Notiziario flash N. 8_2024

Alle 21:00 di martedì 30 aprile 2024, presso la Sala Nilde Iotti, come previsto dal Programma delle attività, oltre 30 partecipanti hanno partecipato alla "Serata naturalistica – Erbe selvatiche in cucina".

Il relatore Franco Manganelli ci ha portato in questo interessante mondo vegetale delle erbe selvatiche dette anche alimurgiche che nel passato, in tempi bui, hanno dato a tante famiglie la possibilità di alimentarsi.

Il mondo delle erbe selvatiche è molto vasto e bisogna conoscerle e fare attenzione perchè esistono molte specie velenose soprattutto tra le ombrellifere, come ad esempio la cicuta. Manganelli ci ha illustrato alcune tra le erbe selvatiche commestibili più conosciute ed utilizzate.

Il capostipite di tutti i radicchi è la cicoria selvatica "*Cichorium intybus*".
Le cicorie non si devono estirpare in quanto tagliate alla base del colletto (parte che divide la radice dal fusto) ricacciano emettendo nuove piantine (per ritrovarle diventa quindi fondamentale sapere il posto dove crescono). Viene solitamente bollita e ripassata con aglio (e peperoncino per chi gradisce), da sola o insieme ad altre erbe. In tempo di guerra la radice veniva tostata, macinata ed usata per fare il caffè.
Le foglie assomigliano a quelle di tarassaco anche se quelle di quest'ultimo sono un po' rossicce, ma il fiore del radicchio/cicoria è azzurro e non giallo (si evidenzia che le piantine con 4-5 foglioline portano già il fiore!)
La cicoria non è molto diffusa al nord; più abbondante invece al centro sud solitamente su prati incolti.

Un altro radicchio molto noto è il tarassaco "*Taraxacum officinalis*" (detto anche soffione, pisciacane, piscialetto...etc). Cresce in pianura ad inizio primavera; in questo periodo in pianura è già avanti come maturazione ma in montagna è invece ancora perfetto da raccogliere. Oltre alla rosetta basale si può usare anche il fiore allo stato bocciolo, quando è chiuso, conservandolo come i capperi. Molti usano anche l'acqua di bollitura del tarassaco come tisana depurativa, amara e depurativa del fegato.

A differenza dei due precedenti un'altra erba selvatica, la rosola o rosolaccio "*Papaver rhoeas*" non è amarognola, ma dolciastra. Il papavero comune è caratterizzato da 4 petali rossi e una macchia nera al centro. Molto apprezzata e anche coltivata, si può cuocere insieme alle precedenti per smorzarne l'amarezza.

Tra le tante erbe illustrate si segnalano:

- la "*Crepis vesicaria*" (ce ne sono circa 200 specie). Presenta la caratteristica che quando la pianta viene staccata le foglie si attorcigliano. A differenze del tarassaco le foglie sono pelosette con sottofoglia rossiccia. Lo scapo florale è alto. Se è umido si possono raccogliere anche le foglie che crescono lungo lo scapo fiorale. Si diffonde per seme. Circa 10-12 fiori gialli. Sopra i 1600-1700 metri di altitudine troviamo un'altra specie di Crepis, la "*Crepis aurea*".
- il piattello "*Hypochaeris radicata*" caratterizzato dal fatto appunto di avere la rosetta basale schiacciata sul terreno. Scapo molto lungo e unifloro. Si usa per i ravioli.
- la borragine "*Borago officinalis*", una delle erbe più note insieme all'ortica. E' una pianta quasi grassa con la presenza di peletti sulle foglie. Si trova in zone incolte o vicino a casa abbandonate. In cucina si usa sia il fiore come decorazione che le foglie ed i boccioli come ripieno per i ravioli.
- la portulaca "*Portulaca oleracea*", pianta grassa infestante degli orti. Si usa cruda nella misticanza. Si possono inoltre usare anche i semi nel pane.
- la pimpinella "*Sanguisorba minor*" che, quando è giovane si mangia in insalata al posto del cetriolo. Cresce nei prati non umidi.
- la valerianella "*Valerianella locusta*". Erba molto conosciuta ed apprezzata viene anche coltivata. Presenta gruppi di piccoli fiorellini azzurrini; cresce in montagna sui muri a secco e lungo gli argini (quella selvatica si presenta con foglie leggermente più allungate rispetto a quelle coltivate e normalmente commercializzate).
- il rafano detto anche cren "*Armoracia rusticana*" della famiglia delle Brassicaceae. Si usa normalmente la radice, che arriva anche a 50cm di profondità, grattuggiata e trattata in aceto per creare la

salsa piccante chiamata appunto Cren (ottimo condimento per i bolliti). La pianta è pronta per la raccolta dopo 2 anni; dopo questo periodo la radice tende a diventare troppo dura. i raccoglie dopo 2 anni non di piu se non diventa duro.

- il Topinanbur "*Helianthus tuberosus*" pianta erbacea perenne che cresce lungo i fossati, alta anche oltre i 2 metri con fiori simili a margherite gialle. In cucina si utilizza il tubero raccolto in autunno, dal sapore tenue simile al carciofo. E' una pianta ricca di inulina che può creare problemi a persone che soffrono di intestino irritabile e gonfiore.
- Il finocchietto selvatico "*Foeniculum vulgare*" che cresce sui terreni incolti anche sui nostri colli. Piante poliennale. Si raccoglie il fiore quando è quasi secco. Si usano inoltre anche le foglie giovani come erba aromatica soprattutto con piatti di pesce (p.e. la pasta con le sarde).
- Il silene "*Silene vulgaris*" chiamato con diversi nomi dialettali (strigolo, schioppetto, carletto, etc.) del quale si utilizzano le parti tenere della piantine per fare risotti o frittate. Alcuni lo utilizzano anche per fare la pasta verde (tipo ortiche).
- l'ortica "*Urtica dioica*" le cui foglioline giovani si possono utilizzare per fare ravioli o pasta verde o frittate o minestre. Le inflorescenze sono bianche. Bisogna fare attenzione nella raccolta perchè la pianta è urticante.
- la piantaggine "*Plantago lanceolata e major".* Ne esistono 100-150 specie. La specie "*coronopus*" è anche coltivata e presenta foglie un po' arricciate assomiglianti a un tarassaco. Si usa solitamente nelle minestre.
- la carota selvatica "*Daucus carota*" è la progenia delle carote che comunemente mangiamo solo che la radice è bianca. Si raccoglie da giovane estirpando il fittone che ha un forte odore di carota. Attenzione!: la carota fa parte delle Ombrellifere che da giovani sono quasi tutte uguali; della stessa famiglia fanno parte anche specie velenose come la cicuta quindi prima di raccoglierle bisogna essere estremamente sicuri della loro determinazione (uno dei criteri che distingue la "carota selvatica" è appunto il forte odore di carota della radice)
- il farinaccio "*Chenapodium album*" fa parte delle coste, comune e diffuso e, al gusto è molto simile allo spinacio.... ma non è lo spinacio selvatico che è invece il buon enrico "*Chenopodium bonus-henricus*" che cresce in montagna nelle zone molto azotate (solitamente nelle vicinanze delle malghe). Il suo consumo non è adatto a chi ha problemi di reni.
- la rucola selvatica "*Diplotaxis tenuifolia*" diffusa lungo i sentieri, argini e terreni incolti. Dal profumo intensissimo si usa solo come aromatizzante.

Poi ci sono anche delle piante, non erbe, che lignificano e di cui si possono utilizzare i teneri germogli come:

- il pungitopo "*Ruscus aculeatus*" pianta protetta che presenta foglie che non sono in realtà foglie ma rami dove crescono i frutti "palline rosse" proprio a metà delle finte foglie. Si usa il getto nuovo, un po' amaro, adatto alla conservazione sott'olio.
- l'asparago selvatico "*Asparagus acutifolius*" che porta fiori bianchi che diventano poi bacche del quale si mangiano i giovani getti. La pianta cresce in 3-4 anni.
- altra pianta semilegnosa è il bruscandolo o luppolo "*Humulus Lupulus*", di cui si raccolgono i getti in primavera quando sono ancora lisci (poi diventano pelosi e non sono più buoni!). Il fiore femminile, a forma di pigna, viene usato per aromatizzare la birra. Da non confondere con i getti del tamaro "*Dioscorea communis*" che si distinguono dal luppolo perchè le foglie sono lucide. I getti giovani possono essere comunque consumati, mentre la pianta matura è da considerarsi tossica.

Ringraziamo Franco Manganelli per la bella serata trascorsa insieme.

Il Presidente Alfredo Zannini