

Dafne Chanaz

LE PIANTE
SELVATICHE
COMMESTIBILI
D'ITALIA

IL PRATO È IN TAVOLA

80
SCHEDE

40
RICETTE

Terra Nuova
EDIZIONI

Ringraziamenti

In ordine cronologico, ringrazio la collina che mi ha cresciuta, consentendomi di conoscere tutte queste piante quando ancora gattonavo, ed ero aperta a loro. Ringrazio Davide De Valeri e Ladislaja Pietrangeli per avermi accompagnata nelle primissime escursioni fotografiche. Ringrazio particolarmente Alessandro Tortora, che era talmente convinto di volere un figlio da una strega scorbutica come me da accompagnarmi per boschi e per sentieri, condividendo gran parte del processo di realizzazione del libro, sino a riuscire nel suo intento. Ringrazio mia figlia Isabella per aver rallentato il lavoro, in modo da far uscire il libro proprio al momento giusto, e per le sue prime parole quando le offrivo piante selvatiche da assaggiare e mi rispondeva con condescendenza *“questo mangi tu, mamma!”*. Ringrazio Sara Di Costanzo per la sua preziosa collaborazione al lunghissimo lavoro di ricerca bibliografica. Ringrazio Sanna Dahllöf per il suo sostegno e il suo gusto estetico inimitabile nelle foto di ricette. Ringrazio Giovanni Savelli, a cui vanno i crediti di molte foto di ricette e che ha curato tutta la post produzione, perché oltre a costargli una visita dall’oculista, il suo contributo ha assunto nel tempo un valore ben superiore a qualsiasi compenso. Ringrazio Giovanni Salerno, etnobotanico che stimo moltissimo, per la sua paziente revisione e le mille piccole correzioni che ha apportato a questo libro (non tutte accettate quindi se ci sono errori la colpa è mia!), e perché sento che forse gli è anche piaciuto. Ringrazio infine Federica Romano per aver curato la grafica e l’impaginazione di questo libro con il cuore, nonostante i suoi numerosi impegni rurali.

Indice

Introduzione	6
Breviario del raccoglitore	8
Acacia - <i>Robinia pseudoacacia</i>	11
FRITTELLE DI FIORI D'ACACIA	13
Acetosa - <i>Rumex acetosa</i>	14
SAUMON À L'OSEILLE	16
Acetosella - <i>Oxalis corniculata</i> , <i>O. acetosella</i> , <i>O. pes-caprae</i> , <i>O. articulata</i>	17
Achillea - <i>Achillea collina</i> , <i>A. millefolium</i> , <i>A. ligustica</i>	19
UOVA RIPIENE ALL'ACHILLEA	22
Aglietto - <i>Allium pendulinum</i> , <i>A. triquetrum</i> , <i>A. subhirsutum</i> , <i>A. neapolitanum</i>	23
Aglio orsino - <i>Allium ursinum</i>	28
Alliaria - <i>Alliaria petiolata</i>	30
MAIONESE ALL'ALLIARIA	32
Amaranto - <i>Amaranthus retroflexus</i> , <i>A. blitum</i>	33
SPALLA DI AGNELLO CON BLITI ALL'AGRO	36
Angelica - <i>Angelica sylvestris</i>	37
Artemisia - <i>Artemisia vulgaris</i> , <i>A. absinthium</i> , <i>A. verlotiorum</i>	40
Asparago selvatico - <i>Asparagus acutifolius</i>	43
MINESTRA DI PESCE AGLI ASPARAGI	46
Aspraggine - <i>Picris hieracoides</i> , <i>P. echioides</i>	47
Bardana - <i>Arctium lappa</i> , <i>A. nemorosum</i>	50
SUO CHOI DI BARDANA E TOFU	53
Bieta selvatica - <i>Beta vulgaris</i>	54
Billeri primaticcio - <i>Cardamine hirsuta</i>	56
Borragine - <i>Borago officinalis</i>	58
RAVIOLI RIPIENI DI BORRAGINE	61
Borsa del pastore - <i>Capsella bursa-pastoris</i> , <i>C. rubella</i>	62

Buglossa - <i>Anchusa azurea, A. undulata, A. officinalis</i>	64
Caccialepre - <i>Reichardia picroides</i>	66
LOMBO DI MAIALE AL PESTO DI CACCIALEPRE	69
Calendula - <i>Calendula arvensis</i>	70
FOJATA DI CALENDULA	72
Camomilla - <i>Matricaria chamomilla</i>	73
RISOTTO ALLA CAMOMILLA, FRAGOLE E BOTTARGA	76
Cappero - <i>Capparis spinosa</i>	77
CAPPERI LIBERI	80
Caprifoglio - <i>Lonicera caprifolium</i>	81
Cardo mariano - <i>Silybum marianum</i>	84
SGARZLINI ALLA PARMIGIANA	87
Carota selvatica - <i>Daucus carota</i>	88
Cascellore - <i>Bunias erucago</i>	91
Centocchio - <i>Stellaria media</i>	93
Chenopodio - <i>Chenopodium album</i>	96
ARANCINE AL CHENOPODIO	98
Cicoria - <i>Cichorium intybus</i>	99
MACCO PUGLIESE	102
Cinquefoglia - <i>Potentilla reptans</i>	103
Corbezzolo - <i>Arbutus unedo</i>	105
CROSTATA DI CORBEZZOLO	108
Corniolo - <i>Cornus mas</i>	109
CHEESECAKE ALLA CONFETTURA DI CORNIOLO	112
Crescione - <i>Nasturtium officinale</i>	113
Crespigno - <i>Sonchus oleaceus, S. asper, S. tenerrimus</i>	116
MALTAGLIATI AL CRESPIGNO	117
Equiseto - <i>Equisetum telmateja, E. arvense</i>	120
Erba cipollina - <i>Allium schoenoprasum, A. vineale</i>	123
Erba cornacchia - <i>Sisymbrium officinale</i>	125
Erba viperina - <i>Echium vulgare</i>	128
Favagello - <i>Ranunculus ficaria</i>	131
INSALATA DI FAVAGELLO SVEDESE	133

Fico d'india - <i>Opuntia ficus-indica</i>	134
Finocchiella selvatica - <i>Foeniculum vulgare</i>	138
TZATZIKI	141
Galinsoga - <i>Galinsoga ciliata</i> , <i>G. parviflora</i>	142
AJIACO COLOMBIANO	144
Galium - <i>Galium aparine</i> , <i>G. mollugo</i>	145
Lamio - <i>Lamium purpureum</i> , <i>L. maculatum</i>	147
Lampascione - <i>Muscari comosum</i> - syn. <i>Leopoldia comosa</i>	150
LAMPASCIONI SOTT'OLIO	152
Lattugaccio - <i>Chondrilla juncea</i>	153
Luppolo - <i>Humulus lupulus</i>	155
Malva - <i>Malva sylvestris</i>	158
Margheritina - <i>Bellis perennis</i>	162
Melissa - <i>Melissa officinalis</i>	164
Mentuccia - <i>Clinopodium nepeta</i> - syn. <i>Calamintha n.</i> , <i>Mentha pulegium</i>	167
Oiosa - <i>Tordylium apulum</i>	170
Ombelico di Venere - <i>Umbilicus rupestris</i> , <i>U. horizontalis</i>	172
CANAPÉ DI OMBELICHI DI VENERE	175
Ortica - <i>Urtica dioica</i> , <i>U. membranacea</i> , <i>U. urens</i>	176
Papavero - <i>Papaver roheas</i>	180
INSALATA DI PAPAVERO AL CHÈVRE CHAUD	183
Parietaria - <i>Parietaria diffusa</i> , <i>P. officinalis</i>	184
Piantaggine - <i>Plantago lanceolata</i> , <i>P. major</i>	187
Piattella - <i>Hypochaeris radicata</i>	190
INVOLTINI DI PIATTELLA CON SALSALIA AL CURRY	193
Pimpinella - <i>Sanguisorba minor</i>	194
CRESPALLE ALLA PIMPINELLA	196
Porraccio - <i>Allium ampeloprasum</i> , <i>A. polyanthum</i>	197
QUICHE AI PORRI SELVATICI	199
Portulaca - <i>Portulaca oleracea</i>	200
PORTULACA TROPICAL SALAD	203
Primula comune - <i>Primula vulgaris</i>	204
INVOLTINI PRIMULERA	207

Radicchiella - <i>Crepis vesicaria</i>	208
Radicchio raggiato - <i>Hyoseris radiata</i>	210
Ramolaccio - <i>Raphanus raphanistrum</i>	212
GNOCCHI AL RAMOLACCIO	215
Raponzolo - <i>Campanula rapunculus</i>	216
CROSTINI RAPUNZEL	218
Romice - <i>Rumex crispus</i> , <i>R. pulcher</i>	219
Rosa canina - <i>Rosa canina</i>	222
LA MARPELLATA PIÙ BUONA DEL MONDO	226
Rovo - <i>Rubus ulmifolius</i>	227
SORBETTO DI ROVO E ROSA	230
Rucola - <i>Diplotaxis tenuifolia</i> , <i>Eruca vesicaria</i>	231
STRACCETTI CON LA RUCOLA	233
Salvia dei prati - <i>Salvia pratensis</i>	234
Sambuco - <i>Sambucus nigra</i>	237
GASSOSA DI FATA HOLDA	242
Silene - <i>Silene latifolia</i> , <i>S. dioica</i>	243
LASAGNE DI VELLUTO	245
POLPETTINE BIRICHINE	246
Strigoli - <i>Silene vulgaris</i>	247
VELLUTATA DI FAGIOLI CANNELLINI AGLI STRIGOLI	250
Tarassaco - <i>Taraxacum sp.</i>	251
Topinambur - <i>Helianthus tuberosus</i>	254
Trifoglio - <i>Trifolium pratense</i> , <i>T. medium</i> , <i>T. repens</i>	257
MOUSSE DI TONNO AL TRIFOGLIO ROSA	259
Veronica - <i>Veronica persica</i> , <i>V. polita</i> , <i>V. chamaedrys</i> , <i>V. hederifolia</i>	260
Violetta - <i>Viola odorata</i> , <i>V. alba</i> , <i>V. suavis</i>	262
LI-CUOR DI VIOLETTA	265
Indice delle piante curative	266
Calendario di raccolta	274
Bibliografia	276
Sitografia	278
Note	280

Introduzione

Tutto è iniziato più di 10 anni fa. Al termine di un corso di erboristeria tenuto da Patrizia Stocchi, in una bella giornata di primavera fummo guidati nel Parco dell'Aniene a Roma alla scoperta delle piante commestibili. Quel giorno ebbi un'illuminazione, che spazzò via per sempre il concetto astratto di verde, di prato, di campagna. Ogni aiuola e ogni pezzetto di terra diventò di colpo un brulicare di 'soggetti', infinitamente diversi e ricchi di personalità, di messaggi, di usi e di sapori (oltre che di pericoli, va detto). L'alliaria che tappezzava i sottoboschi ci stupì con il suo profumo, strofinandola tra le dita. Gli ombelichi di Venere, che erano in fiore, sembravano Puffi esotici e ornamentali. La robinia (comunemente detta acacia), prefigurava dolcissime frittelle. E l'achillea ergeva come spade i suoi umili ciuffi di foglie filiformi. Usufruire di potenti rimedi erboristici era quindi possibile senza dover necessariamente acquistarli, e addirittura cucinandoli! Li calpestavamo ogni giorno senza saperlo.

6

La raccolta (detta *foraging* per chi vuole suonare più *trendy*), è un punto di vista. Come l'abbondanza. Un mazzo di cicorie selvatiche che non riducono in cottura ne vale 2 di cicoria coltivata in quanto a volume, e se guardiamo ai nutrienti ne vale 3. Se usciamo appositamente, ci sembra di perdere molto tempo, ma se passeggiando ci prendiamo 5 minuti per raccogliere una pianta particolarmente florida e abbondante, diventa un dono.

Dal punto di vista gastronomico, le specie selvatiche (tra le quali troviamo molte antenate delle piante alimentari più comuni) sono piste che ci portano direttamente alla radice del sapore. Dovendosi difendere dalle altre specie, si sviluppano tutte in intensità, esacerbando ogni nota di sapore e di nutraceutica.

Da allora ho frequentato molti corsi, molte piante e molti libri. Poi ho deciso che era giunto il momento di rendergli omaggio. Questo libro vuole essere un vasoio d'argento che eleva ognuna di loro al rango che gli spetta, da umile surrogato per i tempi di carestia (dove il nome di *alimurgiche*) a piatto da gourmet. Per questo ho scelto di tralasciare la tradizionale 'misticanza', che vede le erbe mescolate e ripassate. Essa ha il vantaggio di creare un

bouquet di sapori e proprietà che si equilibrano tra loro, e ve la consiglio comunque. Ma i tempi sono maturi a mio avviso per uno sguardo più raffinato e attento, che sappia esaltare l'unicità di ogni pianta, sia nelle culture tradizionali (italiane o estere), sia partendo dalle esperienze gustative personali e dai dati bibliografici circa le qualità tecniche e organolettiche di ciascuna.

Questo non è un libro di cucina, anche se proprio in tavola propone di celebrare la biodiversità dei nostri campi. E non è un manuale di automedicazione, anche se rende conto di tali e tanti rimedi da sperimentare, che potrebbe togliere il medico di turno in alcune aree della vostra salute. È un corso di lingue, il cui intento è costruire un ponte tra queste piante in quanto soggetti, voi e i vostri familiari, affinché abbia inizio un dialogo. Compilando le schede, mi sono avvalsa di innumerevoli testi di *etnobotanica*, una scienza che studia gli usi popolari delle specie botaniche. Uno in particolare, oltre 600 pagine di dati pazientemente raccolti da un Frate Franciscano in Sardegna, colpisce per la dovizia di particolari e sfumature, lasciando trasparire una cultura estremamente complessa che sa quando utilizzare una radice o corteccia, se fare fumigazioni o impacchi, e apporta soluzioni specifiche ad ogni problema. La ricorrenza di alcuni usi in territori e culture distanti tra loro a mio avviso è un indice prezioso circa la loro relativa efficacia, sia che la scienza se ne sia già interessata o meno. Mentre quando una proprietà viene citata solo sporadicamente, in quanto potrebbe essere frutto di superstizione generalmente non l'ho riportata.

Questo libro, vuole restituire al futuro in forma sintetica e in un linguaggio semplice, ma con una certa esaustività, quei saperi che generazioni contadine stanno portandosi nella tomba.

Ma soprattutto, vuole condividere con tutti voi l'illuminazione che ebbi quel giorno di tanti anni fa nella valle dell'Aniene, affinché non guardiate mai più un prato allo stesso modo. Affinché possa iniziare un dialogo tra ognuno di voi e le piante sino ad allora sconosciute che crescono nei vostri vasi, cortili, prati e boschi. Un dialogo fatto di simpatia, di alleanze e di piaceri gastronomici.

Breviario del raccogliitore

AVVERTENZA Questo libro NON può essere uno strumento sufficiente al primo riconoscimento di una pianta: può permettervi di individuare delle piante, ma quando volete iniziare a raccogliere una pianta nuova per la prima volta, dovete recarvi in campo con un esperto, sia esso un anziano raccogliitore o un botanico, per accertarvi del suo riconoscimento sino ad essere assolutamente sicuri di quello che fate.

COME RACCOGLIERE La regola generale, specialmente per le 'cicorie' e le asteracee, è di tagliare la pianta 'al colletto': acciuffatela come se prendeste una persona per i capelli, avendo cura di tirar su tutte le foglie, poi recidete il collo con un coltellino e rovesciate la mano in modo da guardare la pianta da sotto: sfilate i fili d'erba presi per sbaglio, le foglie ingiallite o brutte alla base, poi riponete nel vostro cesto. Idealmente si usa un cesto perché è leggero, respira, non schiaccia le piante e non le fa sudare e ossidare come i sacchetti in plastica. La regola assoluta è di gettar via tutte le parti di pianta indesiderata in campo in modo da arrivare in cucina solo con le parti edibili. Infine, consiglio di tenere ben separate le specie raccolte per diverse preparazioni per non impazzire poi a dividerle. Una volta arrivati in cucina, travaserete ogni raccolto a turni in un lavandino pieno di acqua, agitando le piante darete loro una rapida sciacquata, una volta scolate saranno pronte da utilizzare.

8

STUFATI La maggior parte delle piante a foglia verde (a eccezione delle più amare) sono assai migliori stufate piuttosto che bollite: non aggiungete acqua, inserite in pentola solamente un filo d'olio, aglio se necessario e la pianta appena scolata, ben pressata. Coprite con un coperchio e fate cuocere circa 15 min. a fuoco lento, rigirando di tanto in tanto. In questo modo conserverete tutto il sapore della pianta, la potrete riporre in frigo e potrete poi adattarla a varie preparazioni.

PESTI Per evitare l'ossidazione delle foglie il pesto andrebbe sempre fatto in un mortaio di marmo con un pestello di legno. Prima, pestate l'aglio se del caso e i semi che avrete tostato in precedenza per sprigionarne gli aromi (noci, nocciole, sesamo, pinoli, mandorle pelate ecc.), sino a creare un impasto bello spesso, che metterete da parte. Poi pesterete le foglie da sole, aiutandovi in fase iniziale con qualche grano di sale grosso e un ghiacciolo, che eviteranno la loro ossidazione. A questo punto potete reintegrare la pasta di aglio e semi, l'olio a filo e infine l'eventuale formaggio.

LIQUORI In generale i liquori sono composti di una parte di sciroppo di acqua e zucchero e una di alcool a 90° nella quale siano state fatte macerare delle piante (o bucce di limone nel caso del limoncello). Ma dato che sia lo zucchero bianco che l'alcool a 90° sono poco salutari e poco compatibili con i benefici di queste meravigliose piante, consiglio di utilizzare: una buona grappa (dove avrete fatto macerare la pianta fin quando non avrà rilasciato buona parte del suo colore per poi filtrare) e altrettanto sciroppo composto di acqua e miele in pari dosi.

SUCCHI

In tutti i casi in cui si voglia impiegare il succo di pianta fresco, è consigliabile utilizzare l'estrattore, ma per chi non lo avesse, potete procedere pestando la pianta, per poi riporre in un fazzoletto il tutto e strizzare bene per dividere la fibra dal succo, appunto. Il fazzoletto si macchierà di verde!

OLEOLITI

L'oleolito è una macerazione di pianta in olio, si utilizza volentieri quello di malva, di calendula o di achillea. Nella maggior parte dei casi è sufficiente riempire un barattolo con la parte di pianta indicata (spesso le infiorescenze), per poi lasciarlo al sole per una decina di giorni con il tappo leggermente svitato, chiudendolo e agitandolo una volta al dì. A quel punto si può filtrare e impiegare anche in unguenti (vedi il mio libro *Fare in casa i cosmetici naturali*, Terra Nuova Edizioni).

TISANE

Per ottenere una tisana si dovrebbe inserire un cucchiaino di pianta secca sminuzzata o una manciata di pianta fresca in una tazza di acqua bollente, spegnere e lasciare coperto in infusione per alcuni minuti prima di filtrare.

DECOTTI

Il decotto si impiega per quelle parti di pianta che sono più coriacee (semi, cortecce, radici ecc.), prolungando di una decina di minuti la cottura, sempre con il coperchio, per ammorbidirle ed estrarne i principi attivi.

IMPACCHI E IMPIASTRI

L'impastro di emergenza più semplice da realizzare si ottiene masticando una foglia con i molari e applicando la poltiglia così ottenuta sulla parte interessata: si può fare con i figli in caso di buie improvvise, se a portata di mano vi è una pianta adatta come la piantaggine, l'achillea o la malva. Per dolori muscolari o altri malanni vari, si consiglia di sbollentare la pianta in mezzo dito di acqua per ammorbidirla, poi quando è ancora calda ma non più bollente, e ha pertanto maggior capacità di penetrazione dei tessuti, di riporla in un panno e fasciarlo ben stretto sulla parte, avvolgendo il tutto con della plastica alimentare per tenere l'impacco se necessario tutta la notte.

MARMELLATE

In linea generale alle marmellate non andrebbe mai aggiunto lo zucchero prima. Si dovrebbe cuocere prima la frutta per una ventina di minuti sino ad ottenere un discreto addensamento ma senza distruggere la polpa, poi aggiungere lo zucchero per il tempo strettamente necessario a farlo sciogliere e invasettare.

COULIS/SAPA

Il coulis si prepara solitamente con le bacche, la sapa con i corbezzoli o altri frutti ricchi in zuccheri. Si tratta di una riduzione del frutto ottenuta a bagno maria o a fuoco lentissimo, inframezzata da filtraggi per espellere la fibra, e volta a ottenere un concentrato dolce e aspro da mettere sul gelato (il coulis di more ad esempio) o una pasta ancora più concentrata e densa da usare come surrogato dello zucchero (come la sapa di corbezzolo).

Acacia

Robinia pseudoacacia – Fabaceae

Acassia, Acazia, Agace, Agaz, Falsa acacia, Falsacazia, Cascia, Caccia, Cassia, Caggena, Ciantagalletto, Carobola salvatica, Grace, Gaggia, Garzia, Gadia, Legnu gazzia, Maruca, Marugon sarvaega, Parasol, Robinia, Rubeina, Rubina, Rubì, Ruben, Spina christi, Spina di noussignor

CHI È

Un albero dall'aspetto innocente ma dal carattere deciso e veloce. Quella che chiamiamo acacia viene dall'America e fu importata in Europa all'inizio del '600 dal curatore dell'orto botanico del re di Francia, che si chiamava Jean Robin. Infatti il suo vero nome è Robinia, ed è anche detta 'falsa acacia'. I suoi fiori dal profumo inebriante hanno proprietà emollienti e rasserenanti. Il suo legno ha un'elevata resistenza che lo rende adatto ad arredi esterni o elementi meccanici: raccolto con il plenilunio, viene usato da diverse tradizioni per i raggi delle

ruote dei carri o per l'asse portante degli stessi. È arrivata in Italia solo nell'800, ma grazie alla sua frugalità e velocità riproduttiva si è diffusa rapidamente; per questo viene considerata una specie invasiva, ma ha molte doti: in quanto *fabacea* (produce baccelli come tutte le leguminose), restituisce azoto ai terreni rendendoli fertili, ed è in grado di consolidare i pendii franosi. Infine i suoi fiori profumati sono molto ricercati dalle api, che ne estraggono un miele particolarmente delicato e adatto ai bambini. Si dice che un suo ramo fiorito sia in grado di far attirare un'ape regina nell'alveare.

DOVE SI TROVA

Cresce facilmente e si moltiplica velocemente. Ama i terreni soleggiati, con il suo ampio apparato radicale è stata utilizzata nelle opere di consolidamento delle scarpate lungo i binari delle ferrovie e lungo le strade, dove oggi la troviamo spesso. Ha una corteccia che è sgradita ai ruminanti, quindi nei pascoli resiste bene. È diffusa anche nei parchi.





QUANDO RACCOGLIERLA

Tra maggio e giugno, si raccolgono i fiori profumati. Le altre parti della pianta non vanno MAI consumate perché sono tossiche.

COME SI RICONOSCE

È un albero molto diffuso e conosciuto dai più, alto fino a 20-25 m. Il tronco adulto ha una corteccia rugosa e fessurata e i giovani rami, bruno-rossastri, hanno spine piuttosto lunghe. Il portamento delle foglie è caratteristico: sono perfettamente ovali, verde chiarissimo, tenere, lisce, opache e sottili, disposte simmetricamente lungo uno stelo, sono lunghe circa 4 cm e si muovono agili nel vento. I bambini a volte le staccano dallo stelo in un solo gesto per lanciarle in aria come coriandoli. Le infiorescenze pendule a grappolo simili a quelle del glicine sono bianche. Dopo la fioritura, l'acacia produce dei baccelli con dei semi come quelli dei legumi che non sono commestibili, questi ultimi cadranno a terra in inverno per dar vita a nuove piante. Attenzione a non raccogliere MAI fiori simili ma gialli, che appartengono al *Laburnum* e sono velenosi. Molto più raro dalle nostre parti è un altro albero simile seppur meno tossico, lo *Styphnolobium japonicum*, o *Sophora japonica*, che si distingue per rami senza spine e infiorescenze erette anziché pendule.

PERCHÉ CI PIACE

Questi fiorellini sono molto apprezzati nei dolci per il loro intenso profumo e sapore delicato, primaverile, che può quasi risultare stucchevole. Una romanticheria gastronomica al limite del kitsch per palati giovani o ingenui, da abbinare con un pizzico di buccia di limone, o di arancia. Il fiore d'acacia contiene molto fruttoso, vitamine del gruppo B, C, ferro, fosforo, potassio, calcio, magnesio e zinco. Ha la proprietà di **calmare** gli stati ansiogeni, in quanto **emolliente** combatte il **mal di gola**, la bronchite e le **dermatiti**, **rilassa l'intestino** e aiuta ad andare di corpo. Inoltre giova al **fegato** e, sembrerebbe, ai **reumatismi**. Si usa per preparare acque e maschere profumate per il **viso**, poiché ammorbidisce e schiarisce la pelle.

COME SI CUCINA

Avvertenza

Dobbiamo usare solo il fiore togliendo il calice verde e lo stelo che lo sostiene. Mai raccogliere parti diverse dai fiori: foglie, calici, baccelli contengono sostanze tossiche, soprattutto i baccelli!

Con il fiore di acacia la tradizione romana vuole che si preparino delle frittelle (vedi ricetta), ma si possono anche fare delle **marmellate** aromatiche, aggiungendo della buccia di limone o dei limoni e da servire, magari assieme ad una punta di peperoncino per accompagnare un formaggio. Inoltre si usano per aromatizzare il **vino** o per preparare un **liquore**, mescolandone circa 1 etto con 1 litro di grappa, lasciando macerare per alcune settimane e filtrando per poi aggiungervi 1 etto di zucchero. Il liquore deve ancora riposare agitandolo di tanto in tanto per un paio di settimane. Da tenere presente anche l'idea di farne dei **gelati** o dei **sorbetti**, in associazione con la vaniglia, e di preparare i fiori **canditi**.

Ingredienti

200 g di fiori di acacia (circa 16 grappoli)
dobbiamo usare solo il fiore togliendo il calice verde e lo stelo che lo sostiene
400 g di farina
un pizzico di sale
600 ml di acqua gassata
buccia d'arancia grattugiata
4 cucchiaini di zucchero a velo
1 bottiglia di olio di arachidi



difficoltà

40 min

tempo

FRITTELLE DI FIORI D'ACACIA

Mettete in freezer l'acqua gassata per circa 30 min. Mondate bene i fiori e metteteli in una ciotola con la buccia di un'arancia grattugiata. Preparate la pastella unendo l'acqua frizzante alla farina e al sale poco a poco e mescolando sin da subito per non formare grumi. Mettete a scaldare l'olio in una pentola di medie dimensioni. Versate la pastella sui fiori con la buccia di arancio e mescolate delicatamente. Potete provare a vedere se l'olio è pronto versandovi una goccia di pastella: se frigge subito è pronto. A questo punto mantenendo la fiamma media sotto alla pentola, potete prendere delle cuc-

chiaiate del composto e metterle nell'olio una dopo l'altra, per un massimo di 5 frittelle alla volta. Devono cuocersi per circa 40 min. finché non iniziano a dorarsi. A questo punto rimuovetele scolandole bene e poggiatele su un foglio di carta da pane o da cucina per assorbire l'olio in eccesso. Procedete con le successive. Prima di servire, con un colino setacciate lo zucchero a velo per cospargerne le frittelle.

Acetosa

Rumex acetosa - Polygonaceae

Acetina, Acetosa maggiore, Agra e duci, Erba agretta, Arzivula, Azidola, Aziola, Barbecita, Campanuz, Pampanuz, Pampelucco, Lampazzi, Erba del passerin, Erba cucca, Bon cuch, Pan cuch, Pancuco, Pan chico, Pan e vin, Vinacich, Erba brusca, Erba salina, Erba salada, Saleina, Salamoja, Saleggiola, Sollecciola, Sarinella, Salsarella, Sansara, Erba mandolina, Galei, Garzoe, Lisoera, Ossalida, Oseju, Sgambugia, Testa di bue, Erba perpetua, Zanzora, Tromboun

CHI È

Ricca in vitamina C, è un rimedio contro la sete: nelle comunità rurali i bambini usavano raccoglierne le cime e masticarle per gustarne il succo come si fa con le susine acerbe. In insalata sostituisce il limone o l'aceto. In passato era utilizzata anche per la preparazione di prodotti smacchianti e disincrostanti: si faceva il 'sale di acetosa'. Oggi questa pianta, che cresce di frequente negli orti, è considerata dai più solo un'erbaccia invasiva. Invece si tratta di una pianta simile allo spinacio o alla bietola sebbene più acidula, le cui virtù gastronomiche sono apprezzate al Nord e in particolar modo in Francia, dove ne viene coltivata

una varietà ortiva (*Rumex acetosa hortensis*), indispensabile in alcune ricette di pesce come il *Saumon à l'Oseille* (vedi ricetta). Offre raccolti generosi e si presta a molte preparazioni. In alcune culture contadine se ne utilizzava la radice per tingere la lana di rosso o di marrone e la foglia per ottenere il rosa o il giallo, e dalla foglia pestata con cenere e aceto, si otteneva un caglio per la preparazione della ricotta.

DOVE SI TROVA

La si trova solo in climi più freschi e umidi, quindi in altitudine o nel Nord Italia, mentre in pianura e nel Sud si troveranno le romice comuni (vedi alla voce **Romice**), tra le quali *Rumex crispus*, più piccola ma con un sapore simile. Cresce lungo i fossi, nei pascoli o in prati fertili, falciati di fresco, concimati, su terreni prevalentemente argillosi.

QUANDO RACCOGLIERLA

Si raccolgono le foglie tenere in inverno o all'inizio della primavera, quando lo stelo diventa carnoso e prima della fioritura.



COME SI RICONOSCE

Le foglie sono glabre e tenere, crespe e carnose come quelle degli spinaci ma di un bel verde piuttosto chiaro e dai margini lisci. Quelle basali, che formano una rosetta sono ovali, allungate a forma di lancia dalla punta leggermente stondata, e alla base formano due piccoli lobi allungati all'indietro da ambo i lati dello stelo mentre quelle che abbracciano il fusto sono senza picciolo e più piccole. Cresce a grandi cespi, ha un fusto eretto e cavo spesso venato di rosso e con foglie alterne. I fiori sono minuscoli, disposti a spiga e di un colore prima verde e poi ruggine. Se ne assaggiate un pezzetto piccolissimo riconoscerete immediatamente il suo sapore acidulo. Se così non fosse siete in presenza di un'altra romice. La superficie delle altre romici è più regolare, hanno foglie più sottili e più piccole, e sono piene di venature e macchioline color ruggine che l'acetosa sviluppa solo alla fine dell'estate. Da non confondere con l'*Arum*, che è tossico e ha foglie decisamente più scure, lisce e triangolari, oltre che più grandi, che cresce nelle aree ombreggiate e boschive e fa grandi infiorescenze bianche, simili a quelle della calla.

PERCHÉ CI PIACE

L'acetosa è al contempo spinacio e condimento! Si può mangiare come verdura di contorno ma è anche un ingrediente ricercato per le salse degli chef. È ricca di ferro, calcio e potassio (**re-mineralizzante, ricostituente, antianemica**), vitamine B e C. Ha talmente tanta vitamina C - 50 mg/10 g di foglie - da essere indicata come rimedio contro lo **scorbuto**. È **depurativa, diuretica, rinfrescante**, leggermente **lassativa, antinfiammatoria** e **febrifuga**. Masticata a fine pasto profuma l'alito e allevia le infiammazioni del **cavo orale**. Ha anche alcune virtù cosmetiche: in applicazione sulla **pelle** aiuta a rimuovere i punti neri e a restringere i **pori** dilatati, in associazione con la malva decongestiona, seda le **dermatiti** e infiammazioni

da **punture**. D'estate si usa assieme alla menta come rinfrescante per bagni o pediluvi. Infine il suo succo aiuta a smacchiare i tessuti e i metalli: in particolare rimuove le macchie d'inchiostro, ruggine e muffa.

COME SI CUCINA

Avvertenza

Essendo ricca di acido ossalico, è controindicata per le persone che hanno problemi ai reni, e bisogna stare attenti a cuocerla in pentole in acciaio poiché le sue componenti reagirebbero con ferro o alluminio conferendo alle preparazioni un sapore metallico.

L'acetosa in generale **lega bene con i latticini**: ripassata nel burro, unita alla besciamella o alla panna, nelle fondute di formaggi, cruda accostata a formaggi freschi e molli d'alpeggio. **Ma si combina anche con i toni di terra** come quello del pane di segale o delle lenticchie. La **fonduta di formaggio, burro, latte e acetosa** piemontese si prepara come segue: bisogna tritare tre manciate di foglie di acetosa che verranno ripassate in 50 g di burro, per poi aggiungervi 300 g di formaggio da fonduta poco stagionato e un bicchiere scarso di latte. Quando il formaggio è quasi del tutto fuso, si uniranno 4 uova intere continuando a mescolare con un mestolo di legno e si servirà calda con dei cubi di pane bruscato da immergervi dentro. La **salsa di acetosa** si ottiene unendo dell'acetosa appena scottata in acqua bollente con una besciamella, alla quale si aggiungerà un po' di panna acida. **Accompagna molto bene i pesci delicati, le carni bianche e le patate**. Si può anche preparare secondo la tradizione francese (vedi ricetta). *Se fa freddo*, consigliamo una buona **crema di lenticchie** con l'acetosa aggiunta a listarelle a fine cottura, da degustare con una fetta di **pane di segale**. *Se invece fa caldo*, l'acetosa funziona bene **in insalata con l'erba cipollina**, i fagioli e il tonno: sostituisce parzialmente l'aceto. Si utilizza anche nelle **frittate** e per la preparazione di **bevande** dissetanti.



difficoltà

tempo 45 min

16



Ingredienti

5 di filetti di salmone

2 scalogni

50 ml di brodo di pesce

200 g di foglie di acetosa

100 ml di panna da cucina

½ bicchiere di vino bianco secco

2 cucchiaini di vermouth

½ limone

100 g di burro

SAUMON À L'OSEILLE

Fate ammorbidire a fuoco lento gli scalogni tritati nel brodo per qualche istante. Quando saranno appassiti aggiungete il vino bianco e una spruzzata di vermouth, fate sfumare per qualche minuto, poi aggiungete la panna, salate e pepate. Lasciate che la panna si amalgami e si riduca a fuoco lentissimo prima di aggiungere le foglie di acetosa prive del gambo centrale e tagliate a strisce. Dopo 20 secondi, ritirate dal fuoco e aggiungete qualche goccia di limone e il burro mescolando bene. A parte, scaldate una piastra, una bistecchiera o una padella, con 2 cucchiaini di olio e scottatevi i filetti di salmone.

Servitelo con la salsa all'acetosa. Potete frullare la salsa per renderla più fine se lo desiderate, e accompagnare il tutto con delle patate novelle.

Se siete vegetariani, una buona alternativa al salmone sono le polpette di lenticchie: dopo averle cotte con una carota e una cipolla, scolate le lenticchie e le verdure pressandole per espellere il liquido di cottura e frullatele con uovo, mollica di pane, qualche seme di coriandolo e un pizzico di sale. Formate delle polpette che cuocerete al forno a 180° fino a completa doratura prima di servirle con la salsa all'acetosa.

Aspraggine



Picris hieracoides, P. echioides – Asteraceae

Aspraggine comune, Radicchio peloso, Pelosora, Punzignun, Lattajola pungente, Spinasset, Panarazze, Angrassa ghin, Erba masina, Sferruscina e Zecchetielli sono i nomignoli di P. hieracoides; Aspraggine volgare, Erba perosa, Raspraggine, Spraggine, Spargine, Sopraggine, Spiredda, Aspiredda, Spruscena, Amurgant e Imbiscusa quelli di P. echioides, mentre Linguelle si applica ad ambedue le specie



CHI È

Questa piantina ha l'andamento di una cicoria, con la rosetta basale a terra, le foglioline di simile dimensione e delle marcate venature rossastre lungo la costa, ma ha un aspetto ispido, è pelosa e ruvida. Il suo nome deriva dal greco *pikròs*, amaro... Eppure è più dolce della cicoria e viene aggiunta a quest'ultima per renderne il sapore più delicato. Fa parte delle piante che pochi prenderebbero in considerazione per via del suo aspetto poco invitante, mentre invece cotta in aggiunta a zuppe o misticanze, ne mitiga e ne arricchisce il sapore regalandoci soddisfazioni.

DOVE SI TROVA

Cresce in luoghi asciutti, anche sassosi, uliveti, pascoli o campi incolti, sulle stradelle.

QUANDO RACCOGLIERLA

Vanno raccolte le rosette basali giovani dall'inverno alla primavera. Come le indivie, se quando tagliamo la pianta la copriamo di terra, ricscnerà ed il giovane getto così coperto resterà tenero e bianchiccio: sarà buono da mangiare in insalata. Si raccolgono anche le cimette tenere e i giovani fusti da mangiare crudi in insalata: privati delle foglie sono dolciastri e piuttosto ricercati. In estate fiorisce e non è più buona.

COME SI RICONOSCE

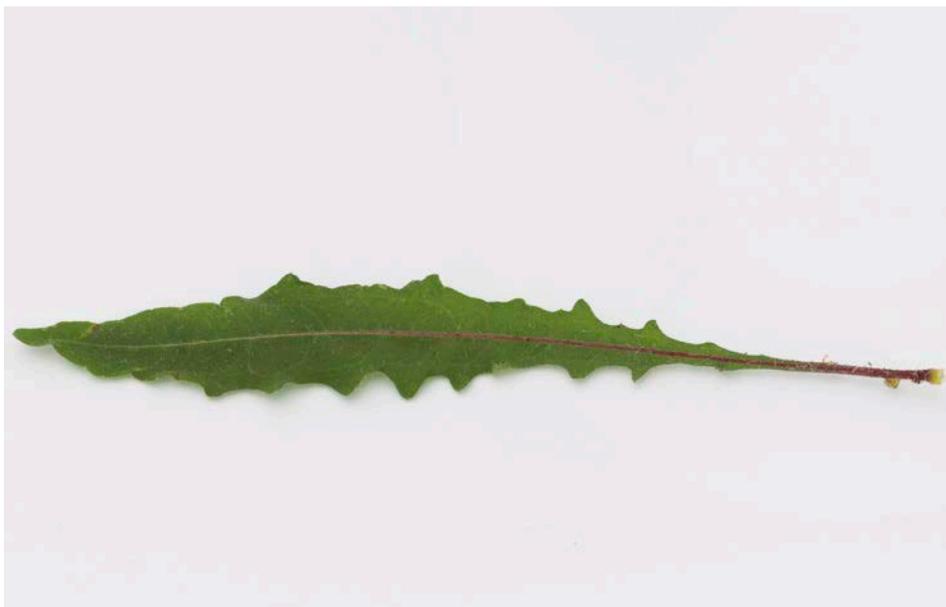
Picris hieracoides ha una rosetta basale tipo cicoria, ma con una foglia meno frastagliata, a forma di spatola e molto più pelosa, spesso venata di rosso nella nervatura centrale. *Picris echioides* (detta anche *Helminthoteca echioides*) ha le stesse caratteristiche, senza la venatura ma con dei caratteristici 'brufoletti' biancastri qua e là. In ambedue il fusto centrale che cresce in estate può arrivare a 80 cm di altezza, è venato di rosso e ramificato. I fiori sono delle margherite gialle un po' poverette, che restano a lungo avvolte nel bocciolo verde, poi si aprono mostrando un centro leggermente cotonoso.

Attenzione

Se la pianta che trovate è grandicella, ha foglie rugose senza venature rosse e grossi brufoli bianchi, potreste esservi imbattuti nel cardo dei lanaioli (*Dipsacus fullonum*), che a parte le foglie giovani in tempi di carestia, non si mangia.

PERCHÉ CI PIACE

Annoverata tra le 'cicorie' per i suoi usi in cucina, risulta meno amara, leggermente tannica, ricca di pectina e vitamine. Si tratta di una valida aggiunta al raccolto anche se le sue qualità gastronomiche non sono particolarmente degne di nota. Ha qualità **aperitive**, **rinfrescanti** e **depurative**. In passato le sue foglie venivano essiccate e pestate per applicarle sulle **ferite** o sui **foruncoli** in quanto aiutavano a fermare il sangue e ad accelerare la cicatrizzazione.



COME SI CUCINA

I giovani fusti privati delle foglie e le cimette tenere si possono mangiare in **insalata**, con olio e aceto. La rosetta di foglie basali è buona unita ad altre piante come cicoria, piattella o crespigno per preparare la '**misticanza**', un misto di erbe selvatiche sbollentate in abbondante acqua salata e ripassate in aglio e olio. Si presta benissimo anche alle farciture di torte rustiche: in Romagna viene usata assieme ad altre piante per farcire le **piadine**. Se la usiamo da sola possiamo aggiungere alla farcitura del **prosciutto cotto**, con il quale lega bene poiché il suo sapore ricorda quello dell'indivia. Infine fa parte delle piante usate in Liguria nel **preboggion** e nella minestrina, ed è una valida aggiunta nelle minestre dei pastori come l'**acquacotta**. Questa è una ricetta maremmana dalle infinite variazioni, preparata con ciò che i pastori potevano portarsi dietro (pancetta, pane duro, cipolle, olio) e le piante che trovavano nei pascoli, qualche uovo donato dai contadini e del pecorino naturalmente. Ne forniamo una versione eccellente, ma non esaustiva. Mettete a bollire una pentola di acqua. A parte in un'altra pentola, rosolate a fuoco lento 2 cipolle tritate e 100 g di pancetta tagliata a dadini con un filo di olio, quando saranno appassite aggiungete 2 pomodori a pezzi.

Quando questi ultimi saranno un po' sfatti, aggiungete un po' di acqua bollente (nonostante il nome la minestra non deve essere troppo acquosa!), 5 piantine di aspraggine, 5 di cicoria e 5 di crespigno lavate e tagliate a strisce. Lasciate andare per 40 min. a fuoco lento. Aggiustate di sale e di pepe e rompete 4 uova sulla minestra in modo tale che non si disperda il tuorlo e si cuociano intere, come le uova in camicia. Togliete dal fuoco quando il bianco dell'uovo sarà cotto. Tostate del pane, strofinatelo con l'aglio e cospargetelo di pecorino grattugiato e olio d'oliva, disponetelo in fondo ai piatti dei commensali. Con un mestolo, prelevate la minestra e un uovo per ciascun commensale, e servite il tutto sopra al pane bruscato. Se necessario, si può aggiungere altro olio e pecorino.



Bardana

Arctium lappa, A. nemorosum – Asteraceae

Bardanass, Biardana, Lapa, Lapassa, Lampazzo, Lambazze, Lavaz, Slavaz, Slavazze, Lavassa, Dapassa, Lappa, Lappola, Lappone, Appolone, Lappolone, Lappusa, Lappasucca, Lappolaccio, Cappellaccio, Cappelasci, Capelazzi, Capeddu di porcu, Cardu tingiousu, Tingiuseri, Spinabuoi, Farfara, Farfaraccio, Gette, Gitte, Giutte, Ghinghin, Droga, Aracio, Artiglio, Arcturo, Bonaghe, Botoni, Zecchitella, Catiglione, Parenti, Personata, Persura, Prazura, Lasagne sarvaeghe, Lov, Loven, Luvein, Lovett, Napoi, Napolein, Pizzicaruolo, Scarpanazzi, Cattielli, Cuoppo, Garbolia, Guddizzuni, Cima de rani, Indreccia capille, Ingaizzi, Taccamà, Siarete, Tachet

CHI È

Cresce abbondante nelle zone boschive e ombreggiate, quando raggiunge il suo pieno sviluppo troneggia somigliando per dimensioni a qualche specie esotica o tropicale, fiabesca. Non è un caso che venga talvolta chiamata 'erba elefantina' poiché la dimensione che raggiungono le sue foglie fa davvero impressione, inoltre ha un portamento elegante e dei fiori piuttosto graziosi. Non si fatica a immaginare che qualche elfo o gnomo possa nascondersi sotto a una foglia. Ecco perché i giardinieri inglesi la apprezzano soprattutto per il suo valore ornamentale. Eppure in ben 4 continenti viene consumata a scopo alimentare e medicinale dalla notte dei tempi: i giapponesi la chiamano Gobo, e la coltivano ampiamente come ortaggio, i guaritori ayurvedici la utilizzano contro le infezioni faringee, i nativi americani ne utilizzavano la radice nelle cerimonie, per provocare il travaglio e per curare le affezioni polmonari, ed i monaci erboristi dell'Europa medioevale la usavano





persino contro la lebbra. Nelle nostre campagne, le foglie di bardana venivano spesso usate come calici di fortuna, da riempire di acqua per dissetarsi. Al giorno d'oggi è principalmente apprezzata per il suo valore alimentare e per le sue proprietà emollienti e curative della pelle. Ma ha anche un importante primato: quello di aver ispirato l'invenzione del velcro. Infatti i suoi fiori sono protetti da tante 'brattee' uncinata e si impigliano su qualunque giacca o animale di passaggio, e così vengono trasportati lontano, diffondendo il seme della pianta sul territorio. Verso la metà del '900, fu Georges de Mestral, incuriosito dallo straordinario potere di aderenza di questi capolini, che riescono ad attaccarsi persino su un dito, ad analizzarli al microscopio, scoprendo e brevettando il principio del velcro.

DOVE SI TROVA

Predilige i luoghi abitati ma boscosi. Cresce in zone umide e ombreggiate, ricche di sostanze nutritive, vicino ai corsi d'acqua, agli abbeveratoi o nelle radure, addossata a muri o vecchi edifici abbandonati.

QUANDO RACCOLGIERLA

In inverno e in primavera, possiamo raccogliere i giovani getti della pianta e le coste delle foglie più tenere, badando che non si sia formato il fusto centrale poiché quando cresce il fusto, le foglie diventano amare e fibrose. In compenso

a maggio possiamo raccogliere il fusto stesso prima che siano apparsi i fiori ed estrarne il midollo, tagliandolo a metà in verticale. Nel tardo autunno, si può raccogliere la radice della bardana con l'aiuto di una vanga, questa parte della pianta è particolarmente efficace fresca nelle applicazioni cutanee e medicinali ma anche buona da consumare (sarà più dolce se la raccogliamo dopo una gelata).

COME SI RICONOSCE

La bardana raggiunge dimensioni spropositate fino a 2 metri di altezza, con foglie a cuore carnose e lanuginose di un verde abbastanza scuro che possono essere grandi quanto e più di un foglio A4, e ricordano perciò delle orecchie di elefante, sono disposte a raggiera e sostenute da tenere coste del diametro di 1 a 3 cm. La parte superiore delle foglie è verde scuro, opaca e carnosa mentre la parte inferiore è ancora più lanuginosa e quindi biancastra. I suoi fiori viola e i frutti a forma di riccio ricordano i fiori del cardo, con aculei uncinati che si attaccano facilmente ai vestiti.

PERCHÉ CI PIACE

I gambi di bardana sono particolarmente succosi, croccanti e hanno un sapore delicato che ricorda quello del tè verde o del cardo. Dato che il sapore della pianta è così gradevole e delicato, si addice a preparazioni semplici, che non ne coprano le virtù ma che le esaltino. I benefici

del consumo di bardana sono particolarmente apprezzati in Asia, mentre i suoi usi medicinali erano conosciuti anche dalla nostra medicina antica e persino da quella dei nativi americani. È ricca di polifenoli **antiossidanti**, tannini, vitamine B ed E e mucillagini. Al pari della malva, grazie alle mucillagini vanta un'importante azione **antinfiammatoria**, sia per via interna (**febbre, faringite**, tosse e raffreddore) che esterna (consigliatissima contro **dermatiti, eczemi, crosta latte**, **punture d'insetti** e **psoriasi**). Contiene un acido, l'acido clorogenico, che attiva il **metabolismo della pelle**: è molto efficace nel combattere l'**acne** e la **seborrea** e favorisce la **cicatrizzazione** di ferite e ulcere. Grazie ai tannini poi ha virtù **disinfettanti** e **batteriostatiche**, utili per **detergere** la cute, ma anche contro le **micosi**, gli **ascessi** e le **infezioni delle vie urinarie**. Dato che è **diuretica**, aiuta a combattere **calcoli renali, artriti** e **reumatismi**. **Seda e decongestiona** la parte se applicata su

mastiti, nevralgie, emorroidi, lussazioni, slogature, vene varicose ed ematomi. È credenza popolare che sia un discreto depurativo del **fegato** e del **sangue**, e in quanto contiene inulina è **ipoglicemizzante**. Insomma, la bardana è un contorno decisamente zen.

COME SI CUCINA

Avvertenza

Stimola le contrazioni uterine, quindi è sconsigliata durante la gravidanza.

Le **radici** si possono affettare sottilissime e mangiare crude in **insalata**. In Giappone è popolarissima la radice di bardana (Gobo), **brassata con le carote in una salsa dolce-salata** di soia, sake, mirin, zucchero e semi di sesamo tostati. È importante tagliarla alla maniera *sasagaki*, ovvero a metà tra affettata e pelata, come quando si tempera la matita con il coltello, otterremo delle scaglie triangolari dalla punta sottilissima e dal bordo leggermente più spesso. Se vogliamo cucinare le **coste** della pianta in modo simile (vedi ricetta), possiamo scegliere coste giovani e tenere oppure raschiarne la parte esterna fibrosa. Le coste si possono anche lessare e condire all'**agro**, ripassare nel **burro**, oppure **friggere**. Gratinare perdono un po' della loro caratteristica delicatezza. Il midollo dei **fusti** è buonissimo in insalate di riso estive, con il tonno.



Ingredienti

- 12 giovani gambi di bardana
- 1 cucchiaino abbondante di noce moscata
- 2 cucchiaini di salsa di soia o tamari bio di buona qualità
- 3 cucchiaini di olio di semi di girasole
- 15 g di semi di zucca tostati e tritati leggermente al coltello
- 250 g di tofu



difficoltà

45 min

tempo

53

SUO CHOI DI BARDANA E TOFU

Mondate i gambi di bardana, rimuovete eventuali filamenti e tagliateli per obliquo a tocchetti di circa 15 cm.

Tuffateli in acqua bollente e lessateli per una decina di minuti. Freddateli con acqua e ghiaccio, poi saltateli brevemente in un wok con la salsa di soia e 2 cucchiaini di olio di girasole.

Tostate il tofu a pezzi in una bisticchiera unta con il restante cucchiaino di olio. Tostate i semi di zucca tritati a secco in un padellino muovendoli di continuo. Servite la bardana spolverata di noce moscata di contorno al tofu cosparso di semi di zucca.

Salvia dei prati

Salvia pratensis - Lamiaceae

Salvia bastarda, Salvia comune, Sevia, Salvie salvadie, Mazurana salvadga, Bagiolana salvadga, Buras bastard, Lattugaccio, Cavolaccio, Erba de Sant Albert, Erba lupo, Bertonica, Bousam, Busom, Bunomet, Bunsamè, Gintilgalla, Erba muscatela, Arvo, Erba dai tais, Cento gallo, Chiarella, Erba Gobba, Luccaja

CHI È

Appartiene allo stesso genere della più nota *Salvia officinalis*, ha foglie molto più grandi, meno argentate e fiori similmente labiati e graziosi, disposti a spiga in cima allo stelo che può raggiungere i 20 cm di altezza. È delicata ed esigente in termini di habitat perciò non la si trova facilmente: nel Sud e nelle isole è assente poiché predilige climi assoluti ma freschi. In tutto vi sono quasi 900 specie di salvia, un nome che deriva dal latino *salvus*, sano. Nella sua apparente semplicità, questa pianta rappresenta una vera e propria panacea, ma è anche un'erba magica dalle profonde radici spirituali. "Oh salvia salvatrice, armonizzatrice della natura!" recita il *Regimen sanitatis* della Scuola Medica Salernitana. Il suo collegamento con le energie sottili è espresso in tutte le culture. Gli antichi Egizi usavano *S. officinalis* per imbalsamare i morti. I Romani credevano che conferisse l'immortalità e la portavano sempre con sé quale talismano e contro i morsi dei serpenti. Detta 'erba sacra', era tale il rispetto che le si portava che andava raccolta a piedi nudi da un prete o da una vergine che avessero prima fatto un bagno rituale, senza uso di oggetti metallici e vestendo una tunica bianca, per poi chiudere la raccolta con un'offerta di pane e di vino a Giove. Il Re Salomone la usa nell'Antico Testamento per purificare il suo tempio, mentre nel Nuovo Testamento Gesù e Maria trovano rifugio tra le sue foglie di velluto per sfuggire alla persecuzione di Erode, donandole in cambio i suoi poteri di guarigione. I druidi la usavano in molti incantesimi e pensavano potesse resuscitare i morti, oltre a combattere febbri, paralisi, convulsioni epilettiche ed a favorire le gravidanze. Carlo Magno la considerava una pianta 'regale' e ordinò che se ne coltivasse in tutte le abbazie del regno, mentre il Re Sole scelse di



bere due tazze di infusione di salvia ogni mattino e consigliò ai suoi sudditi di fare altrettanto. In Sud America, gli sciamani fanno ampio uso della varietà della *Salvia apiana* per purificare l'aura, ripulire gli ambienti e le persone dalle energie negative e favorire così le loro divinazioni. E per chi preferisse guardare solo ai suoi benefici terreni, vi sono almeno una decina di buoni motivi per usarla: riduce la sudorazione, è ipoglicemizzante, digestiva, tonifica il sistema nervoso, deterge e purifica.

DOVE SI TROVA

In altitudine, ai margini dei boschi e delle strade di campagna, nei pascoli magri, nei luoghi erbosi e freschi. Non ama i ristagni di umidità, quindi il terreno dev'essere ricco ma ben drenato.

QUANDO RACCOGLIERLA

Si raccolgono le sue larghe foglie dalla primavera all'estate, prima della fioritura.

COME SI RICONOSCE

Ha foglie rugose proprio come quelle della salvia, ma disposte a rosetta, con un picciolo di 5-10 cm e molto grandi (fino a 20 cm), a forma di lingua o di scudo, dalla punta stondata e leggermente arricciate lungo i bordi. Dal centro della rosetta, in aprile si innalza uno stelo centrale che si orna di fiori viola, fucsia o bianchi molto simili a quelli della salvia coltivata, tante piccole bocche di lupo delicate disposte a spiga lungo lo stelo. Il petalo superiore ha una forma arcuata e il labbro inferiore leggermente ricadente in basso. È da precisare che le foglie di questo tipo di salvia non hanno lo stesso aroma della salvia comune, quindi non è possibile riconoscerle tramite l'olfatto.

PERCHÉ CI PIACE

S. pratensis possiede proprietà simili a *S. officinalis*, la classica aromatica dei nostri giardini. Si distingue per il suo sapore fresco e canforato, che aggiunge una nota delicata alle preparazioni. Il consumo di piccole dosi di salvia riduce l'eccessiva **sudorazione** e può lenire gli **stati febbrili**, contribuisce ad abbassare gli **zuccheri nel sangue** e **tonifica l'umore stimolando i centri nervosi**, aiuta la **memoria** e combatte gli **stati depressivi**. Ha qualità **astringenti, amaro-toniche e balsamiche**, che migliorano la **digestione** dei cibi grassi e proteici, come i latticini, le carni e i legumi. Giova al **sistema biliare**, alle **vie urinarie** e all'**intestino**, oltre ad essere indicata per la prevenzione dell'**asma**. Lo avrete capito, si tratta di una sorta di panacea dell'igiene alimentare, e si potrebbe dire come delle mele che una foglia di salvia al giorno toglie il medico di turno. Se poi dimentichiamo a casa lo spazzolino, possiamo usarla come facevano gli anziani per strofinare i **denti** e le **gengive** a fine pasto: come sembra suggerire la sua forma che ricorda una lingua, è un ottimo detergente del cavo orale. Svolge **azione antibatterica ed antinfiammatoria** inibendo i meccanismi chimici che causano l'**irritazione**: se abbiamo **mal di gola** possiamo prepararci un decotto e fare dei gargarismi. È altrettanto efficace nel detergere e sfiammare la **pelle** oltre che nel combattere le **micosi vaginali**. La tradizione popolare sostiene che sia determinante nel favorire il concepimento. Infine gli sciamani bruciano alcune foglie di *Salvia apiana* come fosse incenso per purificare gli ambienti dalle energie negative, spezzare i sortilegi e sciogliere i blocchi emotivi prima delle cerimonie.



COME SI CUCINA

Avvertenza

La salvia contiene piccole dosi di D-tujone, può ridurre la produzione di latte ed interferire con alcune funzioni ormonali quindi se ne sconsiglia l'uso in gravidanza e allattamento, ed è importante che rimanga un condimento piuttosto che un alimento, da consumare in dosi ragionevoli.

Potete preparare in casa un **burro chiarificato aromatizzato alla salvia**. Perché preparare il burro chiarificato, il *Ghee* che usano gli indiani e gli ayurvedi? Perché è un grasso leggero, che non contiene colesterolo cattivo (quest'ultimo viene eliminato assieme alla caseina durante la sua elaborazione), ma soprattutto perché è il miglior veicolo per convogliare le proprietà

medicamentose della pianta nel nostro organismo. Gli ayurvedi lo usano come veicolo per somministrare erbe curative, le cui componenti in questo modo attraversano più facilmente la barriera cellulare. Fate disciogliere un panetto di burro a fuoco molto lento in un pentolino dal fondo spesso con una buona manciata di foglie di salvia dei prati mondate, lavate e ben asciugate. Quando inizia a produrre schiuma, rimuovetela pazientemente avendo cura che non raggiunga mai il punto di fumo e togliendolo dal fuoco se necessario finché il burro non risulti del tutto pulito e trasparente. Filtratelo con un fazzoletto di stoffa e invasettate. Si conserva fuori dal frigo per anni. Potrete usarlo per preparare **pesci delicati** o **carni bianche** come il petto di pollo, che infarinerete e cuocerete nel burro di salvia, oppure aggiungerne un paio di cucchiaini sul **ragù** al momento di servire la pasta, o ancora sulle **patate lesse**, gli **gnocchi** o le **vellutate** di verdure... Si sposerà benissimo con i **fagioli**, la **pasta e ceci** oppure potrete usarlo per friggere le **panelle**. Provatelo anche **assieme al miele sulle crêpes!** Naturalmente le foglie di salvia dei prati si prestano anche ad essere **fritte** in una pastella di acqua frizzante molto fredda e farina, a temperature piuttosto alte per pochi secondi, e mangiate come antipasto.



Sambuco

Sambucus nigra – Adoxaceae

Nebbi, Fiuri di Majo, Erba ch' pozza, Samucu mascu, Savucu di sipali, Sajuch moru, Saucu niuru, Saugo, Sambuch, Saut, Savud, Savucco, Savudar, Saugar, Sambugar, Sambich, Seuc, Zambugh, Sambù, Sambì, Sambur, Zambuco

CHI È

Se passeggiate per le campagne nel mese di maggio, non potrete fare a meno di notare dei cespugli costellati di 'ricottine' bianche... Si tratta del sambuco, un alberello della stessa famiglia del caprifoglio dall'apparenza esile ma dallo spirito vivace, che produce profumatissimi fiori candidi e morbidi, quasi fossero l'esatto opposto dei suoi frutti, neri e lucenti. Se avete dubbi sulla natura di un albero di sambuco, basterà dormirvi sotto per vedere gli spiriti che lo abitano. Perché una cosa è certa, si tratta di un albero magico, abitato da elfi, streghe e soprattutto fate. Ce lo dicono tutte le tradizioni, dalla Russia alla Bretagna, dalla Lettonia (dove è abitato dal dio della terra Puschkaitis) alla Svezia e dal Tirolo alla Sicilia. In tedesco, il suo nome è Holunder, che significa 'Albero di Holda'. Holda è una fata dai lunghi capelli dorati di tradizione medioevale che dimora nei sambuchi che crescono nelle vicinanze di un corso d'acqua. Ella è benigna e avvolta da un manto bianco, allegoria del manto nevoso che ricopre il bosco d'inverno, ma è al contempo signora delle streghe – si sostituisce in questo ruolo a Diana – e *“delle notturne scorribande di spettri montati su cavalli neri, conosciute come caccia selvaggia, prendendo questa volta il posto di Odino”*.⁶⁵ Ritroviamo la contrapposizione tra il bianco e il nero insita nella duplice natura del sambuco, albero principalmente lunare e venusiano, che tuttavia evoca anche la simbologia della *luna nera* e del passaggio. Lo si festeggia nei 12 giorni che intercorrono tra il solstizio d'inverno e



l'epifania, durante i quali gli spiriti dei morti aleggiano tra i viventi: nel calendario celtico è l'albero del tredicesimo mese poiché conserva i suoi frutti fino a dicembre. Nel cristianesimo il sambuco è ritenuto apotropaico: faciliterebbe il viaggio verso l'aldilà. Fatto sta che i contadini, a tutte le latitudini, hanno un rispetto profondo per quest'albero, e fino all'inizio del secolo scorso ci si levava il cappello incontrandolo. C'è addirittura chi faceva sette inchini, "perché sette sono i doni che si ricavano dai germogli, dai fiori, dalle bacche, dal midollo, dalla corteccia e dalle radici del sambuco".⁶⁶ Guai a fargli del male, a sradicarlo, o peggio a bruciarlo in casa. Porterebbe sfortuna, provocherebbe il mal di testa, un'in-sana sonnolenza, farebbe ammalare gli animali e le galline non farebbero più le uova: *ha l'animo dentro* e bruciarlo è peccato⁶⁷. In Alto Adige, se fiorisce il sambuco su una tomba o in un luogo dove sia stato impartito un castigo, è ritenuta prova di innocenza o del perdono divino. E per curare alcune malattie, in molte tradizioni si compiono strani rituali, volti a 'trasferire' il male all'albero, che in tal modo ce ne può liberare. Fata Holda, patrona dell'arte della **filatura**, ha il potere di proteggere le **case** dai malefici e dagli animali molesti (topi, serpenti): sin dal Neolitico e in moltissimi territori, il sambuco si piantava vicino alle abitazioni. Si dice protegga anche gli **animali domestici**, le **famiglie** e le **gravidanze**. I semi di sambuco trasportati dagli uccelli sovente fanno crescere giovani alberelli nelle cavità di altre piante, specie del salice, gli alberi cresciuti in tal modo in Valnerina venivano chiamati 'legno stregone'. Le donne incinte ne indossavano un pezzetto per proteggersi contro gli aborti spontanei fino al giorno del parto.⁶⁸ Il nome della pianta deriva dal greco *sambykè*, sambuca, uno strumento musicale sensuale creato nel VI secolo a. C. dai Fenici che produceva un suono simile a quello dell'arpa o della lira. Consisteva di un guscio di tartaruga ricoperto da una pelle di animale tesa, ed un

manico ricurvo di sambuco dal quale si raccor-davano alla cassa di risonanza 8 corde. I rami del sambuco che abbiano un diametro di circa 3 cm si possono svuotare del loro midollo bianco e spugnoso con uno spiedo arroventato, e si usano per confezionare soffioni per attizzare il fuoco, ma soprattutto flauti traversi e pifferi lunghi fino a mezzo metro ove si inserisce una lamina metallica: essi producono una musica vivace e gaia. Alcuni sostengono che il flauto magico in grado di allontanare i topi dalle case fosse proprio in legno di sambuco. Con questo legno giallastro, duro e resistente i ragazzi costruivano cerbottane o piccoli fucili ad aria compressa dai quali sparavano pallottole di sughero con un punteruolo di corbezzolo. È adatto anche per la palettatura dei vigneti, poiché non marcisce. E con il midollo che se ne estrae si possono lucidare gli oggetti metallici. I frutti del sambuco poi hanno caratteristiche tintorie: se ne possono ricavare inchiostro e sfumature turchine, lilla o verdi per i filati. In Portogallo nel XVIII secolo si usavano per colorare il vino Porto, e in Corsica si fermentano per preparare un'acquavite.

DOVE SI TROVA

Lungo gli argini dei corsi d'acqua, nelle radure dei boschi, lungo i fossi e sui bordi delle strade di campagna, nei giardini e vicino alle case. Cresce di preferenza in terreni acidi e fertili, azotati, parzialmente boschivi, freschi e umidi dalle fasce costiere fino a mille metri di altitudine. Ama il sole ma resiste male alla siccità.

QUANDO RACCOGLIERLA

Tra aprile e maggio, si raccolgono le 'ombrelle' di fiori bianchi appena sbocciati e prima che inizino a sfiorire. Tra agosto e settembre, si possono raccogliere le bacche pendule, soltanto se ben mature nere e lucide. Ai fini erboristici, si possono raccogliere il germoglio, le giovani foglie o la corteccia in primavera.

COME SI RICONOSCE

Si tratta di un arbusto mediamente alto dai 2 ai 5 metri, che può avere un andamento cespuglioso e numerosi tronchi di un diametro dai 10 ai 20 cm. I ramoscelli più giovani sono verdi e lisci mentre i rami più grandi sono bigi, punteggiati di fessurine bombate di consistenza simile al sughero, che si chiamano 'lenticelle'. Se li tagliamo, scopriremo che hanno un midollo bianco e spugnoso. Il tronco è rugoso e fessurato. La pianta ha foglie caduche che si rinnovano in primavera, crescono a coppie in posizione opposta lungo i rami. Ogni foglia si divide in 5 o 7 foglioline verde scuro picciolate, ellittiche e seghettate sul bordo, lunghe circa 4 cm e disposte a spina di pesce lungo uno stelo di circa 20 cm. In aprile si forma un'ombrella ampia e piatta⁶⁹ con palline verdi che poi sbocciano producendo altrettanti fiorellini minuscoli color crema a 5 petali, con degli stami gialli pieni di polline. Emanano un profumo antico e forte, dalle tonalità dolciastre e aspre. Al loro posto in agosto troveremo delle piccole bacche tra il viola e il nero di soli 5 mm di diametro, nel frattempo i gambi dell'ombrella saranno diventati rossastri.

Attenzione

Non confondere l'arbusto con la pianta di Sambucus ebulus che cresce invece a terra, con fusto erbaceo anziché legnoso alto fino a 2-3 metri, e produce foglie e fiori simili, sebbene le foglie siano più allungate, i fiori abbiano pistilli rosso-viola e sfumature rosate e forma meno palesemente appiattita, e i frutti rimangono eretti anziché penzolare. Quest'ultimo provoca nausea e diarrea, poche bacche possono dare sintomi violenti ai bambini e veniva usato come drastico purgante nei bovini. Per andare sul sicuro raccogliete i fiori e i frutti del sambuco solo da piante che abbiano un tronco legnoso e ampie ombrelle di fiori palesemente appiattite.

PERCHÉ CI PIACE

I **fiori** di sambuco conferiscono alle bevande o ai dolci un aroma unico, rinfrescante, profumato, tonico e avvincente che ricorda vagamente il vino moscato con note di mandorla e di limone. Chi ha provato almeno una volta la gassosa di sambuco non troverà nessun'altra bevanda altrettanto gradevole e dissetante. Inoltre questi fiori sono **rasserenanti** e molto indicati per proteggerci dalle **afezioni respiratorie**, ricchi di flavonoidi, vitamina C e acidi organici. I fiori di sambuco e i loro derivati favoriscono la **sudorazione** e la **diuresi** e contribuiscono ad abbassare la **febbre**. In generale sono **rinfrescanti** e fortemente **decongestionanti**, e questo li rende indicati per diverse condizioni: **stati influenzali** (assieme alla malva e alla menta), **raffreddori**, **tossi**, **bronchiti**, **asme** e **riniti allergiche** (vapori assieme al papavero e alla camomilla, o sciroppo assieme alla malva e al miele). Le preparazioni a base di fiori di sambuco contribuiscono a detergere il **cavo orale**, leniscono le **gengiviti** e alleviano il **mal di denti**. Sembra abbiano anche proprietà **ipotensive**, **antidiarroiche**, rinfrescanti del **tratto digestivo**, antiuriche di prevenzione della **gota** e risolventi per diversi tipi di **disturbi urinari**. I fiori poi si possono essiccare per poterli usare tutto l'anno come medicamento: il loro infuso **in applicazione esterna**, proprio in quanto **decongestionante** e **antinfiammatorio**, è famoso per i **reumatismi** e le **infiammazioni articolari**, per lenire il **gonfiore di mani e piedi**, le **slogature**, gli **edemi**, le **tumefazioni** e le **mastiti** (sembra riduca anche la montata latte). Reca sollievo agli **occhi gonfi**, stanchi o arrossati, alle **congiuntiviti** e agli orzaioli, alle gambe in caso di **vene varicose** e alle **emorroidi**. È un buon **antalgico** in caso di **emicrania**, **gastralgie** (assieme al papavero), mal d'orecchio, **neuralgie** (in particolare sciatica e trigemino) e **dolori mestruali**. Sulla cute esercita un effetto protettivo e astringente: è efficace contro l'**erisipela**⁷⁰, le

scottature e gli **arrossamenti**, i **foruncoli** e le **punture**, e unito all'aceto si dice schiarisca la carnagione, tolga le **lentiggini** e combatta la **couperose**. Le **bacche** cotte sono dolci, leggermente acidule con sfumature amare e un sottofondo minerale. Sono ricche di vitamine A, B, C, ferro, bioflavonoidi, antociani, acido citrico, malico, chinico e clorogenico. Rafforzano il **sistema immunitario**, hanno fama di essere utili contro la **tosse**, la cistite (in quanto **diuretiche** e depurative), sono blandamente **lassative**, giovano all'influenza, ai **reumatismi** e alle **nevralgie**. I germogli e le **foglie** del sambuco (*solo ad uso esterno*) sono ottimi **decongestionanti** che recano sollievo se bollite e applicate localmente a chi soffre di **dolori di stomaco**, **emicrania**, **torcicollo**, **tonsilliti**, **reumatismi** e **orecchioni**. Si usano anche contro le **infiammazioni**, il **fuoco di Sant'Antonio**, l'**herpes** e le piccole **ustioni**. In caso di **accessi**, si fanno prima macerare nell'aceto, che viene poi applicato per facilitare la fuoriuscita del pus. Si usano infine fresche o macerate in acqua come repellente contro gli **insetti molesti** (pulci, mosche, tarme, cocciniglia, bruchi, formiche e cimici). Anticamente si usava anche la **corteccia** in piccole dosi sotto forma di decotto contro le affezioni respiratorie, l'asma, la stitichezza, la ritenzione idrica, i reumatismi e i gonfiori. Tuttavia essa è leggermente tossica ad uso interno quindi in assenza di un parere medico è preferibile limitarsi a consumare i fiori dischiusi e le bacche cotte. Dal **midollo** dei rami poi, unito a miele e farina, si ricava una pomata che lenisce il dolore delle lussazioni.

COME SI CUCINA

Avvertenza

Non consumate mai le bacche di sambuco crude né poco mature poiché contengono sostanze nauseanti disattivate dalla cottura.

A mio modesto parere non vi è nulla di più buono della **Gassosa di Fata Holda**, detta anche 'Sambuchino', 'Sprite di sambuco' o 'Spumante dei poveri': è il cugino ecologico della gassosa, una favolosa Sprite dal sapore di fiori, totalmente primaverile e un pochino aspro (vedi ricetta). Questi fiori infatti producono fermentazioni poderose, una magia di frizzantezza che vi sorprenderà quando la stappate: psss...! Per farne delle **frittelle**, riferitevi alla ricetta delle frittelle di fiori d'acacia (vedi ricetta alla voce **Acacia**) poi spolveratele di zucchero vanigliato. Un grande classico è anche lo **scioppo** di fiori di sambuco, che tuttavia dato l'intenso tenore in lieviti del fiore, tende prima o poi a fermentare un pochino, nonostante sia saturo di zuccheri (gli zuccheri in alta concentrazione dovrebbero prevenire le fermentazioni). Nulla di grave comunque, l'importante è conservarlo in frigo, al massimo potrà sviluppare un tasso alcolico leggerissimo, che non recherà danno ai bambini e non ne modificherà se non in meglio il sapore. Per prepararlo, utilizzate il miele di acacia piuttosto che lo zucchero: bollite parti uguali di acqua e miele ponendovi in infusione i fiori che avrete raccolto (ne userete il più possibile). Poi filtrate con un panno e riponete in bottiglie scure di plastica con il tappo a vite. Conservate in frigo. Come detto, il sambuco determina potenti fermentazioni che trasformano anche le più spesse bottiglie di vetro in delle vere e proprie bombe ad orologeria. Ecco perché in questo caso è meglio usare la plastica. Lo sciroppo si può in seguito utilizzare **per fare sorbetti**, per **addolcire tisane**, per **curarsi** quando si ha l'influenza, per **aromatizzare dolci**, **cocktail** (famoso l'abbinamento con il prosecco e le foglie

di menta), **macedonie** o **bevande estive**. Ha il vantaggio di conservarsi a lungo. Se invece volete **essicare i fiori**, dovrete deporli a testa in giù su un canovaccio in un luogo ombreggiato e arieggiato, anziché annerirsi si ingialliranno e quando sono asciutti saranno pronti da riporre in un sacchetto di carta e da usare per le infusioni. Sono ottimi per le tisane serali miscelati con i fiori di **tiglio**. In Calabria vengono inseriti nell'impasto del **pane**, che senz'altro contribuiscono a fermentare. Vi si può anche preparare un particolare **aceto aromatico**, detto *Aceto di Surad*: basta lasciarne circa 50 grammi a macerare in un litro di aceto di mele, per poi filtrarlo. Le **bacche** di sambuco vanno raccolte solo quando sono ben mature, un lavoro gradito ai bambini, poi vanno separate dai gambi e cotte. Possono emanare un odore sgradevole da crude mentre da cotte somigliano alle more, e vi si abbinano molto bene. Per farne uno **sciroppo**, pesate le bacche staccate dai gambi e aggiungetevi del succo di limone (1 limone per ogni kg di frutta). Cuocete per circa 30 min. a fuoco molto lento, poi unitevi una volta e mezzo il loro peso in zucchero, cuocete ancora 10 min. e filtrate il tutto con un panno che strizzerete bene. Lo sciroppo di bacche di sambuco è divino **sul gelato**, **nei cocktail analcolici** o **sulle frappe**, ma si può anche miscelare con la grappa per ottenere un **liquore**, che dovrà riposare 30 giorni. Per fare una **gelatina** invece, una volta pesate le bacche aggiungetevi 170 ml di acqua e il succo di mezzo limone per ogni chilo di frutti. Cuocete a fuoco medio per 20 min. e filtrate con una chinoise. Pesate ora il composto ottenuto. Vi servirà l'1% del suo peso in agar agar e il 30% del suo peso in zucchero. Miscelate l'agar agar con una tazzina piccola di liquido, a parte. Rimettete sul fuoco il resto con lo zucchero per altri 20 min., poi aggiungete la miscela con l'agar agar mescolando bene. Dopo altri 5 min. potete invasettare la gelatina. Per la **marmellata**, consiglio vivamente di miscelare le bacche di sambuco con le more,

il succo di un limone per ogni chilo di frutta, cuocere per 20 min. a fuoco vivace, aggiungere 35% del peso della frutta in zucchero di canna, e non appena si è sciolto bene invasettare.





GASSOSA DI FATA HOLDA

Il primo giorno Raccogliete un cesto grande di fiori. Riempite il vaso a 2/3 di acqua, tuffandovi i fiori (che scuoterete bene per eliminare gli eventuali insetti), i limoni tagliati a tocchi, e il miele. Aggiungete i semi estratti dal baccello di vaniglia e mescolate bene. Coprite con il piattino in modo che i fiori e le altre cose rimangano sotto il livello dell'acqua. Coprite tutto con il canovaccio fissato con delle mollette ai bordi. Riponete all'ombra e al fresco.

Il giorno successivo Pulite con un colino i punti di muffa che si saranno formati in superficie fino a rimuoverli tutti.

Ponete il canovaccio su una bacinella e versatevi il tutto in modo da filtrare il liquido e rimuovere i fiori e i limoni. (Se avete 10 barattoli per

Ingredienti

1 kg di miele d'acacia
½ baccello di vaniglia
5 limoni bio
un cesto di fiori di sambuco

Attrezzatura

un cesto grande
un vaso di vetro o di ceramica da 5 litri
un piattino pesante che entra nel vaso
un canovaccio, 3 mollette, un imbuto
3 bottiglie dell'acqua minerale da 1,5 litri

marmellata e 1 kg di zucchero di canna, potrete rimuovere accuratamente i gambi dei fiori e tritare il materiale rimosso, per poi cuocerlo circa 20 min. in una pentola, aggiungendovi lo zucchero di canna e dopo altri 10 min. potrete spegnere la fiamma: avrete ottenuto una marmellata di limone e sambuco da invasettare!).

Travasate il liquido in 3 bottiglie di plastica grandi dell'acqua minerale, senza riempirle del tutto (lasciate circa quattro dita di aria). Avvitare il tappo senza stringere, affinché il gas possa evaporare. Mettetele a riposare all'ombra per una settimana.

Una settimana dopo Stringete i tappi delle bottiglie e mettetele in frigo.

Controllatele ogni 2-3 giorni: se la bottiglia si è gonfiata troppo, dovrete svitare leggermente il tappo per lasciar uscire un po' di aria, altrimenti potrebbe scoppiare. Lo spumante sarà pronto da consumare in giugno. Quando lo sorseggerete, pensate a ringraziare chi ha conservato questa tradizione e ce l'ha tramandata, ovvero l'azienda agricola La Sereta in provincia di Genova, che trovandosi poi vicino alla storica via delle spezie, ci ha aggiunto l'azzeccatissima variante della vaniglia. E pensate ai nostri nonni più poveri, che usavano berla per rinfrescarsi a luglio o ad agosto, appena ultimata la fermentazione, mentre erano intenti al lavoro di mietitura.

Silene

Silene latifolia, *S. dioica* - Caryophyllaceae

Orecchio di lepre, Gitoni, Melandrio

CHI È

Punteggia i prati dove l'erba è alta e i bordi delle siepi a primavera, con le sue foglie soffice e pelose, fitte come quelle dei cespi di bieta, poi la pianta si alza e ramifica, producendo bellissimi fiori bianchi o rosati dal calice gonfio come una lanterna cinese. Al suo stesso genere appartengono una sessantina di altre piante comuni in Italia, ma *S. latifolia* e *S. dioica* sono tra le più comuni e diffuse. La silene a mio avviso è la pianta selvatica più sottovalutata di tutte in letteratura e negli usi popolari: ha un sapore fresco e delicato, vellutato e aromatico che ricorda gli asparagi, ma con sfumature affumicate. Lega bene con la panna e con i funghi e sta divinamente nei ripieni. In primavera se ne trova ovunque e in buone quantità. Cosa possiamo desiderare di meglio? Il suo nome deriverebbe dalla mitologia greca, ove Sileno, dio del vino, viene rappresentato con il ventre rigonfio ad immagine del calice dei suoi fiori. La radice di silene, ricca di saponine, si può utilizzare come surrogato del sapone dopo averla bollita.

DOVE SI TROVA

Sulle scarpate, fra i ruderi, nelle parti ombreggiate dei prati, sui bordi dei campi coltivati, lungo le strade di campagna. Predilige suoli argillosi ma ricchi di sostanze nutritive.

QUANDO RACCOGLIERLA

Se ne raccolgono le foglie tenere in marzo e aprile.

COME SI RICONOSCE

La silene è ramificata e non presenta una chiara rosetta basale come nel caso delle cicorie, si presenta invece come un

giovane cespuglietto di foglie vellutate, la cui peluria e forma ricorda un po' un orecchio di lepre, seppure rimangano chiaramente verdi. Il bordo delle foglie è perfettamente liscio e la punta è affusolata. Le venature partono dalla nervatura centrale e si dirigono a spina di pesce verso il bordo della foglia. Le foglie sono generalmente disposte in modo simmetrico lungo il gambo pelosetto che può essere rossastro e leggermente traslucido. La pianta inizia subito a crescere in altezza come fosse un piccolo cespuglio, senza aspettare la fioritura. È interamente caratterizzata dalla sua superficie vellutata. Fiorisce dalla primavera all'estate inoltrata, e a questo punto possiamo riconoscere *S. latifolia* da *S. dioica*, peraltro del tutto simili negli usi e nelle proprietà: ambedue fanno dei fiorellini a 5 petali a spatola incisi sulla punta sicché sembrano 10, solo che *S. latifolia* li fa bianchi e *S. dioica* li fa rosa.

PERCHÉ CI PIACE

Offre raccolti abbondanti, ha un sapore dolce e delicato, con sfumature di funghi champignon, di fave e di asparagi, un retrogusto pulito, tipico delle piante che contengono saponine, e ottime qualità **antiossidanti**. Al pari degli strigoli, è un buon **tonico** del sistema **immunitario**, è **diuretica**, **depurativa**, leggermente **lassativa** e stimola il **fegato**. Per via esterna dato che contiene mucillagini è un buon **emolliente** per le pelli arrossate.



COME SI CUCINA

Avvertenza

Non bisogna eccedere nel consumo, poiché quantità ingenti di questa pianta ricca di saponine potrebbero risultare irritanti per la mucosa intestinale.

È deliziosa con la **panna acida**, i funghi **champignon** o altre preparazioni vellutate e dai profumi di bosco. Molto generosa e dolce, questa verdura preziosa ci ha ispirato ben due preparazioni, le **Lasagne di velluto** e le **Polpette birichine** (vedi ricette). La **noce moscata**, la **cipolla fresca**, i **latticini** e i prodotti affumicati (**speck**, **scamorza**) la valorizzano. Nella tradizione popolare, si usa nelle **zuppe di legumi**, nelle **frittate** e nelle **minestre di erbe**, in abbinamento con l'**ortica** e altre erbe di stagione. È perfetta da sola con la ricotta per la preparazione del ripieno dei **ravioli**: va prima stufata, poi strizzata, tritata e mescolata con la ricotta e la noce moscata, sostituendo il parmigiano con un formaggio più delicato per non coprirne troppo il sapore. Il *Cucchiaio verde*⁷¹ la usa per preparare un **orzotto**: dopo aver lasciato l'orzo in ammollo per una notte, si cuoce 45 min. con 3 parti di acqua, poi vi si aggiungono le foglie di silene precedentemente stufate con la cipolla e sale, e si lascia andare altri 20 minuti.

Ingredienti

- 400 g di sfoglia per la pasta
- 400 g di foglie di silene
- 600 g di funghi champignon
- 200 ml di panna
- 1 cucchiaino di farina
- 150 g di scamorza affumicata
- 100 g di speck (facoltativo)
- 400 g di ricotta
- 1 cipollotto
- olio d'oliva
- un pizzico abbondante di noce moscata
- un pizzico di pepe nero macinato
- 2 spicchi di aglio
- 3 pizzichi di sale
- pochi grammi di burro per imbrattare la teglia

Lavate e asciugate le foglie di silene riponendole poi in un canovaccio e tamponando delicatamente. Mettete da parte 6 foglioline di uguale misura crude per la decorazione. Pulite e affettate sottile il cipollotto fresco. In una pentola di media grandezza con un cucchiaio e mezzo di olio, mettete il cipollotto e la silene, stufatela a fuoco lentissimo e coperta per circa 15 min. finché non risulta tenera. Aggiungete a fine cottura un pizzico di sale. Mettetela da parte e se ce n'è bisogno, strizdatela prima di inserirla nella lasagna. Sbucciate due spicchi d'aglio, togliete l'anima e affettateli, pulite e affettate i funghi champignon e soffriggeteli con l'aglio a fuoco lentissimo in una padella dal fondo spesso per circa 15 min. Aggiungete a fine cottura un pizzico di sale. Riponete anche questi. Versate in un pentolino un cucchiaio di panna, aggiungete la farina e mescolate bene affinché non vi siano grumi. Aggiungete il resto della panna progressivamente, poi mettete a cuocere a fuoco lentissimo o a bagnomaria, girando spesso con un mestolo per fare ispessire. Aggiungete al composto un pizzico abbondante di noce moscata grattugiata, pepe e un pizzico di sale. Quando si sarà ispessito a sufficienza riponete a raffreddare in una ciotola con della pellicola per evitare che formi una crosta in superficie.



LASAGNE DI VELLUTO

Mettete a bollire una grande pentola di acqua salata, tagliate la sfoglia in rettangoli della dimensione della teglia da forno, sbollentateli appena e spostateli in una bacinella di acqua fredda. Tagliate la scamorza a fettine molto sottili, lasciandone da parte pochissima da grattugiare sullo strato superiore. Imbrattate la teglia ed iniziate a montare la lasagna, con uno strato di sfoglia, poi uno strato di silene e ricotta, poi uno strato di sfoglia e uno di funghi, besciamella e fettine di scamorza, e via di questo passo fino a terminare. Da ultimo, stenderete la besciamella di panna e coprirete con la scamorza grattugiata. Infornate a 170° per circa 30 min., finché non sarà dorata la parte superiore della lasagna. Decorate con le foglioline di silene che avete messo da parte.



difficoltà

tempo 1 h 30 min

tempo



difficoltà

40 min

tempo

246



Ingredienti

- 100 g di foglie di silene
- 1 cipollotto
- 80 g di ricotta
- 1 uovo
- 50 g di scamorza affumicata
- 25 g di farina integrale per le polpettine
- 25 g di farina per infarinare
- un pizzico di sale
- un pizzico di macis

POLPETTINE BIRICHINE

Lavate e asciugate le foglie di silene riponendole poi in un canovaccio e tamponando delicatamente. Pulite e affettate sottile il cipollotto fresco. In una pentola di media grandezza con un cucchiaio e mezzo di olio, mettete il cipollotto e la silene, stufatela a fuoco lentissimo e coperta per circa 15 min. finché non risulta tenera. Aggiungete a fine cottura un pizzico di sale e strizzate la silene, poi tagliuzzatela per lavorarla meglio nel composto.

Grattugiate la scamorza, poi unitevi la silene,

la ricotta, l'uovo, la farina integrale, il sale e il macis. Si tratta di buccia di noce moscata, una spezia particolarmente aromatica, se non l'avete va bene anche la noce moscata. In una ciotola infarinata, deponete il composto a cucchiaini e servitevi della farina per formare delle palline che depositerete sulla carta forno in una teglia. Infornate nel forno già caldo a 180° per 20 min. circa, sorvegliando la cottura.

Servite su un foglio di carta assorbente ben calde, croccanti e filanti.

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Dafne Chanaz

Direzione grafica: Andrea Calvetti
Copertina e impaginazione: Federica Romano

Fotografie delle piante: Dafne Chanaz
Salvo a pp. 14, 28 e 73: © iStock photo
a pp. 37 e 39: © Shutterstock

Fotografie delle ricette: Dafne Chanaz, Giovanni Savelli
Food stylist: Sanna Dahllöf
Post-produzione immagini: Giovanni Savelli

Revisione botanica testi e immagini: Giovanni Salerno

©2021, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: marzo 2021

Ristampa

IV III II I 2026 2025 2024 2023 2022 2021

Collana: Alimentazione naturale

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

«L'autrice dimostra una grande attenzione alle conoscenze di tipo botanico e ha svolto un approfondito lavoro di raccolta di informazioni sulla cultura etnobotanica. Pur senza fare sfoggio di ricette, ne ha fatto una sapiente selezione scegliendole per la loro originalità e suggestione. Il libro è molto gradevole e curato dal punto di vista grafico, con immagini che riescono ad evidenziare le caratteristiche morfologiche e i dettagli fogliari necessari al riconoscimento delle piante»

Professor Fabio Taffetani, Ordinario di Botanica Sistemática all'Università Politecnica delle Marche, fondatore dell'*Accademia delle erbe spontanee*

Non guarderete mai più un prato allo stesso modo. Frutto di anni di lavoro sul campo, acrobazie per fotografare pianticelle ribelli, prove di ricette e ricerche bibliografiche titaniche, questo libro racconta **80 piante selvatiche commestibili** con una prosa semplice, immediata, divulgativa. Contiene **ritratti fotografici in alta qualità su sfondo bianco e 40 ricette illustrate** che si ispirano a solide tradizioni, italiane e non. È un omaggio alla personalità unica di ogni specie che ci svela le sue doti gastronomiche e medicinali. Diretto a **curiosi e buongustai, chef** di ristoranti o agriturismi, **agricoltori** desiderosi di valorizzare questa risorsa, **naturopati e operatori olistici, IL PRATO È IN TAVOLA** è un invito a ridiventare indigeni, grati e connessi con la nostra terra.



Docente universitaria, cuoca e giornalista, **Dafne Chanaz** è già autrice di tre libri e diversi documentari RAI su cucina contadina, ecologia e cure naturali. Tiene corsi di riconoscimento e cucina delle piante selvatiche per aziende agricole, chef ed amatori: erbacce@pm.me. Da oltre dieci anni anima a Roma la Casa del Cibo: www.casadelcibo.it.

www.terranovalibri.it



- carta ecologica 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it