettere una padella con abbondante olio sul fuoco e con un cucchiaino versare l'impasto nell'olio bollente, quando le frittelle risultano ben cotte scolarle sulla carta assorbente e servirle cosparse di sale.

Pappardelle con la borragine

Ingredienti (dosi per 6 persone): 400 gr di pasta fresca all'uovo tipo pappardelle, 200 gr di borragine, 100 gr di ricotta fresca, 30 gr di pinoli, 2 acciughe sotto sale, 2 spicchi di aglio, 3 cucchiaini di pecorino grattugiato, olio evo, sale, pepe.

Preparazione: lavare bene la borragine e tagliarla a listarelle. Dissalare le acciughe sotto l'acqua corrente, eliminare la lisca e tagliarla a pezzetti. Sbucciare gli spicchi di aglio. Dorare l'aglio in una padella con l'olio e se volete eliminarlo, unire le acciughe e lasciarle sciogliere, unire i pinoli precedente-

mente tostati e infine la borragine che dovrà cuocere per una decina di minuti. Se necessario aggiungete un po' di acqua calda. Lessare la pasta, scolarla e metterla nella padella. Unire a questo punto la ricotta fresca e diluite se necessario con l'acqua di cottura della pasta. Amalgamare gli ingredienti, unire i 3 cucchiari di pecorino e spolverare con poco pepe macinato al momento.

Sorbetto alla borragine

Ingredienti: 200 gr di acqua bollente, 40 gr di borragine, 50 gr di zucchero, 1 albume.

Preparazione: tritate e pestate la borragine con lo zucchero in un mortaio ed unite l'acqua bollente. Coprite e lasciate raffreddare. Filtrate infine la bevanda ed aggiungete un albume montato a neve. A questo punto mettete il composto nella gelatiera.



Caccialepre
Reichardia picroides L.

Pianta erbacea spontanea perenne (alcune varietà sono anche annuali), tra le più ricercate per uso alimentare, appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*. Tutta la pianta è glauca (colore verde-grigio), e glabra (priva di peluria), raggiunge un'altezza di 40 cm, ha radice rizomatosa, dalla quale in inverno rigetta nuove foglie disposte a rosetta.

Le **foglie** basali hanno forma irregolare comunque allungate ovate-lanceolate più o meno lobate, glauche e glabre, quelle cauline (posizionate nella parte aerea di uno stelo, *caule*) ugualmente hanno forma variabile e assumono una tonalità verde scuro con l'avanzare dell'estate. Se spezzate le foglie rilasciano un 'latticino' biancastro e appiccicoso.

I **fiori** che emergono dallo stelo sono di color giallo (di tonalità meno intensa rispetto ai crispigni, altra pianta appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*) e ligulati.

I **frutti** sono degli acheni con pappo (soffione), esso permette la dispersione dei semi che, con l'aiuto del vento ricadono a terra e successivamente ulteriormente dispersi per opera degli insetti come le formiche.

Habitat: il caccialepre vive negli incolti aridi, nei campi, lungo i muri e nelle rupi prediligendo terreno calcareo da 0 fino a 1000 m s.l.m.

Periodo di fioritura: dalla fine dell'inverno, in marzo e aprile fino a ottobre-novembre.

Periodo di raccolta: le rosette basali si trovano quasi tutto l'anno, mentre la raccolta delle radici, anch'esse commestibili, è preferibile farla durante il primo anno di vita, quando è più tenera, come per la radice della cicoria.

Usi: i caccialepri sono ottimi da gustare in insalata, da soli o nella 'misticanza' con altre erbe spontanee o lessati e conditi con olio, sale, o ripassati in padella. Anche le tenere radicette possono essere consumate crude tagliate a rondelle o scottate se risultano amare e dure.

Sinonimi: caccialebbra, grattalingua, latticina, latticrepolo, lattughino, insalata di monte, paparrastello, terracrepolo, pizzaredo.

Curiosità: le foglie fresche tritate venivano usate per alleviare il mal di denti ed il mal di testa.

RICETTE

Insalata di caccialepri con pomodorini e feta

Ingredienti: 2 mazzetti di foglie di caccialepri, 1 cipolla piccola, 5-6 pomodorini, 100 gr di feta greca, olive nere, olio evo, sale.

Preparazione: lavare, asciugare e spezzettare le foglie di caccialepri. Tagliare a tocchetti i pomodorini e la feta e tagliare finemente anche la cipolla. Mescolare tra loro i diversi ingredienti e condire con olio e sale. Guarnire il piatto con olive nere da tavola.

Rotolo (ricetta ligure)

Ingredienti: 1 kg di erbe miste (in prevalenza caccialepri), 6 uova, 250 gr di ricotta, parmigiano, maggiorana, sale.

Preparazione: scottare le erbe, strizzarle, tritarle sottili, aggiungere 3 uova intere, parmigiano grattato, ricotta e maggiorana. Preparare con 300 gr di farina e altre 3 uova intere, una sfoglia, tenuta poco più alta del normale, la si regola a rettangolo e sopra si distende l'impasto di erbe. Arrotolare ed avvolgere in una tela bianca legata accuratamente, cuocere in acqua bollente salata per circa, 20/30 minuti. Lasciare raffreddare e tagliare a rondelle, servire con burro fuso e parmigiano.



Cassella
Bunias erucago L.

È una pianta erbacea annua raramente bienne appartenente alla famiglia delle *Cruciferae* alta fino a 80 cm, con fusti eretti, ruvidi e ramosi verso l'alto, pelosi in basso.

Ha **foglie** basali disposte a rosetta aderenti al terreno spatolate con 5-7 denti poco accentuati su ciascun lato e foglie cauline (posizionate nella parte aerea di uno stelo, *caule*) oblungo-spatolate con margine più o meno dentato.

I **fiori** dai petali di colore giallo sono di forma spatolata lunghi dagli 8-13 mm riuniti in un'infiorescenza a racemo allungata.

Il **frutto** a siliquetta con 4 logge e 4 ali erose, ciascuna con 2 punte laterali ed una punta apicale spinosa. Peduncoli lunghi fino a 2 cm.

Habitat: incolti erbosi e colture sarchiate da 0 fino a 2200 m s.l.m.

Periodo di fioritura: da febbraio a luglio.

Periodo di raccolta: prima della fioritura.

Usi: le foglie basali raccolte prima della formazione del fusto florale si possono consumare crude, aggiunte alle insalate o cotte. Anche la radice, quando raccolta da piante giovani può essere consumata sia cotta che cruda.

Sinonimi: cascella, cascellora comune, cascellone, falsa rucola, sportavecchia.

Curiosità: la pianta è presente in tutte le regioni d'Italia, è rarissima solo nel territorio euganeo.

RICETTE

Casselle ripassate in padella con pancetta tesa

Ingredienti: 500 gr di casselle, 30 gr di pancetta tesa a cubetti 2 cucchiari di olio evo, 1 spicchio d'aglio, grana padano grattugiato.

Preparazione: pulire le casselle togliendo le piccole radici e lavarle in acqua fresca. In una pentola portare a bollore del-

l'acqua salata ed unire le casselle. Cuocere una decina di minuti. Scolare bene e lasciare l'erba nel colapasta. Nel frattempo in un tegame fate rosolare i dadini di pancetta in un cucchiaio di olio evo e uno spicchio d'aglio. Aggiungere poi le casselle bollite lasciandole insaporire nel condimento. A cottura ultimata cospargere con una bella manciata di grana padano grattugiato.

Risotto con le casselle (ricetta lombarda)

Ingredienti (per 4 persone): 300 gr di riso, 200 gr di casselle, una fetta di lardo, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio, 2 patate, 2 gambi di sedano, 2 carote, 1 porro medio, un bicchiere di salsa di pomodoro, sale.

Preparazione: preparare un battuto fine di lardo, prezzemolo e aglio ed unite patate, carote, sedano e porro tagliati a dadini e la salsa di pomodoro salando quanto basta. Portate ad ebollizione in tre litri d'acqua e lasciate cuocere per più di un'ora. Aggiungere le casselle mezz'ora prima di mettere il riso in pentola. Cuocete il tutto per una ventina di minuti e servite.



*Cicoria
selvatica*
Cichorium intybus L.

Pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*, con portamento eretto, a volte anche prostrato o zigzagante, può raggiungere un'altezza che varia dai 20 ai 150 cm, possiede una carnosa radice a fittone, ricca di vasi latticiferi amari.

Le **foglie** basali della cicoria disposte a rosetta compaiono durante il primo anno di vita, il fusto fiorale al secondo anno. Le foglie basali a forma oblanceolata con margini roncinati (foglia frastagliata con molti lobi di lunghezza decrescente dall'alto verso il basso e ritorti a uncino), mentre quelle cauline (posizionate nella parte aerea di uno stelo, *caule*) sono più piccole ma sempre a forma oblanceolata a margine dentato.

Il **fiore** a corolla ligulata si presenta con un bel colore azzurro-lilla che si apre al mattino presto mentre il pomeriggio inoltrato è chiuso, ciò è dovuto ai numerosi capolini (capolino, o 'calatide' (dal latino *calathis*=piccolo paniere), è l'infiorescenza formata da un insieme di piccoli fiori, detti flosculi, sessili e compatti, inseriti all'estremità dello slargato ricettacolo, ora piano, ora convesso, ora concavo, e disposti così fittamente, che l'infiorescenza pare un unico fiore (pseudanzio); ciò accade, affinché sia assolta la funzione vessillare per gli insetti pronubi. L'infiorescenza a capolino si rinviene unicamente nella famiglia delle *Asteraceae*), fotosensibili alla luce.

Il **frutto** consiste in un achenio di forma ovoidale.

Habitat: terreni incolti, prati, campi coltivati, orti da 0 a 1200 m s.l.m.

Periodo di fioritura: in estate da giugno in avanti.

Periodo di raccolta: in autunno e inverno si raccolgono le radici, prima della formazione dei fusti fiorali, le foglie giovani prima della fioritura.

Usi: le radici se raccolte durante il primo anno di vita, essendo più tenere, si consumano lesse condite con olio e sale o nelle minestre. Tostate e macinate se ne ricava il 'caffè di cicoria'.

Le foglie, raccolte molto giovani, altrimenti diventano amare, lessate e condite o ripassate in padella. Conosciuta fin dall'antichità la si consumava per le sue qualità depurative ed emollienti e per i suoi effetti tonico e digestivo e diuretico-lassativo.

Sinonimi: radicchio selvatico, radicchio di cane, radice amara.

Curiosità: la famiglia delle Asteraceae è la famiglia vegetale più numerosa, organizzata in quasi 1000 generi per un totale di circa 20.000 specie.

RICETTE

Cicoria ripassata in padella

Ingredienti: 1 kg di cicoria, 4 spicchi di aglio, peperoncino fresco o secco, sale, olio evo.

Preparazione: mondate e lavate la cicoria più volte sotto acqua corrente e lessatela in poca acqua salata. Nel frattempo preparate in padella il soffritto con l'aglio sbucciato e tritato finemente e fate andare a fuoco lento aggiungendo il peperoncino. La cicoria intanto sarà cotta in una quindicina di minuti. Scolatela con un colapasta ma non strizzatela con le mani. Una volta scolata la cicoria dovrà essere aggiunta al soffritto. Fategli prendere sapore con l'olio per circa 10/15 minuti. Appena l'acqua della cicoria si sarà asciugata assumerà un colore verde intenso, tirando fuori il sapore tipico del piatto. A quel punto la cicoria inizierà a friggere e potrete considerarla pronta.

Frittata di cicoria

Ingredienti: 1 kg di cicoria, 4 o 6 uova, 1 cipolla, 2 cucchiai di pecorino grattugiato, 2 cucchiai di parmigiano, sale e pepe olio evo.

Preparazione: lavare molto bene la cicoria, quindi bollirla in

acqua salata per 15 minuti circa. Scolarla, passarla poi sotto l'acqua fredda, strizzatela bene e fatela raffreddare. Far riscaldare un po' d'olio in una padella antiaderente, aggiungere la cipolla tritata finemente il sale e un po' di pepe, cuocere per 5 minuti e poi unire la cicoria. Sbattere in una ciotola le uova con sale, pepe, pecorino e parmigiano grattugiato e quindi aggiungere la cicoria e mescolare. Oliare di nuovo la padella e versare il composto di cicoria e uova, cuocere e poi girare la frittata.



Crispigni
Sonchus arvensis L.

Pianta dall'aspetto erbaceo eretto, alta dai 5 ai 20 cm, appartenente alla famiglia delle Compositae o Asteraceae, dotate di asse fiorale eretto e privo di foglie in alcune varietà, sono piante a ciclo biologico perenne, mantengono le gemme al suolo protette durante l'inverno dalla lettiera o dalla neve. Le radici sono di aspetto rizomatoso. Della stessa famiglia con lievi differenze si conoscono anche *Sonchus oleraceus* e *Sonchus asper*, anch'esse commestibili.

Le **foglie** si distinguono in basali disposte a rosetta e cauline (lungo il fusto, posizionate nella parte aerea di uno stelo, *caule*), di forma oblungho-lanceolate, il margine formato da 2-3 lobi grossolani e il lobo terminale acuto, le foglie cauline progressivamente più piccole e meno lobate, la lamina fogliare è coriacea con la superficie glaucescente (ceruleo-verdastra), mentre i bordi possono essere spinulosi (muniti di piccole spine o di escrescenze sottili e appuntite, simili a piccole spine).

I **fiori** di colore giallo dorato sono del tipo ligulato (a forma di linguetta), si ripiegano al centro del capolino la sera o con il cattivo tempo.

Il **frutto** è un achenio (frutto secco che contiene il seme) che portano il classico soffione (pappo).

Habitat: diffuso ovunque nei campi, lungo le siepi, negli incolti e negli orti da 0 a 1500 m s.l.m.

Periodo di fioritura: primavera fino alla fine dell'estate.

Periodo di raccolta: a marzo per le giovani foglie ad ottobre le radici.

Usi: si consuma l'intera pianta cotta (raccolta in periodi freschi e prima della fioritura, quando le foglie sono più tenere). Possono essere lessate da sole o insieme ad altre erbe di stagione, le foglie giovani sono utilizzate anche crude per arricchire le insalate miste. Essendo il *Sonchus arvensis* pianta affine al tarassaco ne sono note le proprietà medicinali fin

dall'antichità, esse risultano infatti depurative del sangue e del fegato con proprietà antinfiammatorie, febbrifughe, toniche e fortificanti.

Sinonimi: cicerbita, grespini, sonco, in Abruzzo è conosciuta con il nome di cascigne o scrippigne.

Curiosità: le radici torrefatte, sono utilizzate per la preparazione di un surrogato del caffè.

RICETTE

Frittata con crispigni e patate

Ingredienti: crispigni, 2 patate piccole, 4 uova, olio evo, sale.

Preparazione: lessare in acqua salata le patate ed i crispigni. Far rosolare appena sia le patate (tagliate a dadini) sia i crispigni (tritati) in una padella ben unta, quindi aggiungere le uova, sbattute in una scodella con il sale, e cuocere la frittata. Servire guarnendo con una rosetta basale di crispigno.

Insalata di crispigni con uova sode

Ingredienti: crispigni giovani, uova, sale, olio evo.

Preparazione: lavare bene i crispigni e tagliuzzarli grossolanamente. Aggiungere le uova sode tagliate a spicchi e condire con olio e sale.



Malva
Malva sylvestris L.

Pianta erbacea perenne della famiglia delle *Malvaceae* alta fino a 50-60 cm.

Le **foglie** semplici e picciolate sono cuoriformi con lobi arrotondati e margine dentellato.

I **fiori** di colore rosa con striature violacee sono disposti a coppie all'ascella delle foglie superiori. Hanno cinque petali. Gli stami molto vistosi formano una colonna.

Il **frutto** è un achenio che forma un disco appiattito.

Habitat: vive diffusamente in tutta Italia nei luoghi incolti e lungo i cigli delle strade da 0 a 1600 m s.l.m.

Periodo di fioritura: da maggio ad agosto.

Periodo di raccolta: tutto l'anno.

Usi: si raccolgono le radici e le rosette basali. Le foglie giovani sono consumate prevalentemente crude in insalata per arricchire la 'misticanza' insieme alla altre erbe spontanee. La radice prima di essere consumata va lavata e pulita attentamente. Conosciuta fin dai tempi antichi per le sue qualità medicamentose viene tuttora raccolta per farne infusi antinfiammatori, calmanti e lassativi. Le foglie e i fiori contengono molte mucillagini, tannino, glucosio, ossalato di calcio, vitamina A, B e C. Era uso fare degli 'impacchi' di foglie e fiori bolliti nell'acqua o nel latte e ridotti in poltiglia, spesso con aggiunta di miele, per sfiammare gli ascessi.

Sinonimi: malva selvatica, marva, malvia.

Curiosità: la malva, per le sue innumerevoli proprietà, nel 1500 era chiamata 'omnimorba' cioè rimedio per tutti i mali.

RICETTE

Crema di malva

Ingredienti: 400 gr di malva (fiori e foglie), 50 gr di burro, 1 cipolla, 2 cucchiaini di farina (integrale), 2 cucchiaini di semolino di riso, maggiorana, un litro e mezzo di brodo vegetale, sale.

Preparazione: rosolate la cipolla con il burro e aggiungete la farina mescolando. Si tritano poi le foglie di malva e si buttano nel brodo bollente insieme a quanto già preparato ed al semolino. Mescolate con una frusta per evitare la formazione di grumi, si completa la cottura per circa 20 minuti. Infine salare e aggiungere un po' di maggiorana. Per arricchire la crema è indicata l'aggiunta di panna acida.

Insalata di malva

Ingredienti: foglie di malva, le più tenere e piccole e fiori, finocchio selvatico, vino bianco, brandy, olio evo, succo di limone, sale.

Preparazione: lavare bene le verdure e condire con una emulsione fatta con olio, poco vino e poco brandy, sale e succo di limone.



Ortica
Urtica dioica L.

Pianta erbacea perenne con fusto eretto peloso e urticante, scanalato a sezione quadrangolare appartenente alla famiglia delle *Urticaceae*, può raggiungere un'altezza che varia dai 30 ai 120 cm, con radice rizomatosa.

Le **foglie** opposte picciolate (il picciolo è la parte della foglia che la unisce al ramo, può essere cilindrica, semicilindrica o appiattita. Le foglie provviste di picciolo si dicono 'foglie picciolate' mentre quelle sprovviste di picciolo si dicono 'foglie sessili'), sono anch'esse urticanti, di color verde intenso con forma ovato-lanceolata e margini dentati.

I **fiori** piccoli e poco appariscenti sono di color giallo verdastro. I fiori femminili e quelli maschili sono portati da piante distinte. I fiori femminili sono raccolti in lunghe spighe pendenti, mentre i fiori maschili sono riuniti in spighe erette. Entrambi hanno quattro tepali che racchiudono i quattro stami (nei fiori maschili) o l'ovario (nei fiori femminili).

Il **frutto** è un achenio ovale.

Habitat: incolti, aree antropizzate, ruderi e margini di strada da 0 a 1800 m s.l.m. ed diffusa in quasi tutte le regioni del mondo.

Periodo di fioritura: da maggio a ottobre.

Periodo di raccolta: primavera, quando le cime portano giovani foglie.

Usi: le ortiche sono usate in cucina dai tempi dei Greci e Romani, lessate, rappresentano un buon condimento per risotti e ripieni e spesso vengono aggiunte agli impasti per gli gnocchi o alla farina per la pasta fresca di vario formato. L'ortica è conosciuta anche per le sue proprietà medicamentose, ha funzioni diuretiche e purificatrici del sangue, sono antinfiammatorie, astringenti e regolano il flusso intestinale. Un tempo veniva utilizzata anche per l'alimentazione degli animali. I piccoli tacchini venivano alimentati con una pappa di ortica cotta e semola o uova sode. Gli allevatori di cavalli la univano alla

biada per avere i cavalli sani e con il pelo lucente. L'acqua di bollitura veniva usata per il lavaggio dei capelli, per pulirli e sgrassarli ed eliminare la forfora. Ancora sorprendente, l'uso dell'ortica era impiegato per la fabbricazione di fibre tessili per vestiti, carta, teli, sacchi e corde. Le foglie verdi dell'ortica, ricche di clorofilla, erano usate per la colorazione dei tessuti.

Sinonimi: ortica maschio, orticone.

Curiosità: in Danimarca è stata scoperta una tomba dell'Età del Bronzo ove le ossa del defunto erano avvolte in un tessuto fatto con i fusti dell'ortica.

RICETTE

Vol-au-vent di ortica

Ingredienti: 100 gr di ortiche, 30 gr di burro, 30 gr di farina, 300 gr di latte, 8 vol-au-vent, 1 noce moscata, 100 gr di prosciutto cotto in una sola fetta, formaggio emmenthal o sottilette.

Preparazione: preparate una besciamella con il burro, la farina e il latte. Intanto lessate le ortiche per una decina di minuti, strizzatele e sminuzzatele. Mescolate le ortiche alla besciamella con un pizzico di noce moscata, sale e unite il prosciutto cotto tagliato a piccolissimi dadini. Riempite i vol-au-vent con il composto ottenuto e adagiate su ogni vol-au-vent una fetta sottile di formaggio emmenthal o sottiletta. Passateli in forno caldo fino a quando il formaggio sarà sciolto.

Polpette di patate e ortiche

Ingredienti: 400 gr di patate, 300 gr di ortiche, 3 uova, 100 gr di farina, 60 gr di parmigiano grattugiato, noce moscata, sale, pepe, olio evo.

Preparazione: lavate bene le ortiche e lessatele in acqua salata per una decina di minuti. Scolatele, strizzatele e tritatele

finemente. Lessate a parte le patate e, una volta cotte, schiacciatele e unitele alle ortiche. Aggiungete due uova intere e un tuorlo, mescolate e amalgamate bene. Aggiungete parmigiano, sale, pepe e noce moscata. Formate delle polpettine, passatele nella farina e friggetele nell'olio. Man mano che saranno pronte mettetele su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso. Per una versione più light, potete cuocere le polpettine in forno caldo a 180 gradi per 10 minuti, su una teglia leggermente unta di olio.

Pasticcio di ortica

Ingredienti (per 4 persone): 600 gr di cime di ortica, 20 gr di maggiorana, 3 uova, 3 salsicce, 1 cipolla, 20 gr di pinoli, 8 fette sottili di pane scuro, olio evo, sale e pepe.

Preparazione: fare bollire qualche minuto la maggiorana e l'ortica, quindi strizzarle e tritarle. Soffriggere la cipolla affettata finemente e farvi insaporire le erbe cotte. Fare raffreddare e quindi aggiungere le uova, le salsicce i pinoli e aggiustare di sale e di pepe. Ungere uno stampo e adagiare gli ingredienti, fare cuocere in forno a 180° per 15'. Servire ben caldo con le fette di pane scuro tostate.



Pimpinella
Sanguisorba minor Scop.

Pianta erbacea perenne con radice rizomatosa e fusti eretti alti dai 50 ai 120 cm appartenente alla famiglia delle *Rosaceae*. Le **foglie basali** imparipennate si presentano acutamente seghettate al margine e ottuse all'apice, le foglie cauline (posizionate nella parte aerea di uno stelo, *caule*) sono simili ma progressivamente più piccole.

I **fiori** odorosi sono densi capolini ovoidi che sbocciano all'apice del fusto. Il calice è composto da 4 sepali ovali, eretto-patenti di color verde rossastro, la corolla è mancante.

Il **frutto** è un achenio angoloso.

Habitat: la pimpinella vive adattandosi a terreni poveri ma asciutti da 0 a 2000 m s.l.m.

Periodo di fioritura: da aprile ad agosto.

Periodo di raccolta: in primavera, prima della fioritura.

Usi: è adatta ad essere consumata cruda in insalata insieme ad altre erbe spontanee (misticanza), quando in primavera le foglioline sono più tenere. Va raccolta con l'intero fusto che verrà scartato in seguito, dopo aver staccato le foglioline. La pimpinella è un'erba adatta a insaporire insalate, formaggi molli, burro e yogurt usato come condimento.

Sinonimi: meloncello, salvastrella minore, bibinella.

Curiosità: il nome *sanguisorba* è dovuto alla proprietà della pianta di fermare l'uscita del sangue dalle ferite. Nella radice sono infatti presenti sostanze tanniche e una saponina (sanguisorbina), che, con acido solforico alcolico, si scinde in pentosio e sanguisorbigenina astringente e antiemorragico. I conoscitori delle piante spontanee sono soliti raccogliere le erbe per le insalate seguendo il detto "L'insalata non è buona e non è bella, se non c'è la pimpinella".

RICETTE

Risotto con cipolla e pimpinella

Ingredienti: una cipolla di media grandezza, 180 gr di riso, 170 gr di pimpinella, olio evo, sale.

Preparazione: cuocere il riso. In un padella far ammorbidire le fette di cipolla tagliate sottilmente aggiungendo dopo pochi minuti le foglie di pimpinella. Scolare il riso e aggiungerlo alla salsa, far insaporire per pochi minuti e lasciare a riposo per breve tempo prima di servire. Il riso può essere sostituito con il miglio, il farro, il grano saraceno, l'orzo e l'avena, pasta lunga o corta.

Sogliole alla pimpinella (ricetta ligure)

Ingredienti: sogliole, pimpinella, lattughino selvatico, uova, aceto, maionese, sale.

Preparazione: preparare un brodo ristretto con acqua salata sedano e carota e cuocervi le sogliole coprendole con metà acqua e metà aceto.

Portare a cottura e lasciare raffreddare il pesce nella propria acqua per almeno un'ora. Scolarle e disporle sopra un letto di fresche lattughine di campo.

Tritare abbondanti foglioline di pimpinella e mescolarle con maionese alleggerita da un albume a neve.

Con questa maionese aromatizzata coprire le sogliole e decorare con alcune foglioline intere di pimpinella.

Accompagnare con fettine di uova sode.



Raponzolo
Campanula rapunculus L.

Pianta erbacea della famiglia delle *Campanulaceae* a portamento eretto, alta fino ad 1 m con radice a fittone, bianca e carnosa come quella della rapa. È presente in Italia in tutta la penisola tranne in Sardegna e Sicilia.

Le **foglie** basali disposte a rosetta hanno forma ovata-lanceolata con un lungo picciolo.

I **fiori** di colore blu-lilla hanno forma a campanella e si innalzano dal fusto a partire dalla tarda primavera.

Il **frutto** è costituito da una capsula con molti semi.

Habitat: campi, incolti, vigne, oliveti, da 0 a 1500 m s.l.m.

Periodo di fioritura: da maggio a settembre.

Periodo di raccolta: dall'inverno all'inizio della primavera.

Usi: si raccolgono le radici e le rosette basali. Sono consumate prevalentemente crude in insalata, arricchiscono la 'mistiscanza'. La radice prima di essere consumata va lavata e pulita attentamente.

Sinonimi: raperonzolo, raponzo, rampon, raponsul.

Curiosità: il raponzolo oltre che alla nota fiaba dei fratelli Grimm è legato anche ai significati dei fiori e al mondo delle favole. I fiori a formi di campanella, secondo il folklore, erano considerate la casa delle fate dei boschi.

RICETTE

Insalata di raponzoli

Ingredienti: 5-10 raponzoli (piante intere con la radice a persona), olio evo, succo di limone, sale.

Preparazione: mondare con cura le pianticelle, lasciandole intere, quindi lavarle in acqua corrente. Asciugarle su un canovaccio pulito e raccoglierle in un insalatiera. Condire i raponzoli con olio, succo di limone e sale mescolando con cura. Il limone può essere sostituito con l'aceto.

Insalata di raponzoli e funghi alle noci

Ingredienti: raponzoli, 10 gherigli di noce, funghi champignons, formaggio parmigiano, olio evo, succo di limone, sale.

Preparazione: pulire e lavare i raponzoli e tagliare in fettine molto sottili le radici. Unire poi le noci spezzettate condendo il tutto con una emulsione di olio, sale e succo di limone. Tagliare i funghi a fettine sottili e aggiungeteli alla insalata. Per finire, tagliare il parmigiano a scagliette ed unirlo agli ingredienti. Aggiungere altro olio, se necessario, e servire subito.



Saporosella
Tordylium apulum L.

È una pianta erbacea annua appartenente alla famiglia delle *Ombrelliferae* alta fino a 60 cm, con fusti eretti e pelosi.

Ha **foglie** basali disposte a rosetta aderenti al terreno sono imparipennate con picciolo di 4-5 cm e lamina composta 7-9 foglioline ovali con margine lobato-dentato.

I **fiori**, in realtà un'infiorescenza sono disposti ad ombrello formato da tanti fiorellini bianchi.

Il **frutto** è formato da due mericarpi, uniti fra loro a forma di medaglione.

Habitat: pascoli aridi, coltivi, incolti, prati, margini delle strade, poggi e scarpate da 0 a 1200 m s.l.m.

Periodo di fioritura: da marzo a giugno.

Periodo di raccolta: dalla primavera all'estate.

Usi: si raccolgono le singole foglioline giovani adatte ad essere consumate crude in insalata.

Sinonimi: ombrellini pugliesi, ombrellini di prato, capo bianco, pastinaca di Puglia, oisa, erba fragola, scardazzon, pimpinellone.

Curiosità: i suoi frutti, dopo averli colorati, venivano utilizzati dai bambini per realizzare bracciali e collane.

RICETTE

Aperitivo alla saporosella

Ingredienti (per 1 persona): 10 foglie di saporosella, 2 spicchi di limone, 1 bicchiere scarso di acqua, 1 bicchierino di limoncello.

Preparazione: frullare le foglie della saporosella con uno spicchio di limone, buccia compresa, e l'acqua. Colare il frullato col passino, metterlo in un bicchiere e aggiungere il liquore, agitare e decorare con l'altro spicchio di limone. Si può sostituire il liquore con acqua e zucchero.

Zuppa di ceci con saporosella, finocchietto selvatico e serpullo

Ingredienti: 100 gr di ceci a persona, foglie di 30 piante di saporosella, 4 cespi di finocchietto selvatico, una manciata di serpullo, acqua, sale, olio evo.

Preparazione: ammollare i ceci per circa 10 ore. Cuocere, le foglie di saporosella, il finocchietto selvatico ed una manciata di Timo Serpillo in 3 litri di acqua per circa 30 minuti. Scolare le erbe ed utilizzare l'acqua di cottura a cui verrà aggiunto solo un po' di sale per portare a cottura i ceci. Condire con un filo di olio evo.



Strigoli

Silene vulgaris (Moench) Garcke

Pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Carjophyllaceae*, alta fino a 60-70 cm, con fusti eretti o ascendenti, glabri o leggermente pubescenti.

Ha **foglie** lineari-lanceolate, acute, lunghe fino a 6-7 cm, sessili e opposte ai nodi, sono di color verde bluastrò, a volte con sfumature violacee.

I **fiori** di color bianco penduli e pedunculati, sono riuniti in lasse infiorescenze a pannocchia e possono essere unisessuali (maschili o femminili) o ermafroditi.

Il **calice** è rigonfio e percorso da evidenti nervature mentre la **corolla**, larga 2-3 cm è composta da 5 petali bianchi, spatolati e profondamente lobati, al centro la corolla presenta piccole linguette bianche.

Il **frutto** è una capsula globoso-piriforme lunga 1-1,5 cm.

Habitat: incolti, prati, boschi radi e margini dei sentieri da 0 a 1900 m s.l.m.

Periodo di fioritura: da marzo ad agosto.

Periodo di raccolta: prima della fioritura.

Usi: molto ricercati in gastronomia, i fusti giovani con le prime foglie ancora tenere, vengono utilizzati sia crudi che cotti per preparare risotti, frittate, ripieni e ravioli. Ripassati in padella con olio aglio e peperoncino possono essere utilizzati per condire la pasta, hanno un sapore dolce e delicato.

Sinonimi: grisol, stridoli, carletti, strisci, s-ciopetin, bubbolini, cannatedda (termine dialettale siciliano che significa piccola brocca).

Curiosità: il fiore con il calice a palloncino rende difficile l'accesso agli insetti che sono alla ricerca del nettare. Ci sono dei calabroni che hanno studiato un sistema ingegnoso, bucano il fiore alla base del calice. I suoi fiori restano aperti anche alla sera e sono impollinati dalle farfalle notturne.

RICETTE

Strigoli con patate e carciofi alla provola

Ingredienti: 2 carciofi, 2 patate, 2 manciate di strigoli, 4 pomodorini, 2 spicchi d'aglio, maggiorana, prezzemolo, provolone grattugiato, olio evo, sale, pepe.

Preparazione: affettare i carciofi e tagliare a cubetti le patate. In padella rosolare l'aglio schiacciato e toglierlo appena diventa dorato, unire i carciofi e farli stufare lentamente, aggiungere le patate e i pomodorini tagliati a spicchi, sale, pepe e qualche fogliolina di maggiorana e portare a metà cottura, unire infine gli strigoli precedentemente sbollentati e portare a cottura. Spolverare con del provolone grattugiato e prezzemolo.

Spianata di Strigoli – Cannatedda (ricetta siciliana)

Ingredienti: 200 gr di strigoli, 2 panini raffermi, 2 cucchiaini di grana grattugiato, 2 cucchiaini di pecorino, 2 uova, 1 cucchiaino di paprika, prezzemolo tritato, 3 fette di prosciutto cotto, 100 gr di scamorza o provolone affettato, olio evo, sale e pepe.

Preparazione: lavare gli strigoli, metterli in una pentola, coprire, far cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti e scolarli. Mettere gli strigoli in una ciotola, aggiungere le uova, le spezie, e il prezzemolo tritato. Tritare nel mixer il pane e anche 2 fette di prosciutto, e unirli al resto. Regolare di sale e impastare bene tutti gli ingredienti. Ora stendere l'impasto su un foglio di carta forno inumidita e appiattirlo formando un quadrato. Disponi sopra il provolone affettato o eventualmente la scamorza e l'altra fetta di prosciutto rimasta. Aiutandosi con la carta forno, chiudere l'impasto, appiattirlo un pochino e sigillare bene i bordi. Aggiungere un filo d'olio e chiudere a caramella la carta forno. Adagiare la spianata su una teglia e infornare in forno preriscaldato a 180° per circa mezz'ora.



Vitalba
Clematis vitalba L.

Pianta rampicante molto comune alta da 3 a 10 m con fusti legnosi e lianosi e giovani rami erbacei, appartenente alla famiglia delle *Ranunculaceae*.

La **foglia** è composta da 3 a 5 foglioline, opposte, picciolate che hanno forma ovato-lanceolata con margine dentato.

I **fiori** di colore bianco-verdastro sono raggruppati in infiorescenze e leggermente profumati.

Il **frutto** è un achenio piriforme.

Habitat: boschi di latifoglie, siepi, macchie da 0 a 1300 m s.l.m.

Periodo di fioritura: da maggio a luglio.

Periodo di raccolta: primavera, prima della fioritura.

Usi: si raccolgono solo gli apici dei rami giovani ancora erbacei, sono consumati cotti, per preparare frittate o salse per condire la pasta. Dopo la bollitura si possono ripassare in padella con aglio e peperoncino. I getti giovani sono apprezzati anche in insalata, pur sapendo che la pianta ha un certo grado di tossicità.

Sinonimi: vitorta, vitabbia, dabbio, viorna, clematide, barba di vecchio.

Curiosità: anticamente l'olio in cui venivano messe a macerare le foglie di vitalba serviva a curare la scabbia. I romani adoravano particolarmente la vitalba, che facevano crescere accanto ai muri delle loro abitazioni, perché la consideravano preservatrice dai temporali.

RICETTE

Frittata di vitalba

Ingredienti: 20-25 germogli di vitalba, 4-5 uova, sale e pepe, poca farina.

Preparazione: lavate bene i germogli di vitalba e infarinateli leggermente con farina '0'. Soffrigete due spicchi d'aglio in

olio evo e passateli in padella. Sbattete le uova energicamente e dopo averle salate e insaporite con un pizzico di pepe nero versatele nella padella.

Risotto con le vitalbe

Ingredienti (per 4 persone): 300 gr di germogli di vitalba, 320 gr di riso, 60 gr di burro, 50 gr di cipolla, brodo di vitalbe, olio evo, formaggio grattugiato, sale, pepe.

Preparazione: lessate le vitalbe in acqua bollente salata, tenendole al dente. Conservate l'acqua di cottura per il risotto. Tritate la cipolla, soffriggetela nell'olio, aggiungete il riso e fatelo tostare. Versate dei mestolini di brodo di vitalba mano a mano che se ne presenta la necessità, continuando a rimestare il riso. Verso fine cottura aggiungete le vitalbe lessate e regolate di sapore. Togliete dal fuoco e mantecate con il burro ed il formaggio.

'MISTICANZE' IN CUCINA

Zuppa frantoiana

Lessare mezzo chilo di fagioli secchi, passare e conservare tre cucchiaini interi. In una pentola capace rosolare nell'olio un battuto di cipolla e sedano e carota; appena appassito aggiungere del pomodoro fresco, e poco dopo, il passato e un po' di brodo di cottura. Portare a bollore e aggiungere le erbe di campo tagliuzzate, circa 200 gr. Queste vengono scelte, secondo i gusti, amare o dolci. Lasciare cuocere e se occorre aggiungere dell'acqua, a fine cottura aggiungere i fagioli. Nel piatto disporre delle fette di pane un po' abbrustolite e strofinate con aglio e l'aggiunta di un filo d'olio.

Minestra alle erbe selvatiche

Cogliere 600 gr di erbe di stagione come: radicchio, cicerbita, tarassaco, aspragine, salvia dei prati. Sminuzzare dopo averle lavate bene, sbollentare in pochissima acqua e scolare. Nel frattempo preparare un litro circa di brodo vegetale e una volta portato a ebollizione versare dentro le erbe e la pasta corta da minestrone. A cottura ultimata completare il tutto con parmigiano ed un filo d'olio.

'Misticanze' crude (alcuni abbinamenti)

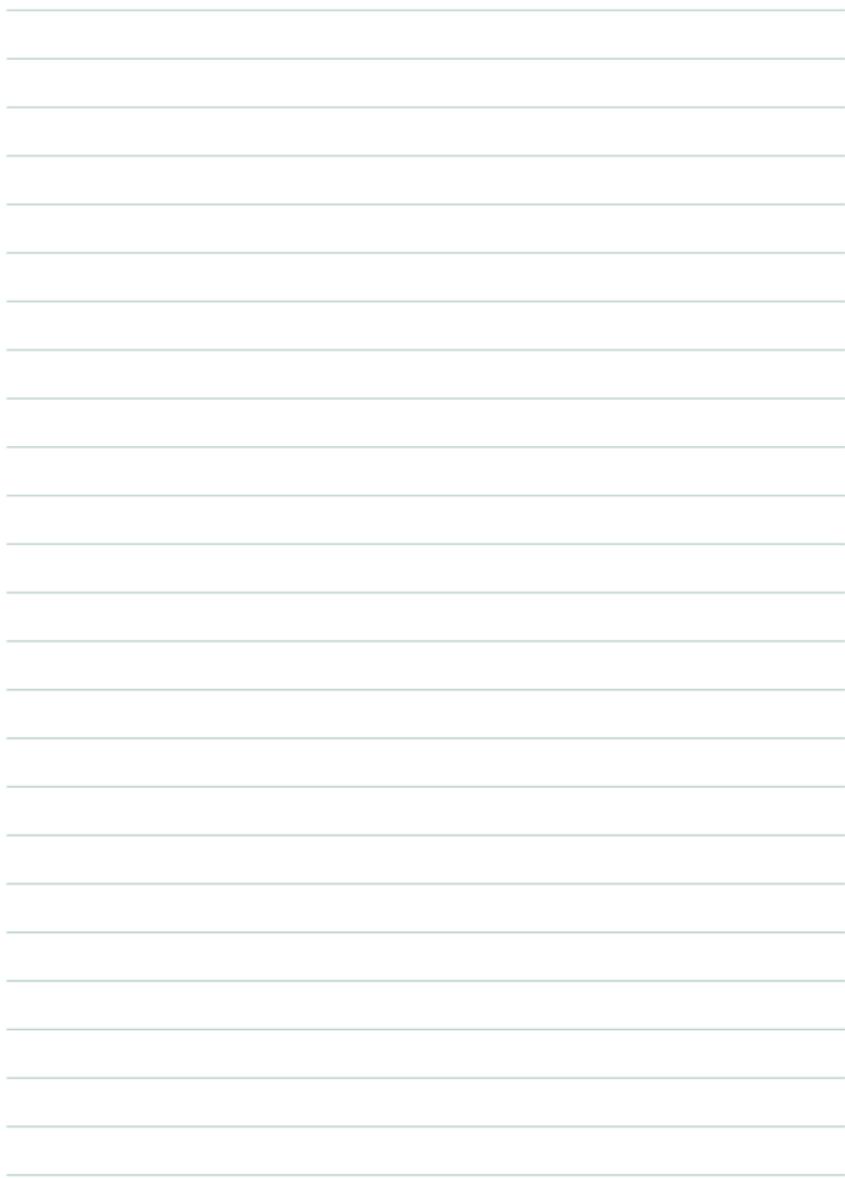
- Foglie di primula, pratolina, finocchio, fiori di primule e lattuga
- Foglie di borraggine, ravanelli, crescione, tarassaco
- Crescione, radicchio di campo, tarassaco, basilico e noci
- Tarassaco e pimpinella
- Lattuga, borsapastore, acetosa, pomodori maturi
- Tarassaco, barba di cappuccino, pimpinella, stellaria, acetosa
- Lattuga, finocchio, fiori di borraggine
- Lattuga selvatica, radicchio, carote, pinoli, salvia dei prati

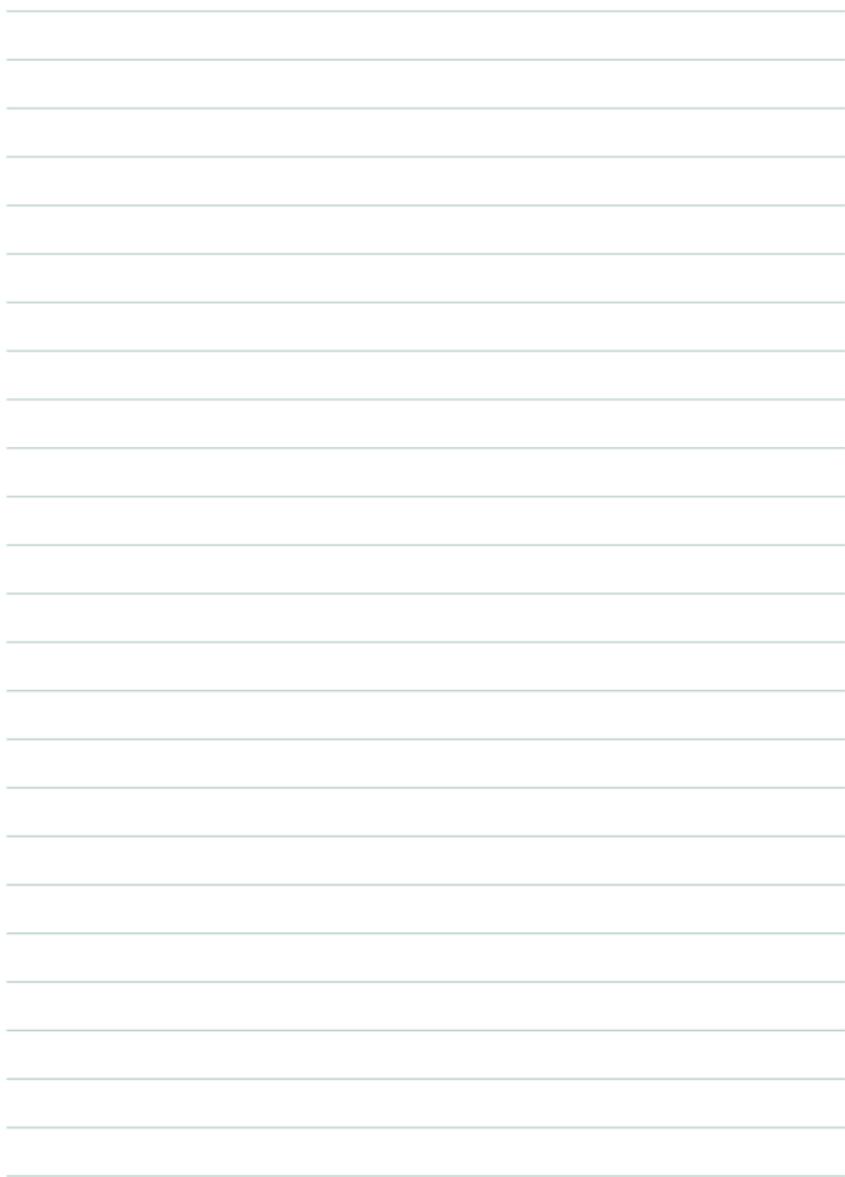
Formaggi ed erbe selvatiche (alcuni abbinamenti)

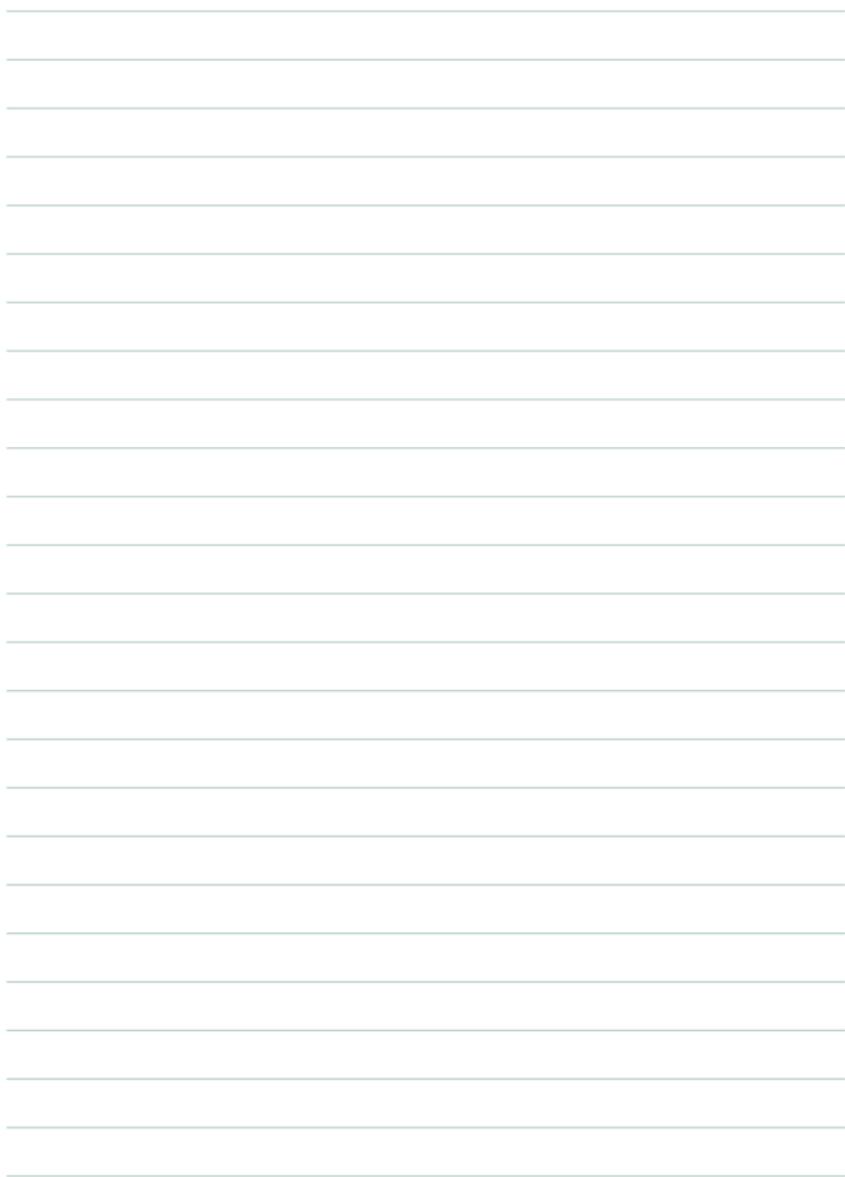
- Ricotta e pimpinella
- Ricotta e menta
- Ricotta, borsapastore e basilico
- Ricotta, borragine e basilico
- Caprini e finocchio selvatico
- Caprini e santoreggia
- Caprini, aglio selvatico e prezzemolo
- Caprini e rughetta
- Crescenza e serpillio
- Misto di caprini, ricotta e crescenza con portulaca
- Ricotta e fiori di viola tritati con una viola sopra
- Caprino, tarassaco o lattuga e pepe nero
- Crescenza e acetosa con noci

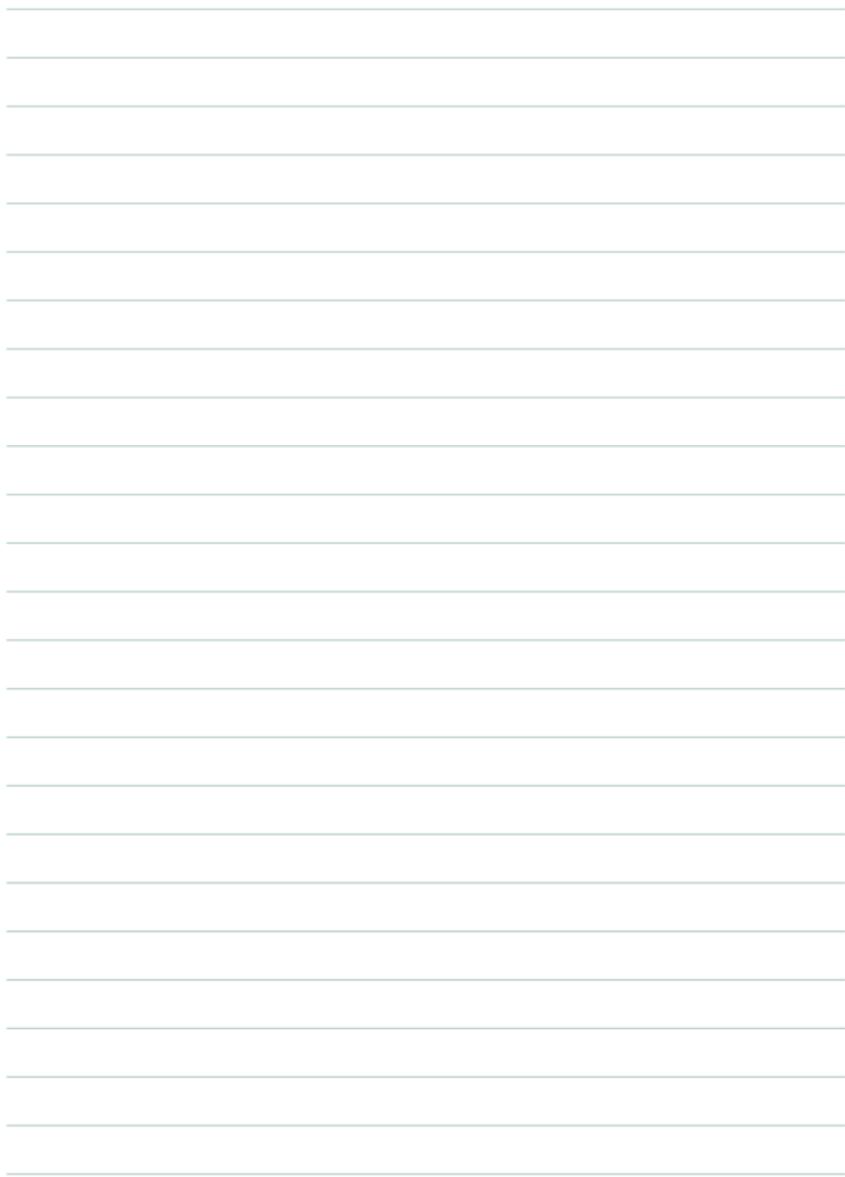
Frittate (alcuni abbinamenti)

- Serpillio e prosciutto
- Rosette tenere della borsa del pastore, foglie di ortica e cime di luppolo
- Foglie di ortica e di lamio rosso
- Foglie e fiori di carota selvatica
- Foglie di sedano di montagna
- Foglie e fiori di santoreggia tritati fini
- Crispino e tarassaco







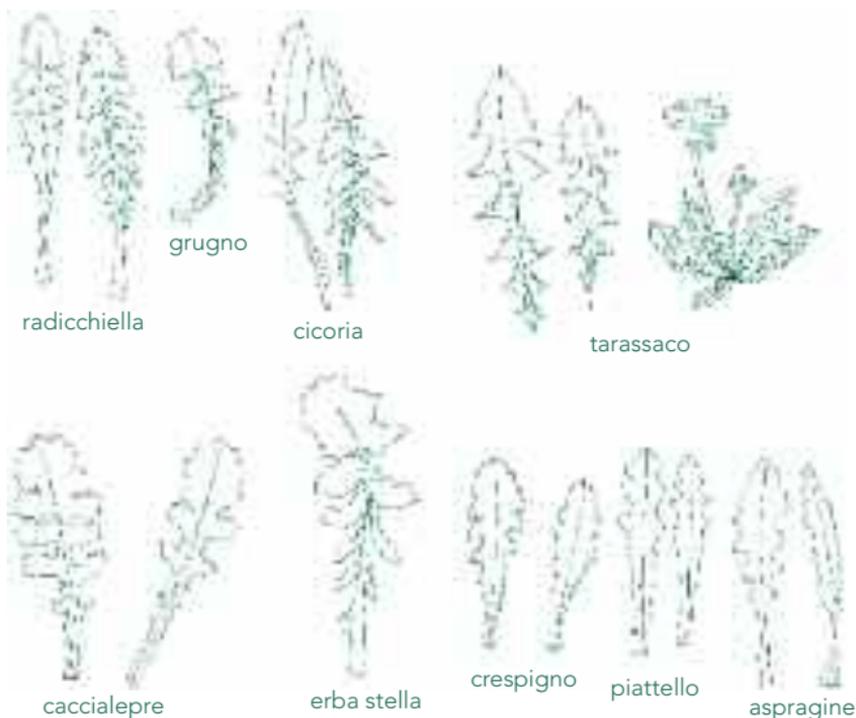


SPECIE	NOME COMUNE
<i>Condrilla juncea</i> L.	Erba pizzuta, Mastrici, Pioletta
<i>Cichorium intybus</i> L.	Cicoria, Radicchio selvatico
<i>Crepis bursifolia</i> L.	Radicchiella
<i>Crepis sancta</i> L.	Radicchiella di terrasanta
<i>Hypochoeris radicata</i> L.	Piattello, Costole d'asino
<i>Crepis vesicaria</i> L.	Erba stella
<i>Picris echioides</i> L.	Aspraggine, Sopraggine, Spargine
<i>Picris hieracioides</i> L.	Erba sprana, Lattajola
<i>Rechiarda picroides</i> L.	Caccialepre, Terracrepolo
<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Cicerbita, Lattughino
<i>Sonchus asper</i> L.	Crespigno
<i>Taraxacum officinalis</i> L.	Dente di leone, Pisciacane, soffione
<i>Urospermum dalechampii</i> (L.) Schmidt	Grugno, Cotecaccia, Radicchione
<i>Bunias erucago</i> L.	Cassella, Navone selvatico
<i>Diplotaxis tenuifolia</i> L.	Erba diavola, Ruchetta selvatica
<i>Plantago lanceolata</i> L.	Piantagine, Cinquenervi
<i>Salvia pratensis</i> L.	Chiarella, Salvia dei prati
<i>Malva silvestris</i> L.	Malva selvatica
<i>Rumex acetosella</i> L.	Romice, Acetosella
<i>Rumex acetosa</i> L.	Erba brusca, Acetosa
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	Salvastrella, Pimpinella, Bimbinella
<i>Echium vulgare</i> L.	Erba viperina
<i>Ajuga reptans</i> L.	Erba bugola
<i>Campanula rapunculus</i> L.	Raperonzolo, Raponzolo

DISTRIBUZIONE	PARTI USATE
Terreni agricoli abbandonati, prati secchi e aridi	Foglie giovani usate nelle insalate
Prati, campi incolti, ruderi, bordi delle strade	Foglie tenere nelle insalate o lessate
Prati, campi incolti, terreni scoscesi, oliveti	Le foglie basali nelle insalate o cotte
Sui prati al confine con i boschi, in luoghi ombrosi o poco soleggiati	Foglie basali cotte con altre erbe e minestre
Prati aridi, incolti, erbosi, bordi delle strade	Foglie consumate come insalata o cotte
Nelle schiarite dei boschi, prati aridi, bordi delle strade	Foglie consumate cotte con altre erbe
Prati aridi di collina, di montagna, bordi delle strade	Foglie tenere cotte con altre erbe
Comunissima in tutte le zone incolte, strade	Foglie tenere cotte con altre erbe
Nelle schiarite dei boschi, nelle rupi sassose, ai bordi di campi	Foglie usate per insalate o zuppe
Comunissima in campi incolti è legata alla presenza dell'uomo	Foglie cotte sole o con altre erbe
Campi incolti, prati, ruderi, bordi delle strade	Foglie cotte sole o con altre erbe
Comunissima nei ruderi, prati, legata alla presenza dell'uomo	Foglie giovani come insalata o cotte
Prati aridi, legata alle colture di olivo, lungo le strade	Fogli cotte sole o con altre erbe
Incolti erbosi e coltivati, vigne, oliveti, frutteti	Foglie tenere cotte o come insalata
Incolti secchi aridi, ambienti ruderali	Foglie tenere come insalata
Comunissima negli incolti, campi coltivati, vigne, oliveti e strade	Foglie tenere usate come base nei ripieni
Prati, margini dei boschi, sentieri e ruderi	Foglie tenere cotte con altre erbe e minestre
Comunissima negli incolti e nei prati e strade di campagna	Foglie cotte insieme ad altre erbe
Incolti aridi e sabbiosi, prati e bordi delle strade	Foglie usate per insalate
Incolti e prati dove sono presenti ristagni di acqua	Foglie usate per insalate e zuppe
Comunissima nei prati aridi, pietrosi e accumuli di macerie	Foglie tenere per preparare insalate
Comunissima nei prati aridi e incolti, bordi delle strade	Foglie tenere per preparare zuppe
Comunissima nei sottoboschi e luoghi ombrosi	Foglie usate per preparare zuppe
Campi incolti, ai bordi del bosco e strade di campagna	Foglie o radici come insalata

LA FAMIGLIA PIÙ COMUNE LE COMPOSITE

Sono le erbe che vengono raccolte più comunemente e che spesso sono confuse tra di loro.



BIBLIOGRAFIA

Mariella Groppi, Antonella Sabatini

Le erbe aromatiche e le insalate di campo, Annulli Editori.

Adolfo Rosati

Riconoscere e cucinare le buone erbe, voll. 1 e 2. Guide pratiche di *Vita in campagna*, edizioni l'Informatore Agrario.

Barbara Pezzotta, Francesco Spada

Saperi naturalistici locali. Erbe ed arbusti dei pascoli e degli ambienti marginali in Valnerina, a cura del Cedrav.

AA.VV.

Guida pratica ai fiori spontanei in Italia, selezione dal Reader's Digest.

G. Negri

Nuovo erbario figurato, Ulrico Hoepli Editore, Milano.

Paola Lanzara

Guida alle piante medicinali, Arnoldo Mondadori Editore.

Maria Teresa Della Beffa

Fiori di campo, Guide Compact De Agostini.

INDICE

- 3 Presentazione
- 4 Introduzione
- 5 Alcuni consigli

- 6 Borragine
- 10 Caccialepre
- 13 Cassella
- 16 Cicoria selvatica
- 20 Crispigni
- 23 Malva
- 26 Ortica
- 30 Pimpinella
- 33 Raponzolo
- 36 Saporosella
- 39 Strigoli
- 42 Vitalba

- 45 Misticanze in cucina
- 47 Annotazioni
- 52 Le erbe di campo
- 54 La famiglia più comune: le composite
- 55 Bibliografia



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale
L'Europa investe nelle zone rurali
Progetto Trevis e il suo ambiente
Codice 413.0032.0006