



Alla scoperta delle erbe autoctone

**passeggiata con il botanico
prof. Massimo Gigante**

**Cinquecerri di Ventasso
16 giugno 2019**

All'inizio della primavera, con il risveglio della natura, inizia l'arrivo sulle nostre tavole delle erbe spontanee.

Nei campi, nei prati collinari, lungo i fossati e lungo le rive dei torrenti tutti i nuovi germogli e foglie sono oggetto di attenzione da parte dei "cercatori" autoctoni, agricoltori e non. Le piante aromatiche hanno la facoltà di esaltare le qualità proprie degli alimenti e vengono usate per la preparazione di cibi freschi e conservati. Il loro uso si estende anche alla preparazione di essenze e profumi.

Molteplici sono le iniziative di promozione e valorizzazione del patrimonio vegetale spontaneo, notevoli sono l'interesse e la curiosità dei consumatori e crescente è il numero dei raccoglitori.

Ma siamo veramente competenti quanto alle tecniche di raccolta rispettose dell'ambiente e della vita della risorsa raccolta?

Sapevate che la raccolta delle piante descritte in questo piccolissimo vademecum è regolamentata per legge, e che la raccolta massima è da 1 a 3 kg, a seconda della specie e allo stato fresco, per persona?

1. BARBA DI CAPRA (*Aruncus dioicus*).

Famiglia: Rosaceae; **Habitat:** è una specie tipica di ambienti collinari e pedemontani, dove cresce in luoghi umidi e ombreggiati, ai bordi dei boschi.

Caratteristiche morfologiche: pianta perenne che può superare i 2 metri di altezza; le foglie sono composte, tripennatosette, verde scuro; i fiori bianchi sono raccolti in una pannocchia terminale con fioritura estiva.

Coltivazione: tollera differenti tipi di suolo, in ombra o al sole, acidi e alcalini, ma necessariamente umidi.

Uso in cucina: commestibili i giovani getti rossastri raccolti in marzo-aprile, che vengono lessati e consumati come asparagi; sono molto amari ma gradevolissimi e possono essere anche conservati sott'olio.

2. VALERIANELLA SELVATICA (*Valerianella locusta*).

Famiglia: Valerianaceae; **Habitat:** pianta erbacea comune in suoli coltivati o incolti e nei vigneti, in luoghi asciutti ed esposti al sole.

Caratteristiche morfologiche: la pianta presenta una caratteristica rosetta basale di foglie allungate ad apice arrotondato e margine intero; l'infiorescenza è un corimbo di fiori bianchi da aprile a giugno.

Coltivazione: pianta tollerante, resistente al freddo e adattabile a tutti i tipi di terreni, purché ben drenati, preferisce condizioni soleggiate, nell'ombra ritarda leggermente il ciclo biologico.

Uso in cucina: Il momento in cui la piantina risulta più tenera e gustosa, e la grande presenza di principi attivi la rendono sana e nutriente, è quando si presenta come una semplice rosetta di foglie verdi.

Questa piantina, conosciuta anche con i nomi di soncino, molesino, dolcetta, gallinella, lattughino, ha conquistato negli ultimi anni le tavole di tutti. Le sue foglioline tenere rappresentano la prima insalata primaverile che gustiamo e la sua coltivazione si è diffusa anche a livello industriale, sebbene la varietà selvatica abbia un sapore più delicato.

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

3. RADICCHIO DI MONTE (*Cicerbita alpina*).

Famiglia: Composite; **Habitat:** la specie è presente in tutto l'arco alpino, dai 1.000 ai 2.000 m slm, vive in ambienti di boscaglia rada o

di radura, ombreggiati, con suoli a pH neutro o sub-acido.

Caratteristiche morfologiche: pianta perenne, di altezza 50-150 cm, con foglie dal caratteristico lobo terminale ampio e triangolare, e infiorescenza composta da numerosi fiori ligulati blu-violetto da giugno ad agosto.

Coltivazione: preferisce suoli acidi o neutri, leggermente sabbiosi, ricchi in humus, ben drenati e in ombra.

Uso in cucina: i giovani germogli, raccolti all'inizio della stagione vegetativa, sono teneri e croccanti e si consumano sbollentati e conditi, grigliati o sott'olio. Prendete anche i germogli freschi, raccolti all'inizio della primavera, e metteteli a macerare (almeno una decina) al sole in un litro di grappa per tre mesi.

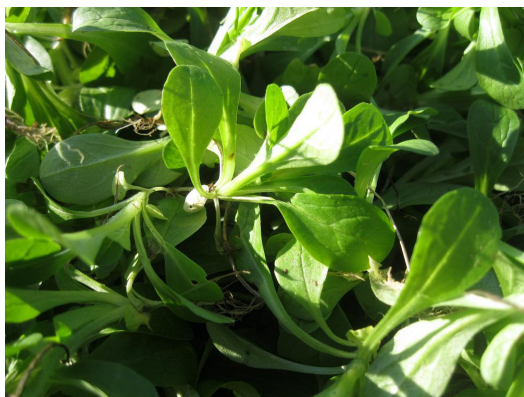
Dopo 2 mesi di stagionatura e la grappa avrà un colore bruno tendente al verde, un sapore delicatamente amaro e sarà particolarmente indicata come digestiva a fine pranzo.

3. Radicchio di monte



1. Barba di capra

2. Valerianella selvatica



4. **SILENE** (*Silene vulgaris*).

Famiglia: Caryophyllaceae; **Habitat:** comune in prati, incolti, bordo strada, terreni sciolti, dalla costa alla montagna.

Uso in cucina: si utilizzano le foglie e i giovani getti raccolti in primavera, dal sapore dolce e delicato che ricorda i piselli; possono essere consumati crudi o cotti, in frittate, risotti, minestre o pasta ripiena.

5. **BUON ENRICO** (*Chenopodium bonus henricus*).

Famiglia: Chenopodiaceae; **Habitat:** comune in collina sopra i 250 slm ma soprattutto nei pascoli di montagna, in terreni ricchi di sostanza organica.

Uso in cucina: le foglie e i germogli più teneri, che possono reperirsi tutta la primavera e l'estate, vengono preparati come gli spinaci; la pianta è molto ricca in ferro, proteine, vitamina B1 e calcio.

Per preparare un infuso di Buon Enrico come rimineralizzante, mettere in una tazza 5 grammi di foglie fresche o secche e versare sopra 100 grammi di acqua e poi lasciar riposare per qualche minuto.

La cura va fatta quando si ha mancanza di ferro e va continuata per tre mesi.



4. Silene



5. Buon Enrico

