

Guida alle erbe spontanee commestibili

Ventidue specie da riconoscere, raccogliere e cucinare

Dall'esperienza delle passeggiate di foraging e dei laboratori di
cucina all'Agriturismo Campo Rosso

"A cura di Katia Sandri"

Introduzione

Le **erbe spontanee commestibili** rappresentano un **tesoro nascosto** della natura, spesso trascurato nella nostra vita quotidiana. Queste piante, che crescono spontaneamente nei prati, nei boschi e persino ai bordi delle strade, offrono una **ricchezza di sapori**, profumi e **proprietà nutritive** che vale la pena riscoprire.

Questa guida presenta 22 specie di erbe spontanee commestibili che potrete incontrare durante le passeggiate di **Foraging all'Agriturismo Campo Rosso**. Ogni erba è descritta in dettaglio, con informazioni sulla sua identificazione, gli usi culinari e le tradizioni popolari ad essa associate.

Il foraging, o **raccolta di erbe spontanee**, è un'attività che richiede conoscenza e rispetto per l'ambiente. È fondamentale saper riconoscere con certezza le piante prima di raccoglierle e consumarle. Inoltre, è importante seguire alcune **regole base**:

1. Raccogliete solo ciò che conoscete con certezza.
2. Rispettate l'ambiente, raccogliendo solo ciò che vi serve e lasciando abbastanza per la riproduzione delle piante e per gli animali.
3. Evitate di raccogliere in aree inquinate o trattate con pesticidi.
4. Verificate le normative locali sulla raccolta di piante spontanee.

Nei **laboratori di cucina** che seguono le passeggiate di foraging, avrete l'opportunità di imparare come pulire, **preparare e cucinare** queste erbe, scoprendo nuovi sapori e ricette tradizionali. La **degustazione finale** vi permetterà di apprezzare appieno il valore gastronomico di queste piante spesso sottovalutate.

Vi auguriamo **un'esperienza ricca e gratificante** alla scoperta del mondo delle erbe spontanee commestibili!

Schede delle erbe

1. **Tarassaco** (*Taraxacum officinale*) Famiglia: Asteraceae Descrizione: Pianta perenne con foglie dentate e fiori gialli. Usi in cucina: Foglie crude in insalata, cotte come verdura, fiori per marmellate. Tradizione popolare: Considerato depurativo e diuretico.



2. **Malva** (*Malva sylvestris*) Famiglia: Malvaceae Descrizione: Pianta erbacea con foglie lobate e fiori rosa-viola. Usi in cucina: Foglie in zuppe, risotti, frittate; fiori commestibili. Tradizione popolare: Usata per lenire infiammazioni e problemi digestivi.



3. **Ortica** (*Urtica dioica*) Famiglia: Urticaceae Descrizione: Pianta erbacea con foglie seghettate e peli urticanti. Usi in cucina: Foglie cotte in zuppe, risotti, frittate, pesto. Tradizione popolare: Ritenuta depurativa, antinfiammatoria e ricca di ferro.



4. **Menta** (*Mentha* spp.) Famiglia: Lamiaceae Descrizione: Pianta aromatica con foglie ovali e fiori lilla. Usi in cucina: Foglie in tè, cocktail, insalate, dessert. Tradizione popolare: Usata per digestione e rinfrescare l'alito.



5. **Farinaccio** (*Chenopodium album*) Famiglia: Amaranthaceae Descrizione: Pianta annuale con foglie triangolari e farinose. Usi in cucina: Foglie giovani cotte come spinaci, in zuppe o ripieni. Tradizione popolare: Considerato nutriente e usato come verdura di sussistenza.



6. **Finocchietto selvatico** (*Foeniculum vulgare*) Famiglia: Apiaceae Descrizione: Pianta perenne aromatica con foglie filiformi e fiori gialli. Usi in cucina: Foglie e semi in pesce, carne, insalate, liquori. Tradizione popolare: Digestivo, carminativo, usato per aumentare la lattazione.



7. **Cicoria selvatica** (*Cichorium intybus*) Famiglia: Asteraceae Descrizione: Pianta perenne con foglie basali e fiori azzurri. Usi in cucina: Foglie crude in insalata, cotte come contorno, radice tostata come surrogato del caffè. Tradizione popolare: Considerata depurativa e digestiva.



8. **Crespigno** (*Sonchus oleraceus*) Famiglia: Asteraceae Descrizione: Pianta annuale con foglie dentate e fiori gialli. Usi in cucina: Foglie giovani crude in insalata o cotte come verdura. Tradizione popolare: Usato come diuretico e per purificare il sangue.



9. **Papavero** (*Papaver rhoeas*) Famiglia: Papaveraceae Descrizione: Pianta annuale con foglie pennate e fiori rossi. Usi in cucina: Petali in insalate, foglie giovani cotte. Tradizione popolare: Usato come blando sedativo e per colorare alimenti.



10. **Origano selvatico** (*Origanum vulgare*) Famiglia: Lamiaceae Descrizione: Pianta perenne aromatica con foglie ovali e fiori rosa. Usi in cucina: Foglie secche o fresche per aromatizzare piatti, specialmente mediterranei. Tradizione popolare: Usato per problemi respiratori e digestivi.



11. **Equiseto** (*Equisetum arvense*) Famiglia: Equisetaceae Descrizione: Pianta primitiva con fusti articolati e privi di foglie vere. Usi in cucina: Giovani getti primaverili bolliti o saltati in padella. Tradizione popolare: Usato per problemi renali e come rimineralizzante.



12. **Primule** (*Primula vulgaris*) Famiglia: Primulaceae Descrizione: Pianta perenne con rosetta di foglie basali e fiori gialli. Usi in cucina: Fiori e foglie giovani in insalate, frittate, marmellate. Tradizione popolare: Considerate benefiche per il sistema nervoso e respiratorio.



13. **Violette** (*Viola odorata*) Famiglia: *Violaceae* Descrizione: Pianta perenne con foglie cuoriformi e fiori viola profumati. Usi in cucina: Fiori in insalate, dolci, sciroppi; foglie in zuppe. Tradizione popolare: Usate per tosse, mal di gola e come antinfiammatorio.



14. **Pratoline** (*Bellis perennis*) Famiglia: *Asteraceae* Descrizione: Pianta perenne con rosetta di foglie basali e fiori bianchi e gialli. Usi in cucina: Boccioni e foglie giovani in insalate, zuppe, frittate. Tradizione popolare: Usate per problemi digestivi e come cicatrizzante.



15. **Piantaggine** (*Plantago major*) Famiglia: Plantaginaceae Descrizione: Pianta perenne con rosetta di foglie larghe e spighe di fiori. Usi in cucina: Foglie giovani in insalate, zuppe, frittate. Tradizione popolare: Usata per problemi respiratori e come cicatrizzante.



16. **Vitalba** (*Clematis vitalba*) Famiglia: Ranunculaceae Descrizione: Pianta rampicante con foglie composte e fiori bianchi. Usi in cucina: Giovani getti lessati in frittate, risotti. Tradizione popolare: Usata esternamente come rubefacente, ma tossica se ingerita in grandi quantità.



17. **Borragine** (*Borago officinalis*) Famiglia: Boraginaceae Descrizione: Pianta annuale con foglie ovali pelose e fiori blu a stella. Usi in cucina: Foglie giovani in insalate, ripieni, frittate; fiori come decorazione commestibile. Tradizione popolare: Considerata rinfrescante, diuretica e un tonico per il cuore.



18. **Orecchie di lepre** (*Silene alba*, sin. *Silene latifolia*) Famiglia: Caryophyllaceae Descrizione: Pianta perenne con foglie lanceolate e fiori bianchi che si aprono di notte. Usi in cucina: Foglie giovani crude in insalate o cotte in risotti, zuppe, frittate. Tradizione popolare: Usata come diuretico e per problemi urinari.



19. **Camomilla** (*Matricaria chamomilla*) Famiglia: Asteraceae Descrizione: Pianta annuale con foglie finemente divise e fiori a margherita bianca e gialla. Usi in cucina: Fiori per infusi, tisane, e aromatizzare dolci. Tradizione popolare: Usata per favorire il sonno, calmare l'ansia e per problemi digestivi.



20. **Stridoli** (*Silene vulgaris*) Famiglia: Caryophyllaceae Descrizione: Pianta perenne con foglie lanceolate e fiori bianchi a palloncino. Usi in cucina: Germogli e foglie giovani in risotti, zuppe, frittate, ripieni. Tradizione popolare: Considerati depurativi e diuretici.



21. **Senape selvatica** (*Sinapis arvensis*) Famiglia: Brassicaceae Descrizione: Pianta annuale con foglie lobate e fiori gialli a quattro petali. Usi in cucina: Foglie giovani in insalate, zuppe, saltate in padella; semi per preparare mostarda. Tradizione popolare: Considerata stimolante della circolazione e utile per problemi respiratori.



22. **Calendula** (*Calendula officinalis*) Famiglia: Asteraceae Descrizione: Pianta erbacea annuale con foglie oblunghe e fiori arancioni o gialli. Usi in cucina: Petali in insalate, risotti, frittate; usata per colorare formaggi e burro. Tradizione popolare: Impiegata per problemi della pelle, cicatrizzante e antinfiammatoria.



Calendario di Raccolta

(Territorio collinare a 300 m slm)

Primavera (Marzo - Maggio):

- Tarassaco (fiori)
- Ortica
- Primule
- Violette
- Pratoline
- Equiseto (getti primaverili)
- Finocchietto selvatico (foglie giovani)
- Borragine
- Orecchie di lepre
- Stridoli
- Papavero (foglie giovani)
- Camomilla

Estate (Giugno - Agosto):

- Menta
- Farinaccio

- Cicoria selvatica
- Origano selvatico
- Vitalba (getti giovani)
- Calendula
- Senape selvatica

Autunno (Settembre - Novembre):

- Finocchietto selvatico (semi)
- Tarassaco (radici)
- Crespigno
- Malva

Inverno (Dicembre - Febbraio):

- Malva
- Piantaggine
- Crespigno
- Tarassaco (foglie)

Note:

Alcune erbe possono essere disponibili in più stagioni, ma sono elencate nella stagione di raccolta ottimale.

Le date esatte possono variare in base alle condizioni climatiche specifiche dell'anno.

Alcune erbe perenni possono essere raccolte durante tutto l'anno, ma è consigliabile farlo nei periodi di maggior vigore vegetativo.

Glossario

1. Annuale: Pianta che completa il suo ciclo vitale in un anno.
2. Perenne: Pianta che vive per più di due anni.
3. Foglie basali: Foglie che crescono alla base della pianta, vicino al terreno.
4. Foglie pennate: Foglie composte da piccole foglioline disposte ai lati di un asse centrale.
5. Infiorescenza: Disposizione dei fiori sulla pianta.
6. Rizoma: Fusto sotterraneo da cui possono svilupparsi nuove piante.
7. Diuretico: Che favorisce la produzione e l'eliminazione di urina.
8. Depurativo: Che aiuta l'organismo a eliminare le tossine.
9. Carminativo: Che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali.
10. Rubefacente: Che provoca arrossamento della pelle quando applicato.
11. Foraging: Attività di ricerca e raccolta di cibo selvatico.
12. Blanching: Tecnica di cottura rapida in acqua bollente seguita da raffreddamento in acqua ghiacciata.
13. Infuso: Preparazione ottenuta versando acqua bollente su erbe o fiori e lasciando in infusione.
14. Decotto: Preparazione ottenuta facendo bollire erbe o parti di piante in acqua.
15. Commestibile: Che può essere mangiato senza rischi per la salute.
16. Antiossidante: Sostanza che contrasta l'azione dei radicali liberi nell'organismo.
17. Astringente: Che ha la proprietà di restringere i tessuti.
18. Emolliente: Che ammorbidisce e lenisce i tessuti.
19. Officinale: Pianta utilizzata per scopi medicinali o cosmetici.
20. Habitat: Ambiente naturale in cui vive una specie.

Ricette

1. **Frittata di Tarassaco e Ortica**

Ingredienti: 6 uova, 100g di foglie di tarassaco, 50g di foglie di ortica, 30g di parmigiano, sale, pepe, olio d'oliva Preparazione: Sbollentare brevemente le ortiche. Mescolare le uova con le erbe tritate, il formaggio, sale e pepe. Cuocere in padella con un filo d'olio fino a doratura.

2. **Risotto al Finocchietto Selvatico**

Ingredienti: 320g di riso, 1 cipolla, 100g di finocchietto selvatico, brodo vegetale, vino bianco, olio d'oliva, parmigiano Preparazione: Soffriggere la cipolla, tostare il riso, sfumare con vino. Aggiungere il finocchietto tritato e cuocere aggiungendo brodo. Mantecare con parmigiano.

3. **Insalata di Primavera**

Ingredienti: Foglie miste di tarassaco, cicoria, crespigno, petali di pratoline e violette, olio, aceto balsamico, sale Preparazione: Lavare e mescolare le erbe e i fiori. Condire con una vinaigrette di olio, aceto balsamico e sale.

4. **Pesto di Menta**

Ingredienti: 100g di foglie di menta, 50g di mandorle pelate, 50g di parmigiano, 1 spicchio d'aglio, 100ml di olio extravergine d'oliva, sale Preparazione: Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza cremosa. Aggiustare di sale. Usare per condire la pasta o come salsa per bruschette.

5. **Tisana Calmante**

Ingredienti: Fiori di camomilla, foglie di menta, fiori di calendula Preparazione: Mescolare parti uguali delle erbe. Infondere un cucchiaio del mix in acqua calda per 5-10 minuti.

6. **Tortelli alla Lastra con Erbe Selvatiche e Ricotta**

Ingredienti: Per l'impasto: 500g farina, 250g acqua Per il ripieno: 300g ricotta, 200g mix di erbe selvatiche (ortiche, tarassaco, cicoria), 50g parmigiano grattugiato, sale, pepe, noce moscata Preparazione: Impastare farina e acqua. Stendere la pasta molto sottile. Mescolare ricotta, erbe sbollentate e tritate, parmigiano, sale, pepe e noce moscata. Farcire e formare tortelli quadrati. Cuocere su piastra calda pochi minuti per lato fino a doratura.

Consigli per la raccolta sicura

1. **Identificazione:** Assicurarsi di identificare correttamente le piante prima della raccolta.
2. **Ambiente:** Evitare la raccolta in aree inquinate o trattate con pesticidi.
3. **Sostenibilità:** Raccogliere solo ciò che si utilizzerà, lasciando abbastanza per la rigenerazione delle piante.
4. **Strumenti:** Usare strumenti puliti e affilati per la raccolta.
5. **Normative:** Rispettare le leggi locali sulla raccolta di piante selvatiche.
6. **Allergie:** Fare attenzione a possibili reazioni allergiche, soprattutto se si raccoglie per la prima volta.
7. **Conservazione:** Pulire e conservare correttamente le erbe raccolte per mantenerne la freschezza.
8. **Guida esperta:** Per i principianti, partecipare a escursioni guidate per imparare le tecniche corrette di identificazione e raccolta.

Conclusione

Questo **viaggio attraverso il mondo delle erbe** spontanee commestibili vi ha fornito una panoramica di 22 specie che potrete incontrare durante le vostre passeggiate di foraging **all'Agriturismo Campo Rosso**.

Ricordate che la raccolta e l'uso di erbe selvatiche richiedono conoscenza, rispetto per l'ambiente e cautela. Le esperienze guidate di foraging e i laboratori di cucina offerti da Katia Sandri all'Agriturismo Campo Rosso sono un'ottima opportunità per approfondire queste conoscenze in modo sicuro e piacevole.

Vi invitiamo a esplorare, assaggiare e sperimentare con queste erbe, sempre nel rispetto della natura e delle tradizioni locali. Che questo sia l'inizio di un'avventura culinaria ricca di sapori autentici e scoperte sorprendenti!

Buon foraging e buon appetito!