

## Le piante alimurgiche più usate nell'Alto Garda.

L'Alto Garda vanta una notevole biodiversità e numerosissime sono le piante alimurgiche reperibili nei prati, negli incolti, nei boschi, ai margini dei corsi d'acqua. Sono state selezionate le piante più usate, citate dai testimoni intervistati e da autorevoli fonti bibliografiche. Si tratta di specie non tossiche e ad alto valore nutrizionale. Solo due piante, il radicchio dell'orso e il pungitopo sono specie protette. Le schede riportano nomi popolari non solo tipici del Trentino, ma anche di altre regioni d'Italia per favorirne l'identificazione anche al di fuori del territorio preso in esame. Le ricette provengono anche da altre regioni dell'Italia del Nord e del Centro, in cui l'uso delle piante alimurgiche è ben presente e documentato: Friuli Venezia Giulia, Lombardia, Piemonte, Veneto e Toscana. Alcune ricette e usi fanno parte della tradizione indigena maya e dell'Ayurveda, e si riferiscono a esperienze personali di ricerca e documentazione in India, in Nepal e in Guatemala. Con tale approccio interculturale s'intende stimolare la fantasia e la curiosità di chi legge valorizzando il sapere tradizionale e la cura del territorio e dell'alimentazione anche attraverso la condivisione di un rapporto olistico con la natura e col cibo più vasto e globale, in grado di rendere più sana e meno costosa la nostra alimentazione.

n.	Nome botanico	Nome comune	Famiglia	Mesi in cui si raccoglie	Parti usate	Utilizzo in cucina
1	<i>Allium ursinum</i>	Aglione orsino	<i>Liliaceae</i>	Primavera	Bulbo e foglie	Si usa per aromatizzare le pietanze
2	<i>Arctium lappa</i>	Bardana maggiore	<i>Compositae</i>	Maggio-giugno	Getti teneri	Bolliti o fritti con una pastella di farina di ceci
				Autunno	Radici	Bollite con olio e aceto
3	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Uva ursina	<i>Ericaceae</i>	Settembre-ottobre	Foglie e frutti	Marmellate e sciroppi
4	<i>Armolacia laphatifolia</i>	cren	<i>Cruciferae</i>	Da agosto fino ad autunno inoltrato	Tubero	Crudo in insalata o si usa per preparare delle salse
5	<i>Aruncus dioicus</i>	Asparago selvatico, barba di capra	<i>Rosaceae</i>	Aprile-maggio	Giovani getti	Lessati, risotti, frittate, ripieni e condimenti vari
6	<i>Bellis perennis</i>	Pratolina	<i>Compositae</i>	Primavera	Fiori	Si usa per ornare

						le insalate
7	<i>Betulla alba</i>	Betulla	<i>Betulaceae</i>	Marzo	Linf, gemme, foglie	La linfa si usa per preparare una bevanda fermentata e uno sciroppo. Le gemme e le foglie si usano per aromatizzare la grappa
8	<i>Borago officinalis</i>	Borragine	<i>Boraginaceae</i>	Giugno-agosto	Sommità fiorite e foglie	Minestre, misticanze, ripieno di torte salate e ravioli, insalate
9	<i>Calendula arvensis</i>	Calendula	<i>Compositae</i>	Primavera	Foglie tenere e petali dei fiori	In insalata. I boccioli come succedanei dei capperi
10	<i>Campanula rapunculus</i>	raponzolo	<i>Campanulaceae</i>	Primavera	Foglie della rosetta basale e radici	In insalate, minestre e misticanze
11	<i>Carlina acaulis</i>	Carlina	<i>Compositae</i>	Luglio-settembre	Foglie e ricettacoli dei capolini immaturi	Succedaneo del carciofo crudo in insalata. Le foglie si lessano o si usano per fare gli gnocchi.
12	<i>Capsella-bursa pastoris</i>	Borsa del pastore	<i>Cruciferae</i>	Primavera	Foglie della rosetta basale	Lessate, nella misticanza e nelle minestre
13	<i>Carum carvi</i>	Cumino dei prati	<i>Apiaceae</i>	Primavera-estate	Foglie, radici, frutti	Le foglie si mangiano in insalata o cotte come spinaci. I frutti si usano come spezia. La radice si cucina come le carote.
14	<i>Chenopodium album</i>	Farinaccio	<i>Chenopodiaceae</i>	Maggio-agosto	Foglie	Foglie lessate, ripieno per

						ravioli, minestre.
15	<i>Chenopodium bonus-enricus</i>	Spinacio di monte	<i>Chenopodiaceae</i>	Maggio-settembre	Foglie e germogli teneri, semi	Crude in insalata, lessate o per fare gli gnocchi
16	<i>Cicerbita alpina</i>	Radicchio dell'orso	<i>Asteraceae</i>	maggio	germogli	Crudi, sott'olio o scottati
17	<i>Cichorium intybus</i>	Cicoria	<i>Compositae</i>	Aprile-giugno	Rosetta basale prima della fioritura	Misticanze con altre erbe dal sapore più delicato, minestre
				Ottobre	Radice	Tostata per preparare un succedaneo del caffè
18	<i>Cornus mas</i>	Corniolo	<i>Corniaceae</i>	Agosto-settembre	Frutti	Marmellate, gelatine, in salamoia come le olive
19	<i>Echium vulgare</i>	Erba viperina	<i>Boraginaceae</i>	Maggio-settembre	Foglie e fiori	insalata
20	<i>Equisetum arvense</i>	Equiseto	<i>Equisetaceae</i>	Febbraio-settembre	Fusti sterili e fertili	Seccato e ridotto in polvere si aggiunge alle minestre. Il fusto si cucina come gli asparagi.
21	<i>Foeniculum vulgare</i>	Finocchietto selvatico	<i>Apiaceae</i>	Giugno-settembre	Foglie e fiori e semi	Si usa per insaporire zuppe e insalate
				Ottobre-Novembre	Semi	
22	<i>Glechoma hederacea</i>	Edera terrestre	<i>Lamiaceae</i>	Primavera	Foglie	Insalata e minestre
23	<i>Helianthus tuberosus</i>	Topinambur	<i>Asteraceae</i>	Ottobre-novembre	Tuberi	Lessati o cucinati come le patate
24	<i>Humulus</i>	Luppolo	<i>Cannabaceae</i>	Aprile	Germogli	Lessati, risotti,

	<i>lupulus</i>					frittate
25	<i>Lamium maculatum</i>	Falsa ortica	<i>Lamiaceae</i>	Primavera	Germogli teneri	Lessata, nelle minestre e nelle misticanze
26	<i>Viburnum lantana</i>	Merda gatta		Primavera-estate	bacche	Crude quando sono ben mature
27	<i>Malva sylvestris</i>	Malva	<i>Malvaceae</i>	Aprile-luglio	Foglie e fiori	Infusi, nelle minestre e nelle insalate
28	<i>Medicago sativa</i>	Erba medica	<i>Fabaceae</i>	Primavera	Foglie	I germogli si mangiano in insalata
29	<i>Mentha arvensis</i>	Menta	<i>Labiatae</i>	Giugno-settembre	Parti aeree	Infusi, salse
30	<i>Nasturtium officinale</i>	Crescione	<i>Cruciferae</i>	Primavera	Germogli	Insalate
				Maggio-giugno	Foglie	Minestre
31	<i>Oxalis acetosella</i>	Acetosella	<i>Oxalidaceae</i>	Primavera-estate	Foglie	Si usa per aromatizzare le pietanze
32	<i>Papaver rhoeas</i>	Papavero	<i>Papaveraceae</i>	Febbraio-aprile	Foglie, rosette prima della fioritura	Risotti, frittate, minestre, ripieni vari
33	<i>Plantago lanceolata e major</i>	Piantaggine	<i>Plantaginaceae</i>	Gennaio-dicembre	Foglie	Misticanze, minestre o lessate
				Giugno-ottobre	Giovani infiorescenze	Zuppe
34	<i>Primula vulgaris</i>	Primula	<i>Primulaceae</i>	Primavera	fiori	Si succhiano o si usano per adornare insalate e risotti
35	Portulaca oleracea	Portulaca	Portulacaceae	Maggio-settembre	Foglioline tenere	Misticanze, sottaceto, impanata e fritta, lessata.

36	<i>Rheum officinale</i>	Rabarbaro	Polygonaceae	Maggio-giugno	Rizoma, coste e piccioli fogliari carnosì	Torte dolci e salate, insalate, marmellate, liquori
37	<i>Ruscus aculeatus</i>	Pungitopo	<i>Asparagaceae</i>	Marzo-maggio	germogli	Lessati come asparagi, nelle minestre e nelle frittate
38	<i>Sambucus nigra</i>	Sambuco	<i>Caprifogliaceae</i>	Luglio-agosto	Bacche	Marmellate e sciroppo
				Aprile-maggio	Fiori	Macerati nell'aceto sono un condimento aromatico
				Aprile-maggio	Ombrelle floreali ancora chiuse	Frittata
39	<i>Silene vulgaris</i>	Silene	<i>Caryophyllaceae</i>	Febbraio-luglio	Giovani getti	Misticanze, frittate, risotti, minestre
40	<i>Sonchus oleraceus</i>	Crespino	<i>Asteraceae</i>	Durante tutto l'anno	Rosette basali	Crude o in padella
41	<i>Taraxacum officinale</i>	Tarassaco	<i>Compositae</i>	Febbraio-aprile	Rosetta basale, prima della fioritura	Misticanze, lessata, frittata, minestre
				Aprile-maggio	Boccioli	Sotto aceto, come i capperi
42	<i>Trifolium pratense</i>	Trifoglio	<i>Leguminosae</i>	Primavera estate	Fiori	Nell'omelette, nelle insalate, fritti
43	<i>Urtica dioica</i>	Ortica	<i>Urticaceae</i>	Febbraio-maggio	Germogli	Risotti, minestre, frittate, ripieni e condimenti vari

**Schede etnobotaniche delle piante alimurgiche più utilizzate nelle aree di Arco di Trento, Campi, Dro, Nago, Riva del Garda, Tenno, Val di Ledro:**



**Aglio orsino**

**Nome botanico:** *Allium ursinum*

**Famiglia:** Liliacee

**Nomi popolari:** *l'ai de l'ors, ajo pitòn*

**Etimologia:** il nome *ursinum* è legato al fatto che gli orsi se ne cibano a primavera per eliminare le tossine accumulate durante il letargo invernale. *Allium* deriva probabilmente dal termine celtico *al* (caldo, bruciante).

**Habitat:** originario dell'Asia, ma diffuso in tutto il mondo, cresce nei boschi umidi o lungo le rive dei ruscelli, non in pieno sole, sotto i 1500 metri. Piergiorgio Angeli lo coltiva con successo nel suo giardino di alimurgiche a Laghel (Arco di Trento). E cresce anche sulla terrazza della casa di riposo di Riva: *“Avevamo un collega, un fisioterapista che era appassionato, andava a raccogliere l'aglio orsino, ci ha portato la pianta, lo abbiamo trapiantato”* (Gianfranco Maino).

**Epoca di raccolta:** primavera, tra aprile e giugno. Le foglie vanno usate fresche, i bulbi si possono essiccare.

**Descrizione botanica:** si tratta di un'erbacea perenne bulbosa, che può raggiungere i 20-40 cm di altezza. Ha fiori bianchi a forma di stella e foglie larghe lunghe fino a 20 cm, delicate e setose. L'aroma del bulbo e delle foglie è simile a quello dell'aglio, ma più delicato. L'identificazione è molto importante perché le foglie dell'aglio orsino somigliano molto a quelle del mughetto che è tossico. Si riconosce comunque facilmente dal tipico aroma. Anche i fiori hanno un profumo molto intenso.

**Parti usate:** bulbo e foglie.

**Proprietà medicinali:** possiede tutte le proprietà dell'aglio coltivato, ma in misura maggiore data l'elevata concentrazione dei principi attivi. Favorisce la digestione, abbassa il tasso del colesterolo, la pressione e l'indice glicemico, stimola la circolazione sanguigna e purifica il sangue, esercita un'azione antimicotica e antibiotica e disintossica l'organismo da metalli pesanti, funghi e batteri nocivi. Blocca i meccanismi di fermentazione dell'intestino, favorendo la normalizzazione della flora intestinale. Il bulbo viene anche impiegato per combattere le malattie della pelle, l'eczema e i foruncoli. Ne è sconsigliato l'uso durante la gravidanza e l'allattamento e in caso d'irritazione gastrica, intestinale e urinaria.

In caso di dolori reumatici si schiacciano 25 grammi di bulbi freschi in un mortaio e si mescolano con 50 grammi di olio di oliva caldo insieme al succo di un limone. Si amalgama bene e si massaggia la parte indolenzita per alcuni minuti, ricoprendola poi con una pezza di lana calda.

**Uso alimentare:** ricchissimo di vitamina A, B, C, PP e similormoni è ottimo nelle diete primaverili di depurazione e per chi vuol dimagrire. Le foglie tritate finemente si aggiungono alle insalate o si usano per

insaporire le zuppe, i soffritti e le frittate. Si associa bene con le patate lesse. Con le foglie si può preparare un pesto. I bulbi tritati conditi con un po' di burro danno un gusto molto delicato al pesce e si possono spalmare sul pane tostato. I fiori si possono usare per decorare le insalate.

**Note di etnobotanica:** nei tempi antichi era considerata una pianta magica, già utilizzata dai Celti e dai Germani per l'azione depurativa e protettiva. Ippocrate ne consigliava l'uso come diuretico, lassativo e aperitivo (Vitalba *et al.*, 2005: 8-9).

Gettata nei fiumi ne purificava le acque. Le donne gravide lo portavano addosso per proteggere il nascituro. Nel Medio Evo era considerato più potente dell'aglio per il potere di scacciare spiriti maligni e streghe.

**Ricette:**

**Patate all'aglio orsino**

Tagliare a fette le patate e cuocerle a fuoco lento, poi disporle in una pirofila unta d'olio e cospargerle con un trito di foglie di aglio orsino, parmigiano, sale e pepe. Aggiungere mezzo bicchiere di latte e infornare per 20-30 minuti a 180°.

**Bruschette all'aglio orsino**

**Ingredienti:**

fette di pane casalingo  
bulbi o gambi di aglio orsino  
farciture a piacere

**Preparazione:**

Le tradizionali bruschette tostate possono essere preparate anche sfregando le fette di pane con bulbi di aglio orsino o con la parte inferiore dei gambi dei fiori o delle foglie, col vantaggio dell'aroma senza i vari problemi dell'aglio. Le bruschette si cospargono di olio extravergine d'oliva e origano e si accompagnano con farciture che possono variare a seconda dei gusti, dalla semplice polpa di pomodoro a quelle più complicate.

**Uova fritte con l'aglio orsino**

Due cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Due cucchiaini di succo di limone  
Un cucchiaino di foglie tenere di aglio orsino tritate sottili a striscioline.  
Un pizzico di sale  
Un pizzico di pepe bianco  
Un cucchiaino di brodo  
6 uova

**Preparazione:**

Mescolare bene l'olio col limone (o con l'aceto balsamico), il sale, il pepe e le foglie di aglio orsino e cuocere a fuoco basso per 2-3 minuti in una padella di pietra. Aggiungere un cucchiaino di brodo caldo e far scivolare dal piatto fondo le uova già preparate aperte e salate. Coprire e cuocere a fuoco basso finché l'albume è ben sodo.

**Foto di Sara Maino** (sul terrazzo della casa di riposo di Riva).



## **Asparago selvatico**

**Nome botanico:** *Aruncus dioicus*

**Famiglia:** *Rosaceae*

**Nomi popolari:** Barba di capra, asparago di monte, asparago di bosco, *sparz de mont, sparesi selvareghi, sparesee*

**Etimologia:** il nome del genere deriva dal greco *eryngos*, che significa barba di capra. Il nome della specie indica la monossualità della pianta.

**Habitat:** cresce nelle zone più temperate dell'Europa del centro e del Nord, nell'Asia settentrionale e orientale e nell'America settentrionale. In Italia è comune sulle Alpi e sull'Appennino, ove predilige i boschi umidi submontani, preferibilmente di latifoglie, ma anche ai margini dei boschi, in aree umide e non troppo esposte al sole. Piergiorgio Angeli lo coltiva nel suo giardino di piante alimurgiche a Laghel (Arco di Trento). Sara Dellaidotti ci racconta che a Dorsino è da sempre una tradizione, in primavera, andare a cercarli *“nei posti che sapevamo noi, nei boschi, senza dirlo a nessuno... è una consuetudine immancabile, che si fa in famiglia”*. Anche a Campi ci sono molti asparagi selvatici e la gente una volta li andava a vendere a Riva del Garda. *“Un'altra erba spontanea a cui noi qui teniamo particolarmente sono gli asparagi da monte. Quelli, oltre a essere commestibili per le popolazioni, erano anche una fonte di sostentamento per le famiglie, infatti c'erano le signore che andavano su a raccogliersi l'asparago da monte e lo portavano da vendere a Riva del Garda, in Piazza delle erbe. Era una grossa forma di reddito, infatti si diceva che con gli asparagi da monte si comperava magari il vestito per la comunione dei figli, o le scarpe, era una cosa molto sentita questa”*(Angioletta Malacarne).

**Epoca di raccolta:** i giovani getti si raccolgono in primavera, da marzo ad aprile. *“In primavera appena gli alberi mettono le gemme, è il mio segnale perché vuol dire che c'è l'asparago selvatico. Vado a raccogliarlo, e si raccolgono i primi gemmi; questo serve tanto come diuretico e depurativo”* (Angela Menegatti, Nago). *“Ma bisogna stare attenti a raccogliarlo bene, senza intaccare le radici, perché ributti”* (Sara Dellaidotti). *“A Campi vengono anche da Riva a raccogliarlo, dovrebbe esserci più controllo”* (Angiolina Malacarne). I getti non vanno raccolti durante il periodo estivo, durante cui la pianta sviluppa sostanze tossiche e non è più commestibile. In molte regioni d'Italia si tratta di una specie protetta.

**Descrizione botanica:** è una robusta erbacea perenne, che può raggiungere i due metri di altezza, con lunghe foglie picciolate e una caratteristica infiorescenza a pannocchia con piccoli fiori bianchi e profumati.

**Parti usate:** i giovani getti.

**Proprietà medicinali:** la pianta contiene composti salicilici e tannino e si usa tradizionalmente come diuretico e diaforetico in caso di reumatismi. Ha proprietà febbrifughe ed espettoranti. Anticamente la radice veniva ridotta in poltiglia e applicata localmente sulle punture di vespa. Il decotto della radice si

somministrava alle partorienti per arrestare le emorragie. Tale decotto si usava anche per il mal di stomaco e la diarrea. Aggiunto all'acqua del pediluvio è ottimo in caso di piedi gonfi.

**Uso alimentare:** i getti si utilizzano in cucina in modo simile agli asparagi, come ingredienti di frittate, sughi, risotti o semplicemente scottati e, conditi con sale, pepe, olio e aceto e accompagnati da uova sode o fritte. L'asparago selvatico è molto apprezzato da Piergiorgio Angeli: *“si usano i giovani getti. Si usano come l'asparago, si possono anche conservare, si sbollentano con un po' di acqua e aceto, si mettono via sott'olio, un po' di alloro e aglio, dipende dai gusti. Sono spettacolari.”* Anche Angela Menegatti ha dei bei ricordi di ricette con gli asparagi selvatici: *“Ricordo il risotto con gli asparagi di montagna, che viene veramente con un gusto buonissimo, tutte le frittate che la mamma ci faceva con gli asparagi”... “sono fini, di un verde scuro scuro, amarissimi rispetto agli asparagi che si comperano belli grossi, e anche quelli li mangiavamo nelle frittate, o bolliti e conditi con tanto aceto, e c'era proprio un rito con la mia famiglia di andare a raccogliarli assieme nei nostri posti conosciuti, che non dicevamo mai a nessuno, in mezzo ai boschi e ai rovi, in posti non lungo i sentieri, e ce li cuocavamo e mangiavamo la sera assieme”*(Sara Dellaidotti). In molte regioni d'Italia è diffusa la tradizione di conservare i getti sott'olio.

**Note di etnobotanica:** In provincia di Biella le foglie vengono usate come moschicida.

### **Ricette:**

#### **Asparagi selvatici cotti a vapore**

Si cuociono i giovani getti al vapore e poi si condiscono con olio d'oliva, sale e limone.

#### **Crema di asparagi**

##### **Ingredienti:**

Asparagi selvatici  
Besciamella o panna da cucina  
Panna da cucina  
Olio extravergine d'oliva  
Sale q.b.

##### **Preparazione:**

Lessare gli asparagi e poi frullarli con olio e sale e un po' di besciamella oppure di panna da cucina. Spalmare la crema ottenuta sul pane tostato o usarla per condire le tagliatelle.

#### **Risotto agli asparagi selvatici** (ricetta friulana, tratta da AA.VV. (a cura di CIRMONT), 2010: 80).

##### **Ingredienti:**

150 g di cime di asparago selvatico tagliate fini  
350g di riso  
50 g di burro  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
1 cipolla  
1 l circa di brodo  
1 spicchio d'aglio  
½ manciata di prezzemolo  
Parmigiano grattugiato  
Sale

##### **Preparazione:**

Far soffriggere le cime di asparago nel burro e nell'olio con aglio, cipolla e prezzemolo. Aggiungere parte del brodo e quando bolle versare il riso e via via che cuoce il resto del brodo. A fine cottura aggiungere il parmigiano.

**Minestra di asparagi selvatici** (ricetta di Silvana Facchini, Trento, tratta da Curti D., Tecilla G. (a cura di), 2003: 37).

**Ingredienti:**

100g di asparagi selvatici  
60g di pane  
1 uovo  
1 cucchiaio di farina  
1 bicchiere di latte  
1 litro di brodo di cottura degli asparagi  
1 pizzico di sale

**Preparazione:**

Pulire gli asparagi e cuocerli in acqua salata. Scolarli conservando l'acqua di cottura. Tagliare a fette il pane, bagnarlo nel latte, unire l'uovo, la farina e il sale. Mentre bolle il brodo degli asparagi formare degli gnocchetti di pane e cuocerli finché vengono a galla. Metterli in una zuppiera aggiungendo gli asparagi e il brodo, ottenendo una minestra da servire ben calda.

**Foto di Giuliano Salvai**, tratta da [www.floraitaliae.actaplantarum.org](http://www.floraitaliae.actaplantarum.org)



**Borragine**

**Nome botanico:** *Borago officinalis* L.

**Famiglia:** Boraginaceae

**Nomi popolari:** *erba viperina*,  
*borrana*

**Etimologia:** esistono diverse ipotesi sull'origine del termine *borago*. Potrebbe derivare dalle parole arabe *abou* (padre) e *rash* (sudore) in relazione all'effetto diaforetico della pianta, oppure dal tardo latino *burra* (stoffa grossolana a pelo lungo), o da *cor* (cuore) e *ago* (porto) riferito al

potere di tonico del cuore (Di Massimo, Di Massimo, 2005:229-231). Il nome popolare è dovuto probabilmente agli stami sporgenti dalla corolla che ricordano la lingua della vipera.

**Habitat:** originaria dell'Africa del Nord, fu introdotta in Spagna dagli Arabi e poi si diffuse in tutta l'Europa. Cresce negli orti e ai margini delle strade di campagna e dei campi non coltivati.

**Epoca di raccolta:** maggio-agosto. Le foglie si raccolgono prima della fioritura.

**Descrizione botanica:** pianta erbacea biennale dal fusto eretto caratterizzata da getti laterali ascendenti, foglie basali in rosetta dentate, di forma ovale, ricoperte da una folta e ispida peluria, fiori imbutiformi prima rossicci poi blu con stami sporgenti.

**Parti usate:** sommità fiorite e foglie.

**Proprietà medicinali:** il Mattioli afferma che la pianta fiorita fatta cuocere in acqua o vino è molto efficace in caso di debolezza di cuore, malinconia e deliri (Palombi, 2003:28). È, in effetti, un tonico del sistema nervoso, diuretico, depurativo, ottimo per stimolare le funzioni renali. Previene l'esaurimento nervoso, tonifica il cuore, cura le infiammazioni dell'apparato genito-urinario. L'infuso dei fiori secchi è antinfiammatorio e depurativo.

In Toscana il decotto delle foglie si beve come espettorante, diuretico, depurativo e generico antinfiammatorio. In Garfagnana si usa per abbassare la glicemia. In Lunigiana i cataplasmi con foglie di tarassaco e di borragine si applicano localmente per curare le emorroidi. Recenti indagini hanno evidenziato la presenza di alcuni alcaloidi pirrolizidinici che potrebbero avere un effetto epatotossico e cancerogeno, per cui si consiglia un uso limitato sia a livello terapeutico sia alimentare (Tierra, 1998:102-103).

**Uso alimentare:** contiene mucillagine, tannino, sali di potassio, calcio e magnesio. Le foglie si cucinano come spinaci, si usano anche nel ripieno di torte salate e ravioli, nelle frittate e in piccola quantità nelle insalate. In Toscana si preparano misticanze con le foglie e con radicchio selvatico, papaveri, crescione e cicerbite, cucinate in padella e condite con olio e aglio. Nel Capannorese, in provincia di Lucca, i fiori si cucinano in frittelle. Nell'Aretino si prepara la zuppa alla frantoiana con foglie di borragine, radicchio selvatico e frutti di finocchio selvatico. In Versilia con le foglie si prepara la pasta verde (Uncini Manganelli R.E. *et al.*, 2002:58-59). Si può preparare una bevanda molto rinfrescante miscelando vino, acqua, zucchero, succo di borragine e limone (Di Massimo, Di Massimo, 2005:229-231).

La mamma di Angela Menegatti adornava l'insalata con i fiori: *“Ricordo i fiori della borragine, che la mamma ci metteva nell'insalata per farla diventare buonissima.”*

Piergiorgio Angeli ricorda che con la borragine si possono fare i *tortelli*.

**Note di etnobotanica:** nel Medioevo era descritta come “generatrice di buon sangue” (Palombi, 2003) e si riteneva che potesse sanare le malattie del cuore. La pianta è sotto l'influenza di Giove, il fiore stimola il cuore, dà entusiasmo e ottimismo e quindi l'essenza floreale è indicata per persone sfiduciate, poco preparate ad affrontare situazioni difficili (Di Massimo, Di Massimo, 2005:229-231).

#### **Ricette:**

**Insalata di borragine** (ricetta citata da Lorenza Poggi, Università di Pavia, Dipartimento di Scienze della Terra e dell'Ambiente)

#### **Ingredienti:**

20-30 fiori freschi di borragine

Insalata verde di stagione (poco amara)

Carote

Limone, sale e pepe

Senape

Olio extravergine di oliva

#### **Preparazione:**

Preparare una salsa con limone, senape, olio, sale e pepe mescolando con cura. Tagliare le carote a julienne e metterle in un'insalatiera, aggiungere l'insalata verde lavata, asciugata e spezzettata a mano. Condire con la salsa. Decorare con i fiori di borragine.

**Minestra di erbette** (antica ricetta trentina del maestro Martino de Rossi, tratta da Bertoluzza A., 1993:95)

*“Per fare minestra di erbette piglia delle foglie di bietola e quelle di borragine, una sorta d'erba con foglie grandi, ovali e ruvide. Versale nell'acqua bollente e, non appena cotte, battile con un coltello, unendovi un po' di prezzemolo e di menta crudi ben battuti. Macina poi tutto in un mortaio, collocando le erbette in una pentola con del brodo grasso. Provedi a farle bollire un pochino e, se lo gradirai, spargivi sopra un po' di pepe”*.

Foto tratta da <http://www.cure-naturali.it/site/image/content/14823.jpg?format=jpg>



### **Calendula**

**Nome botanico:** *Calendula arvensis* L.

**Famiglia:** Compositae

**Nomi popolari:** fior d'ogni mese, fiorrancio, madaèna, margarita xàea.

**Etimologia:** il nome popolare fior d'ogni mese è legato alla leggenda secondo cui fiorisce ogni *calenda*, nei primi giorni dei mesi lunari. Del resto i semi hanno la forma della sottile falce della luna nuova. È anche detta sposa del sole o orologio dei contadini perchè il fiore segue il ciclo solare aprendosi all'alba per rinchiudersi al tramonto

(Cattabiani, 1996: 356-357).

**Habitat:** originaria dell'Egitto, si è naturalizzata in tutto il bacino mediterraneo, nell'Europa centro-meridionale e orientale, nell'America del Nord e del Sud, nell'Asia occidentale e nell'Africa settentrionale. In Trentino cresce ai bordi di campi e vigneti, nei prati ben esposti al sole, fino ai 600 metri di altitudine.

**Epoca di raccolta:** primavera, nelle ore caalde del mezzogiorno. Carlo Signorini consiglia di raccogliere i fiori di domenica, con luna crescente.

**Descrizione botanica:** pianta erbacea annuale o biennale che può raggiungere i 50 cm di altezza. Lo stelo è diritto, angoloso e ramificato, con foglie alterne, a margine intero o dentato, e i fiori sono di colore giallo intenso o arancione.

**Parti usate:** fiori e foglioline tenere.

**Proprietà medicinali:** le proprietà della calendula sono notevoli e ben note sin dai tempi antichi. Santa Ildegarda e Alberto Magno la usavano contro i veleni, nelle ostruzioni di fegato e nella cura delle piaghe cancerose (Pavanello, 2014:387-390). Il decotto dei fiori favorisce e regolarizza il flusso mestruale, come è stato evidenziato dal Mattioli. Ha anche un effetto antidolorifero. In provincia di Grosseto si applicano localmente le foglie fresche e contuse per eliminare dai piedi calli e duroni. Anticamente il succo ottenuto dalle corolle schiacciate era un rimedio topico contro le verruche (Di Massimo, Di Massimo, 2005:331-333). Il succo dei fiori si applica alle scottature. In provincia di Livorno, in Valle Benedetta, dai fiori messi a macerare in olio d'oliva per dieci giorni si ottiene un unguento utilizzato per disinfettare le ferite (Uncini Manganelli *et al.*, 2002:66-67). L'impacco della tisana è un rimedio casalingo contro la stanchezza degli occhi (Vitalba *et al.*, 2005:71-72).

Bettina Amistadi la considera una pianta 'specialissima': *"l'ho sempre fatta, la coltivo, faccio la calendula, la crema, ci metto tre cose speciali e poi quando vado al mare, le prendo con me, e me la spalmo...Ti spiego la storia, quando sono andata al mare, con i pensionati di Trento, c'erano due signori anziani. Il signore aveva i pantaloni lunghi. "Ma che fai con i pantaloni lunghi qui al mare?". Il signore si alza i pantaloni e dice: "Guarda, guarda"- aveva tutte le gambe piene di piaghe, che facevano male- "Sai Giuseppina quante medicine ho preso in*



*farmacia, ho speso tanti soldi, mi davano una crema di un tipo, poi un'altra". Gli ho detto: "Togli i pantaloni, vai giù nudo nel mare e lavati bene, e poi torna su, che ti do io la crema giusta, altro che quelle creme lì, che ti hanno rovinato". Gli ho detto: "Metti questa!" L'ho rivisto dopo due, tre giorni e mi dice: "Sai Giuseppina, mi ha fatto un gran bene, guarda, incominciano a seccare le piaghe". E rispondo: "Il prossimo anno che vengo, vi preparo delle scatole, perché c'è mia sorella che è piena di quelle cose lì, ha la psoriasi, e fanno un gran bene queste creme qui". È rimasto entusiasta."*

In Perù la calendula si utilizza in caso di eczema e scottature sotto forma di pomata al 5% (Mantilla Holguin, Olazàbal Castillo, 2007:26-27).

**Uso alimentare:** i frutti si utilizzano per adornare le insalate primaverili. I boccioli chiusi, messi sott'aceto, si possono usare come i capperi (Vitalba *et al.*, 2005:71-72).

Bettina Amistadi la usa nel risotto al posto dello zafferano *"con i fiori quando faccio da mangiare li metto nel risotto, pesto la cipolla, metto le sommità fiorite, al posto dello zafferano. Con lo zafferano non si è sicuri di prendere quello giusto, ci vogliono tante piante, bisogna coglierlo e metterlo all'ombra."*

L'uso alimentare è sconsigliato durante la gravidanza.

**Note di etnobotanica:** la forma e il colore del fiore rappresentano il sole celato, un fuoco femminile che arde lentamente dando calore e vita a tutti gli esseri viventi, collegato alla Grande Madre (Signorini, 2008:26-27). In un mito greco si narra che la calendula sarebbe nata dalle lacrime di Afrodite, addolorata per la morte di Adone. Ed è forse per questo motivo che i Greci raffiguravano il dolore con un giovanetto che teneva in mano una corona di fiori di calendula. Secondo un altro mito sarebbe stata una bellissima fanciulla innamorata del sole, morta a causa del suo eccessivo calore e trasformatasi in questo bellissimo fiore che ricorda il colore del suo amato. In Francia la pianta viene chiamata *souci de champs*, in omaggio alle sue notevoli proprietà terapeutiche (Cattabiani, 1996:356-357). Nel Medioevo era considerata una pianta magica e si usava per preparare amuleti, talismani e filtri d'amore. Faceva parte delle piante scelte da Linneo per comporre il suo orologio botanico, costituito da una serie di piante collocate in corrispondenza delle ore del giorno, a seconda del momento in cui aprono i loro petali (Pavanello, 2014:387-390). L'estratto floreale dà calore e ricettività aumentando la capacità di ascolto e comunicazione (Di Massimo, Di Massimo, 2005:331-333).

#### **Ricette:**

##### **Salsa alla calendula**

##### **Ingredienti:**

¼ di litro di panna fresca

Un cucchiaino di farina

Un porro selvatico tritato finissimo

Due manciate di petali di calendula

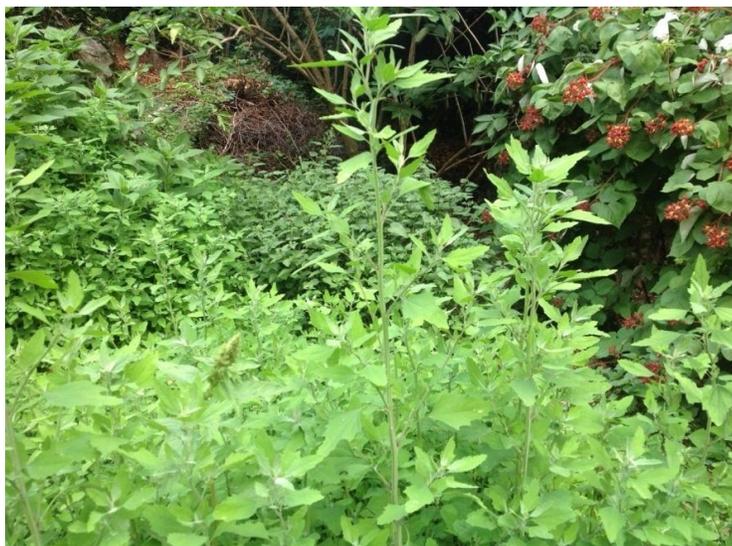
Sale e pepe q.b.

**Preparazione:**

Cuocere a fuoco lento una crema con la panna e la farina, aggiungere il porro e continuare la cottura per circa dieci minuti, unire la calendula e cuocere ancora per due minuti sempre mescolando bene.

Aggiustare di sale e pepe e servire fredda abbinata alla tradizionale salsa verde.

**Foto di Maria Pia Macchi** (nel giardino di Piergiorgio Angeli) **e di Sara Maino** (la crema di Beppina Amistadi).



**Farinaccio selvatico**

**Nome botanico:** *Chenopodium album* L.

**Famiglia:** Chenopodiaceae

**Nomi popolari:** farineo, alburn, rèpesi, farinello, peche de oca, farinassi, spinacio salvadego, cencio molle, spinaciastro, spinacio selvatico.

**Etimologia:** Il nome botanico deriva dal greco ed è legato alla tipica forma delle foglie a piede d'oca (*chen* significa oca e *podion* piccolo piede). *Album* è un termine latino che si riferisce alla colorazione biancastra delle foglie.

Il nome comune farinaccio potrebbe essere dovuto alla presenza di peli globulari rivestiti di cera nella parte inferiore delle foglie che ricordano la farina. Oppure potrebbe essere legato al fatto che anticamente si macinavano i semi ottenendo una farina usata per fare il pane.

**Habitat:** questa specie predilige i terreni ricchi di azoto, in particolare cresce sui campi coltivati a patate (Boni, 1986), ma anche nei campi incolti, sui terreni sabbiosi e ai margini delle strade.

**Epoca di raccolta:** primavera ed estate. Nella tarda primavera si raccolgono le piantine, in estate i germogli e le foglie più giovani. I semi si raccolgono in autunno e si seminano tra febbraio e marzo.

**Descrizione botanica:** Pianta erbacea annuale che può raggiungere un metro di altezza, con fusto verde eretto spesso ramificato, striato, glabro farinoso soprattutto in alto. Le foglie sono alterne, lanceolate e dentate, con la base che si restringe progressivamente nel picciolo e hanno una lamina farinosa soprattutto di sotto. Fiorisce da giugno a settembre con un'inflorescenza fogliosa in basso con parecchi fiori verdastri. I frutti sono verdastri con un solo seme nero-brunastro più o meno lucido.

**Parti usate:** semi, germogli e foglie più giovani.

**Proprietà medicinali:** Non ci sono studi recenti che riguardino l'impiego fitoterapico del Farinaccio. Le parti aeree fresche contengono elevate quantità di carotene, acido ascorbico, vitamina B1 e ferro. I semi sono ricchi di calcio, potassio, manganese, sodio, ferro e zinco. Si consiglia di bere l'acqua della bollitura che ha un effetto tonico ed è indicata per chi soffre di anemia.

**Uso alimentare:** I semi si possono aggiungere all'impasto del pane, ma vanno lasciati in ammollo per eliminare i tannini che ne ricoprono la superficie (Zuin, 2008:18-18). In Russia si mescolavano alla farina di segale per fare il pane durante le carestie (Pedrotti, Bertoldi, 1930:84).

Le foglie tenere e i giovani getti sono molto gustosi e si possono cucinare come spinaci, lessandoli e aromatizzandoli con origano e timo. In molte parti d'Italia si usa preparare misticanze con tarassaco, radicchio selvatico, borragine, ortica e salvastrella.

Si possono anche mangiare crudi in insalata. Si possono seccare per utilizzare poi nelle minestre in inverno. In Maremma è molto usato nelle zuppe e come ripieno delle torte salate. Ottimo come ripieno di ravioli, cannelloni, polpette e nelle frittate aromatizzate con erba cipollina.

A Torcegno viene utilizzato per fare gli gnocchi, citati da Piergiorgio Angeli tra le sue ricette preferite. Anche le donne intervistate alla Ca' del Nemoler di Dro apprezzano molto i *farinei*: *“Quello che ricordo sono i famosi farinei. La mia nonna mi portava con lei quando ero ragazzina a raccogliere i farinei e si mangiava, per sopravvivenza! È un'erba tipo un agrifoglio, molto tenero, di verde chiaro. Adesso si fa fatica a vederli, perché non c'è più niente. Mamma mia quanti farinei mi ha fatto mangiare la mia nonna. Ce n'erano un'infinità tra le vigne, buonissimi, e da bambina mangiavo questi famosi farinei.”* (Marina). E Rita Santoni ci dà anche qualche ricetta: *“Si possono usare al posto degli spinaci: tutte le ricette che fai tipo strangolapreti, lo spaetzle, gli gnocchi di pane dove usi gli spinaci, usi invece o i farinei... aspetta, una volta li ho fatti anche con i denti di cane, sono venuti buonissimo lo stesso”*.

Come l'amaranto, il farinaccio tende ad accumulare nitrati nelle foglie, se viene coltivato in terreni molto concimati. Quindi è meglio far bollire le foglie ed evitare di bere l'acqua di bollitura (Zuin, 2008:18-19).

**Note di etnobotanica:** resti della pianta sono stati rinvenuti in molto villaggi neolitici europei. I semi facevano parte dell'ultimo pasto dell'uomo di Tollund, l'uomo preistorico il cui cadavere perfettamente conservato è stato rinvenuto in Danimarca nel 1950. Sui colli asolani le foglie e le sommità fiorite si aggiungevano al cibo dei polli per le proprietà lassative e rinfrescanti. In Inghilterra ci sono città e villaggi che hanno preso il nome da questa pianta (Zanotti *et al.*: 2000:67-68). La pianta si utilizza comunemente nella cucina indiana e nepalese dove si coltiva e si vende nei mercati. In America, da oltre 5000 anni i semi vengono utilizzati, come quelli della quinoa, dai popoli precolombiani per ottenere farina panificabile (Lanzani, 1989).

### **Ricette:**

#### **Gnocchi di farinaccio**

##### **Ingredienti:**

400 gr di foglie di farinaccio

200 gr di ricotta fresca

4 uova

Farina integrale

Noce moscata

Sale e pepe

##### **Preparazione:**

Triturare le foglie precedentemente lessate, incorporarle alla ricotta, aggiungendo sale, pepe e noce moscata. Amalgamare il tutto, incorporando le uova e la farina, quanto basta per ottenere una pasta soffice e leggera. Cuocere in acqua salata gli gnocchi ottenuti, e servirli conditi con burro fuso e formaggio grattugiato.

#### **Polpette al farinaccio**

##### **Ingredienti:**

400 gr di carne di maiale e di manzo bollite

200 gr di farinaccio

2 uova

1 patata lessata  
50 gr di mortadella  
1 cipolla  
Pane grattugiato  
Olio extravergine d'oliva  
Sale e pepe

**Preparazione:**

Tritare la cipolla e rosolarla con dell'olio. Aggiungere il farinaccio e portarlo a cottura. Amalgamare in una ciotola la carne bollita macinata con la mortadella, le patate e le erbe tritate con le uova. Formare delle polpette e cospargerle di pangrattato. Cuocerle in olio con qualche foglia di *Salvia pratensis* L..

**Gnocchetti di pane e farinello**

**Ingredienti:**

150 grammi di pane raffermo  
125 grammi di giovani foglie di farinello  
125 grammi di bieta  
Un uovo  
100 grammi di farina  
25 grammi di ricotta  
25 grammi di grana padano  
25 grammi di burro  
25 grammi di pangrattato

**Preparazione:**

Spezzettare il pane raffermo, ricoprirlo con latte e farlo ammorbidire per venti minuti. Lessare le erbe, scolarle, strizzarle, tritarle e farle insaporire per cinque minuti in poco aglio e olio. Unirle con il pane e legare il tutto con l' uovo, il sale, la farina, la ricotta, il grana, il burro e il pangrattato facendo delle piccole polpettine. Lessarle quindici minuti e condirle con sugo di pomodoro fresco o burro e salvia. Cospargere con formaggio grana.

**Torta salata rustica**

Lessare le foglie di farinaccio per tre minuti in acqua bollente salata, scolare, strizzare e insaporire con olio e pancetta tagliata a cubetti. Mescolare con del formaggio Asiago a cubetti. Stendere la pasta sfoglia in una tortiera, coprirla con alcune fette sottili di pancetta e con gli spinaci. Infornare a 200° per mezz'ora.

**Cannelloni ripieni di spinaci selvatici**

**Ingredienti del ripieno:**

500 grammi di farinaccio  
Uno spicchio d'aglio  
250 grammi di ricotta  
Formaggio grana a piacere  
Sale e pepe  
Qualche foglia di menta tritata

**Preparazione:**

Lessare le foglie di farinaccio e insaporirle con la cipolla. Tritarle e mescolare con la ricotta, la menta, il formaggio grana. Salare e pepare a piacere. Riempire i cannelloni col ripieno, coprire di besciamella e infornare per trenta minuti.

**Cajoncje da Moena** (classe IV elementare Ist. Ladino, Pozza di Fassa, tratta da Curti D., Tecilla G. (a cura di), 2003: 54).

**Ingredienti:**

Mezzo kg di patate

farina bianca  
Un uovo  
50g di burro  
Spinaci selvatici  
Formaggio grana trentino grattugiato  
sale

**Preparazione:**

Cuocere al vapore le patate e passarle con lo schiacciapatate, aggiungere l'uovo, il sale e la farina fino a ottenere un impasto non troppo morbido. Tirare una sfoglia e tagliare dei quadrati di circa 10 cm di lato. Mettere in ogni quadrato un cucchiaino di spinaci selvatici ben lavati, strizzati e passati al tegame nel burro. Chiudere i tortelli pressandoli bene ai bordi, lessarli, scolarli e passarli in tegame col burro. Condire col formaggio grana.

**Foto di Maria Pia Macchi** (nel giardino di Piergiorgio Angeli).



**Corniolo**

**Nome botanico:** *Cornus mas*

**Famiglia:** *Corniaceae*

**Nomi popolari:** *cornàl, cornelli, crognoli.*

**Etimologia:** il termine *cornus* si riferisce alle corna degli animali, perché il legno della pianta, oltre ad essere molto duro, era utilizzato come arma. Ed ha anche la stessa radice di *cornix*, cornacchia, l'uccello sacro ad Apollo che si ciba dei suoi frutti. *Mas* significa maschio in latino

e forse si riferisce all'utilizzazione del legno nelle armi da guerra, essendo questa un'attività tipicamente maschile.

**Habitat:** cresce nei boschi di latifoglie, fino ai 1400 metri.

**Epoca di raccolta:** agosto-settembre. È uno dei primi arbusti a fiorire e per questa sua caratteristica è impiegato in Europa centrale per le osservazioni fenologiche (Keller *et al.*, 144).

Carmen Matteotti ricorda che le bacche “*devi raccoglierle non quando sono rosse, ma quando sono bordeaux, sono succose e dolcissime, se le raccogli un attimo prima sono amare come non ti dico*”. Lei e le sue amiche le coglievano acerbe “*per paura che gli altri le prendessero*” e facevano poi delle collane che si mettevano a maturare nel fieno.

**Descrizione botanica:** arbusto che può raggiungere gli 8 metri di altezza con numerosi rami e corteccia rosso bruna, foglie opposte, picciolate lunghe fino a 10 cm con apice acuminato. I fiori sono gialli e compaiono tra febbraio e marzo, prima delle foglie. Il frutto è una drupa lucida ellissoidale, lunga quasi 2 cm, carnosa e di colore rosso corallo che assume da matura una colorazione porpora scuro.

**Parti usate:** frutti, foglie, radici.

**Proprietà medicinali:** il frutto è dissetante e leggermente astringente. In Trentino il succo delle bacche mature era un rimedio tradizionale contro febbre e dissenteria (Pedrotti, Bertoldi, 1930:107-108). Le foglie e le radici ridotte in polvere si applicano localmente alle emorroidi e alle ferite per accelerarne la cicatrizzazione. L'infuso usato come gargarismo è un rimedio tradizionale per gengiviti, afta, stomatiti, mal di gola (Di Massimo, Di Massimo, 2005:195-197).

**Uso alimentare:** il frutto maturo ha un sapore molto gradevole. Si mangia fresco o si utilizza per preparare marmellate e gelatine. Esisteva un tempo la tradizione ora non molto diffusa di raccogliere i frutti acerbi per metterli in salamoia come le olive (Cattabiani, 1996:655-657).

Il libro di cucina del Maestro Martino Rossi riporta due antiche ricette trentine: il sugo di *cornelli* per l'inverno e la salsa, "bella, colorita e rossa" (Bertoluzza, 1993:128-134).

Le foglie essiccate si usavano come succedaneo del tè, con i semi si può produrre un olio commestibile. I contadini trentini preparavano una bevanda corroborante mettendo in infusione le bacche nel vino o nell'acquavite (Pedrotti, Bertoldi, 1930:107-108).

Irene Vicari ricorda che *"ce n'erano delle cornai, mamma mia che mangiate, e si mettevano via per l'inverno, si seccavano. Le cornai si seccavano, la terra era tutta piena di corniole, era una bellezza, sembravano tutti coralli, sulla pianta. Li facevano cuocere e poi si strizzava bene tutto e usciva tutto il sugo, si metteva lo zucchero e si metteva nelle bottiglie. L'estate si usava come bevanda quando si sudava in campagna, si prendeva un po' di bevanda di cornal, si aggiungeva acqua e si faceva un bel fiaschetto, si metteva in un boschetto, perché rimanesse un po' fresco, e quando si aveva sete si dava una bella tirata alla bottiglia e via a lavorare, fino a che non si finiva di lavorare la terra. C'era la conserva anche, si metteva dentro lo zucchero, le altre per l'inverno, come le prugne, si mettevano sulle arele a strati e si seccavano. Perché l'inverno quando si prendeva la tosse o si era indigesti, la prendevamo per berla, si metteva una fettina di limone e un po' di cornal così, e si faceva un bella bevanda, bella calda e si beveva"*. Lidia Betta ricorda che dove andava in campagna d'estate c'era un signore che aveva un corniolo grandissimo e faceva la marmellata con i frutti ed era buonissima.

Sara Dellaidotti ci racconta che a Dorsino il corniolo è un albero molto diffuso. Non facevano le marmellate perché è troppo laborioso: *"Andavamo a raccogliere, le mangiavamo crude e la cosa migliore era di metterle nello zucchero che poi usciva questo scioppino fantastico, oppure si bollivano in modo da estrarre il succo che se si lascia andare per tante ore diventa gelatinoso. Era spettacolare anche questo"*.

**Note di etnobotanica:** Molte sono le citazioni classiche di questa pianta, simbolo di forza e di resistenza. In Trentino per riferirsi a un uomo forte e robusto si dice: *"L'è de cornal"* (Pedrotti, Bertoldi, 1930:107-108).

Sul Monte Ida, sopra la pianura di Troia, sorgeva un bosco di cornioli sacri ad Apollo. I Greci usarono il suo legno per costruire il cavallo di Troia. Nell'Eneide Virgilio racconta che durante la guerra di Troia,



Priamo mandò il figlio Polidoro dal re della Tracia per metterlo in salvo, ma questi lo uccise per impadronirsi dell'oro datogli dal padre. Sulla tomba di Polidoro crebbero alcune piante di corniolo. Molti anni dopo, Enea giunse in Tracia e cercò di strapparle per usare la legna in un rituale sacro, ma vide che dalle radici colava del sangue nero e udì la voce di Polidoro che svelandogli il tradimento subito lo incitò a fuggire da quella terra crudele. Si dice che da quel giorno il legno di corniolo assunse il suo colore simile a quello del sangue. Si tratta di un legno molto duro, facile da levigare e

molto ricercato per lavori di tornitura. *“Buone, le cornal, si fa la marmellata, poi il legno è importantissimo anche quello, per fare i manici per gli strumenti dei muratori va benissimo, perché è un legno duro.”* (Angiolino Bertoni).

Veniva usato anticamente dai Persiani, dai Greci e dai Romani per fabbricare le aste dei giavellotti, lance e frecce. Narra Plutarco che la lancia scagliata da Romolo nel fondare Roma sarebbe stata di legno di corniolo. Conficcatasi nella fertile terra del colle Palatino avrebbe poi generato un albero venerato come una sacra reliquia, finché seccò durante il regno di Gaio Cesare.

Era di corniolo il legno del giavellotto che si lanciava ritualmente in campo nemico per dichiarare guerra. Omero narra che Circe nutriva gli uomini che aveva trasformato in porci con bacche di corniolo.

Ovidio cita la pianta tra gli alberi che avrebbero dato nutrimento agli uomini nell'età di Saturno (Cattabiani, 1996:655-657).

Francesco Rigobello ci racconta che al Museo delle palafitte di Ledro sono stati piantati alberi i cui semi o resti sono stati ritrovati nelle palafitte, *“ed erano piante usate essenzialmente come alimento, 4.000 anni fa... una è il corniolo, di cui è stato trovato uno strato di dieci, venti, trenta centimetri, cioè avranno raccolto migliaia di questi frutti perché di sicuro li mangiavano come frutta, di sicuro non si facevano la marmellata, ma s'ipotizza addirittura che li facessero fermentare per ottenere un vinello, un liquorino, tipo il sidro con le mele”*.

Carmen Matteotti ricorda che *“Nella tradizione, per le feste di paese, si facevano queste collane di corniolo, per abbellire la persona.”* Rita Santoni e Irene Vicari ricordano come erano belle: *“Erano bellissime, dure come pietre”*(Rita), *“sembravano collane di corallo”*(Irene).

Nel 1400 le bacche si utilizzavano anche per fare il sapone (Bertoluzza, 1993).

#### **Ricette:**

##### **Salsa di corniolo**

##### **Ingredienti:**

2kg di bacche di corniolo

Aceto

Sale e pepe

##### **Preparazione:**

Schiacciare le bacche dopo aver eliminato i noccioli e mettere la polpa ottenuta in un tegame con aceto, sale e pepe. Lasciar bollire per due ore. Trasferire il tutto in un vasetto di vetro, e sterilizzarlo con la bollitura.

Secondo la ricetta del 1400 riportata dal maestro Martino de Rossi, le bacche si schiacciavano insieme a un pane, si aggiungeva agresto o aceto e si facevano bollire per mezz'ora, con aggiunta di cannella, zucchero e zenzero.

##### **Confettura di corniolo e petali di rosa**

##### **Ingredienti:**

mezzo chilo di bacche di corniolo

100g di petali di rosa

150g di zucchero

1 mela

##### **Preparazione:**

Far cuocere le bacche a fuoco basso in una pentola coperta per ammorbidirle. Eliminare i noccioli e schiacciarle in un setaccio. Versare il composto sui petali di rosa e lasciarli macerare per mezz'ora. Far cuocere agghiuggendo lo zucchero e la mela sbucciata finché si ottiene la consistenza di una marmellata.

##### **Corniolo e perette allo sciroppo**

##### **Ingredienti:**

1kg di pere o mele selvatiche

1 pugno di bacche di corniolo

750g di zucchero

250ml d'acqua

**Preparazione:**

Lavare la frutta bucandola più volte con uno stuzzicadenti. Sciogliere in una pentola lo zucchero con l'acqua. Quando bolle aggiungere la frutta e cuocere ancora per trenta minuti. Coprire la pentola e lasciar riposare per 12-14 ore, poi far cuocere per dieci minuti e trasferire in barattoli sterilizzati.

**Sugo di cornelli (corniolo) per l'inverno** (antica ricetta trentina del 1400 citata da Bertoluzza, 1993:128-134)

Si sprema il sugo delle bacche mature in una pentola, si mescola con una buona quantità di agresto nuovo, sale, pepe, cannella e zenzero e si lascia bollire per due ore. Si filtra e si conserva in un barattolo di vetro. La ricetta consiglia di abbondare di sale e conservare in un luogo ben *stuffato* (riscaldato con una stufa).

Le ricette sono tratte da [www.benessereblog](http://www.benessereblog)

**Foto di Sara Maino** (nel giardino del Museo delle palafitte in Val di Ledro).



**Equiseto**

**Nome botanico:** *Equisetum arvense* L.

**Famiglia:** *Equisetaceae*

**Nomi popolari:** *erba camonzina* (Trento e dintorni), *isparèle* (Nago), *rasparela*, *laresini* (Tione), *pacìd* (Condino), *còda de asen*, *còde* (Val di Ledro), *peciòl*, *coda cavallina*, *camossine*, *coda mussina*, *coa de mussa*, *cucitoli*, *coda di cavallo*, *brusca*, *coda equina*, *setolone*, *pennacchine*, *pincheri dei fossi*, *setolini*, *erba cavallina*, *ricuciti*, *coda/e d'asino*,

*erba coda*, *cucitoli amarella*, *cucitoro*, *codero*, *codarello*, *coda di volpe*.

**Etimologia:** Il nome deriva dal latino *equus* (cavallo) e *setum*(setola), a causa della somiglianza dei fusti sterili con la coda del cavallo. Il termine *arvense* deriva da *arvum* (campo). I nomi popolari hanno spesso mantenuto il riferimento alla forma della coda, cambiando a volte il tipo di animale.

**Habitat:** luoghi umidi e ombrosi, lungo gli argini di fossi e fiumi, dove forma colonie estese. Cresce in tutti i continenti, tranne l'Australia, fino a 2500 metri. Si può trapiantare i rizoma nel proprio giardino (in primavera o in estate), tenendo conto che cresce bene in zone umide (Bazzanella (a cura di), 2009:44-47).

**Epoca di raccolta:** si utilizzano i fusti sterili, che hanno l'aspetto di piccoli alberi di pino, da aprile a settembre; nelle calde ore di mezzogiorno, di sabato, quando la luna è crescente (Signorini, 2008:31-33).

**Descrizione botanica:** pianta perenne che presenta una forma vegetativa duplice. Da marzo a maggio compare la forma fertile, alta fino a 20 cm, giunchiforme, non ramificata ad apice allargato ricoperto di sporangi e guaine. A primavera inoltrata compare la forma sterile con densi rami verticillati. Si può definire un reperto preistorico vivente, poiché era già presente sulla terra circa 250 milioni fa, come fonte alimentare per gli erbivori, prima ancora della comparsa dell'uomo.

Nei tempi preistorici era un albero che poteva raggiungere i venti metri, ora è un'erba che può al massimo raggiungere un metro di altezza, ma presenta ancora gran parte dei suoi caratteri ancestrali (Pavanello, 2014:101-104). Non va confusa con l'*Equisetum palustre*, tossico, che presenta una spiga ad apice arrotondato e fusti fertili contemporanei a quelli sterili (Di Massimo, Di Massimo, 2005:57-59).

**Parti usate:** fusti sterili.

**Proprietà medicinali:** la pianta è ricchissima di silicio, potassio, manganese, magnesio, e favorisce la guarigione in caso di fratture ossee, artrosi, reumatismi, osteoporosi, psoriasi, emorragie nasali e uterine. Secondo l'Ayurveda esercita una forte azione rinfrescante (Di Massimo, Di Massimo, 2005:57-59). Il decotto dei fusti sterili essiccati è diuretico ed emostatico cicatrizzante. I gargarismi sono consigliati in caso di piorea e infiammazioni delle mucose della bocca.

**Uso alimentare:** si tratta di un importante integratore alimentare, che serve come rimineralizzante, ricalcificante delle ossa, consigliato in caso di anemia da insufficienza midollare (Palombi, 2003:48). Si può seccare, ridurre in polvere e aggiungere alle minestre. In questa forma Teodoro Tabernamontanus ne suggeriva l'impiego in caso di tubercolosi.

Il Mattioli riferisce l'uso dei germogli dei fusti fertili come cibo quaresimale, lessati o fritti (Pavanello, 2014:101-104). I fusti fertili, che appaiono alla fine dell'inverno, sono ottimi cucinati come gli asparagi, avendo l'avvertenza nella preparazione di togliere le guaine membranose, che sono ai nodi, e di eliminare i fiori, sporangi, nella parte superiore. Si sbollentano e poi si gratinano con pangrattato, sale, prezzemolo tritato e olio. Si possono mangiare con olio e succo di limone o aggiungere alle minestre. Ne è sconsigliato l'uso in caso di disfunzioni renali e cardiache, durante la gravidanza e l'allattamento.

**Note di etnobotanica:** si tratta di una pianta sotto l'influsso di Saturno, che segna il passaggio tra il mondo minerale, duro e compatto e quello vegetale, fluido e vitale. La forma rimanda allo scheletro umano.

Giuseppina Amistadi ci parla dell'importanza della coda cavallina: *"viene in montagna, nei posti umidi dove passa l'acqua. Si raccoglie la sommità, è un calcificante per le ossa. Si associa alla malva e un'altra pianta che non ricordo. Fa bene per le ossa e per l'artrosi."*

In provincia di Livorno la polvere dei fusti sterili essiccati si usa per pulire i denti.

In provincia di Lucca e di Livorno, il decotto si usa come tonico rinforzante nel bagno dei bambini prima che inizino a camminare (Uncini Manganelli *et al.*, 2002: 107-108).

I Nativi della Prima Nazione, a Tofino, in British Columbia, usano il decotto per stimolare la crescita dei capelli.

I fusti sterili venivano tradizionalmente utilizzati dalle massaie trentine come pagliette abrasive per lucidare paioli e secchi di rame (Pedrotti, Bertoldi, 1930:144-147).

Gli artigiani veneti li usavano per levigare legni pregiati (Zampiva, 1999). Steiner ne consiglia l'uso nell'ambito dell'agricoltura biodinamica: il decotto nebulizzato sulle piante con qualche scaglia di sapone di Marsiglia tiene lontani gli afidi.

Una filastrocca popolare della Val di Non ricorda che:

*"En do che gh'è 'lpeciòl  
Laora pur de còr.  
En do che gh'è 'lfiles  
Laoran'ora, polsatredes"*

(Dove cresce l'equiseto, lavora pure con lena; dove cresce la felce lavora per un'ora, riposandoti per tredici ore)

**Ricette:**

**Frittata con equiseto**

**Ingredienti:**

4 germogli di equiseto  
6 uova  
6 cucchiaini di latte  
Sale e pepe  
30 gr di parmigiano

**Preparazione:**

Separare il tuorlo dall'albume delle uova e battere i tuorli aggiungendovi il latte; montare gli albumi a neve, evitando che diventino troppo sodi. Unirli ai tuorli e condire con sale e pepe. Versare tutto in una teglia e scaldare a fuoco lento. Appena il fondo della frittata inizia a dorarsi, aggiungere i germogli lessati tagliati a rondelle e il formaggio parmigiano. Mettere in forno e cuocere per 10 minuti.

**Polpettine gratinate di Equiseto massimo** (ricetta citata da Lorenza Poggi, Università di Pavia, Dipartimento di Scienze della Terra e dell'Ambiente)

**Ingredienti:**

400 g di fusti fertili di equiseto  
uno spicchio d'aglio  
200 g di ricotta  
un cucchiaino di formaggio grana grattugiato  
6 cucchiaini di pangrattato  
Sale  
Uova  
Peperoncino  
Burro

**Preparazione:**

Cuocere al dente i fusti di equiseto, scolarli e tritarli. Aggiungere l'aglio tritato, la ricotta, il formaggio grana grattugiato, il pangrattato, il sale, un pizzico di peperoncino e tante uova quante ne servono per ottenere un impasto lavorabile. Fare delle polpettine schiacciate e immergerle in acqua bollente per 3 minuti; scolarle e farle asciugare un poco. Metterle in una pirofila imburrata, guarnirle con riccioli di burro e passare la pirofila al forno a gratinare. Servire le polpette calde.

**Foto di Maria Pia Macchi** (in una comunità nativa di Tofino, British Columbia)



### **Finocchietto selvatico**

**Nome botanico:** *Foeniculum vulgare* Miller

**Famiglia:** *Apiaceae*

**Nomi popolari:** fenoceto salvadego

**Etimologia:** in greco veniva chiamato *marathon*, da cui deriva il nome di Maratona, luogo dove si svolse una nota battaglia, in cui la pianta cresceva abbondante.

**Habitat:** cresce nei campi incolti, con predilezione per le zone aride e sassose.

**Epoca di raccolta:** da giugno a settembre (foglie), da ottobre a novembre (semi e radici). Andrebbe raccolta di mercoledì, nelle ore calde del giorno, durante la luna crescente (Signorini, 2008:

33-34).

**Descrizione botanica:** pianta biennale che può raggiungere i 150 cm di altezza, dal fusto scanalato, eretto e ramoso, con foglie divise in lacinie capillari per lo più giallastre. I fiori sono a ombrella pedunculata, di colore giallo.

**Parti usate:** radici, foglie, fiori e frutti.

**Proprietà medicinali:** ha un'efficace azione aperitiva, stomachica, carminativa, diuretica e depurativa. La presenza di fitoestrogeni conferisce la capacità di compensare gli squilibri ormonali legati alla sindrome premestruale e ai disturbi della menopausa (Di Massimo, Di Massimo, 2005:207-209). La pianta viene tradizionalmente usata, per le sue proprietà calmanti, in caso di coliche gastrointestinali, singhiozzo, scarsità latte delle nutrici, cattiva digestione e flatulenza. L'infuso dei frutti secchi si somministra in caso di acidità di stomaco ed emicrania. Quattro tazze al giorno nell'intervallo dei pasti favoriscono la secrezione latte. Si lasciano in infusione 30 grammi di frutti secchi in un litro d'acqua calda per dieci minuti (Vitalba *et al.*, 2005: 18-19). L'infuso applicato localmente sotto forma di impacco, rinforza la vista (Bazzarella (a cura di), 2009:52-56).

A Guasticce e a Vicarello, in provincia di Livorno, i frutti vengono aggiunti al foraggio per aumentare la produzione del latte nelle mucche (Uncini Manganelli *et al.*, 2002:119-120).

Beppina Amistadi coltiva la pianta nel suo orto a Massone di Arco: "*Il tè fa bene per il gonfiore. È specialissimo questo. Si beve dopo mangiato al posto del caffè, e fa molto bene*".

Secondo la Medicina Ayurvedica è una pianta adatta a tutti i tipi di costituzione, in quanto ha un effetto armonizzante. Rafforza il fuoco digestivo e viene consigliata alle costituzioni di tipo *Pitta*, caratterizzate da un eccesso di calore, per cui altre spezie ad azione digestiva sono controindicate.

**Uso alimentare:** I frutti si raccolgono recidendo, essiccando e percuotendo le sommità dei fusti recanti le ombrelle. Si utilizzano per aromatizzare formaggi e cibi vari, dolci, liquori, pane, focacce, salsicce e salami. Facilitano la digestione e sono ottimi con le patate al forno. Le foglie conferiscono particolare aroma ai pesci cotti al vapore o alla griglia e, tagliuzzate finemente, si possono aggiungere a minestre e insalate. In Maremma, i germogli più teneri raccolti in inverno si mangiano lessi e conditi con olio, aceto e sale (Uncini Manganelli *et al.*, 2002:119-120).

**Note di etnobotanica:** la pianta è sotto l'influenza di Mercurio e del Serpente, facilita la trasformazione interiore, la conoscenza di verità occulte e la forza d'animo necessaria a tale trasformazione (Signorini, 2008: 33-34).

È legata all'elemento aria e viene considerata una pianta magica, che dà coraggio e vigore. Per questo motivo veniva utilizzata nei pasti dei gladiatori romani e degli atleti greci (Bazzarella (a cura di), 2009:52-56).

Secondo Plinio il finocchietto giova alla vista dei serpenti e quindi anche degli umani. La stessa cosa affermano Santa Ildegarda e i taccuini della Scuola Salernitana. Dato che l'erba aiuterebbe i serpenti a rinnovare la pelle, è ritenuta simbolo di rinnovamento spirituale.

Era una delle piante coltivate negli orti dei conventi dai monaci Benedettini. Nel Medio Evo c'era l'usanza di spargere le foglie di finocchietto e dell'erba di San Giovanni attorno al letto per proteggere dalle energie negative. Si credeva anche che le foglie infilate sotto al cuscino propiziassero sogni divinatori.

In Garfagnana, è usanza preparare un amuleto contro il malocchio, detto *breo* o "brevetto", che si appende alle corna delle mucche. Si confeziona un sacchettino di stoffa rossa in cui si mettono dei rametti di finocchio, foglie di olivo benedetto e qualche granello di sale (Uncini Manganelli *et al.*, 2002:119-120).

In India e nel sud dell'Italia si usa mangiare i semi alla fine del pasto (che in Puglia appare incompleto senza questo digestivo). Il forte gusto dei semi di finocchio si usava anche per mascherare il sapore del vino difettoso e l'odore di pesce e carne che non erano freschi. Da questa consuetudine nasce il detto "Quando voi andate del vino a comprare, state attenti a non farvi infinochiare".

In un mito indiano si racconta che grazie ai frutti di finocchietto il saggio Agastya digerì un demone, perché non tornasse in vita mai più.

#### **Ricette:**

##### **Rigatoni con sugo di ceci e finocchietto**

##### **Ingredienti:**

Mezza cipolla

2 spicchi d'aglio

1 peperoncino

1 patata

1 vasetto di ceci

Mezza carota

1 costola di sedano

3 cimette di finocchietto fresco

1 foglia di alloro

Mezzo cucchiaino di salsa di pomodoro

400 grammi di rigatoni

##### **Preparazione:**

preparare la salsa per condire i rigatoni facendo soffriggere la cipolla e l'aglio per poi aggiungere i ceci, le patate tagliate a dadini, le carote e il sedano tritati fini e gli altri ingredienti. Salare, coprire d'acqua e far cuocere a fuoco lento per mezz'ora.

##### **Penne al finocchio** (ricetta trentina tratta da Bazzarella (a cura di), 2009:52-56).

##### **Ingredienti:**

4 hg di penne

4 filetti di acciuga

Uno spicchio d'aglio

1 hg di foglie di finocchio selvatico

Olio extravergine d'oliva del Garda Trentino DOP q.b.

##### **Preparazione:**

Lavare e togliere le lische alle acciughe, sminuzzarle e farle sciogliere a fuoco lento in padella con aglio e olio. Unire il finocchio tritato e farlo appassire mescolando bene. Condire col sugo le penne regolando di sale e pepe a piacere.

**Foto di Maria Pia Macchi** (nel giardino di Piergiorgio Angeli).



**Topinambur**

**Nome botanico:** *Heliantus tuberosus*

**Famiglia:** Asteraceae

**Nomi popolari:** tartufo del Canada, girasole del Canada, girasole perenne, *margheritu de foss, per de tera*, carciofi di Gerusalemme, *coe rosse*.

**Etimologia:** il nome botanico significa fiore del sole (dal greco

*helios*, sole e *anthos*, fiore).

**Habitat:** è una specie originaria del Canada e delle praterie nordorientali degli Stati Uniti. Fu importata in Italia nel 1605 dall'esploratore S. de Champlain. Si adatta bene a qualsiasi tipo di terreno sotto gli 800 metri di altitudine, basta che sia soleggiato. È una pianta rustica e forte che sopravvive grazie ai tuberi e può diventare invasiva. Cresce bene lungo gli argini dei fiumi e nei terreni incolti. Piergiorgio Angeli lo coltiva nell'orto.

**Epoca di raccolta:** da novembre a febbraio, quando si seccano i fusti. Vanno raccolti solo i tuberi che si consumano subito perchè sono difficili da coinservare (Vitalba *et al.*, 2005:14-15).

**Descrizione botanica:** pianta perenne il cui lungo stelo può raggiungere i 2 metri. Fiorisce a fine estate con dei fiori giallo oro, poi secca, ma sopravvivono i tuberi da cui a primavera nasceranno nuovi getti.

**Parti usate:** tubero

**Proprietà medicinali:** il carattere fibroso esercita un effetto molto positivo sulla flora batterica. Riduce il colesterolo e stabilizza la concentrazione dell'acido urico e dello zucchero nel sangue. Ha un'azione leggermente lassativa e stimola la produzione di latte.

**Uso alimentare:** i tuberi sono molto nutrienti, ricchi di vitamina C, di potassio, magnesio, fosforo, ferro, selenio e zinco, raccomandati nella dieta di chi ha il diabete grazie al contenuto di inulina (Zanotti *et al.*: 2000:20-23). Si cucinano come le patate, in teglia o al funghetto, gratinati al forno con la besciamella, fritti o crudi, tagliati a fettine sottili nelle insalate miste. Sono uno degli ingredienti della bagna cauda. Hanno un sapore che ricorda quello dei fondi di carciofo. Durante l'allattamento si consiglia di bere l'estratto del tubero freschissimo con carota e finocchio (Formenti, Mazzi, 2012:266-269).

**Note di etnobotanica:** un tempo era usato come tubero, ma fu poi soppiantato dalla patata. Con i fiori e le foglie si usava tingere la lana.

**Ricette:**

**Zuppa di topinambur** (antica ricetta dell'epoca degli Asburgo, tratta da Bertoluzza, 1997:37).

Si pelavano e si tagliavano a quadrelli i topinambur per poi soffriggerli con prezzemolo e burro, spolverati di farina e ammoliti con brodo di carne o di piselli. Si accompagnavano con carni arrostate, cosce di rane e pane biscottato.

**Crostini ai topinambur** (ricetta citata da Lorenza Poggi, Università di Pavia, Dipartimento di Scienze della Terra e dell'Ambiente)

**Ingredienti:**

4 tuberi di topinambur  
1 scalogno  
1 cucchiaio di capperi  
prezzemolo tritato  
fette di pane tostato  
olio

**Preparazione:**

Lavare e sbucciare i topinambur e tagliarli a cubetti. In un tegame fare appassire nell'olio lo scalogno tritato finemente, aggiungere i topinambur e farli cuocere a fuoco basso per circa quindici minuti. Unire i capperi e il prezzemolo tritati, regolare se necessario di sale, continuando la cottura ancora per qualche minuto. Spalmare su fettine di pane tostato e mangiare caldo.

**Topinambur al latte e prezzemolo**

**Ingredienti:**

800 g di tuberi  
1 l di latte  
20 g di burro  
Prezzemolo  
Sale

**Preparazione:**

Pelare i tuberi, lavarli e tagliarli a dadini. Versarli in una casseruola con il latte, portare ad ebollizione, salare, unire il burro e lasciar bollire a fiamma media fino a cottura completa. Il liquido dovrebbe avere a questo punto una consistenza cremosa. Aggiungere il prezzemolo tritato e lasciare insaporire per un paio di minuti. Vanno mangiati bene caldi e si possono insaporire col parmigiano.

**Gnocchi di Topinambur**

**Ingredienti:**

600 g di topinambur  
250 g di farina bianca  
Uova q.b.  
400 g di pomodorini  
Prezzemolo  
Alcuni cucchiari di olio d'oliva  
Sale q.b.

**Preparazione:**

Cuocere in acqua i topinambur, scolarli e trasformati in purea. Addensare la purea sul fuoco in una padella, lasciare raffreddare, aggiungere la farina e le uova fino a ottenere un impasto morbido, lavorando poi su una spianatoia come per gli gnocchi di patate. Cuocere gli gnocchi e scolare come d'uso, facendoli

saltare poi velocemente in una padella con l'olio, i pomodorini tagliati e un trito di prezzemolo, aggiustare di sale.

### **Topinambur alla besciamella**

#### **Ingredienti:**

Topinambur

Besciamella

Burro

Limone

Sale q.b. .

#### **Preparazione:**

Cuocere in acqua salata a fuoco basso e con qualche goccia di limone i topinambur tagliati a grosse fette. Scolarli e lasciarli rosolare nel burro. Preparare nel frattempo la besciamella. Disporre i topinambur su un piatto di portata e versarci sopra la besciamella calda. Infornare per dieci minuti.

### **Insalata di cavoli, renette e topinambur**

#### **Ingredienti:**

Topinambur

cavolo rosso

cavolo cappuccio

succo di limone

1 mela renetta

1 cucchiaio di pinoli

Una manciata di uvetta

Sale

olio extravergine di oliva

aceto balsamico

#### **Preparazione:**

Tagliare il cavolo cappuccio e il cavolo rosso a listerelle molto sottili. Lessare il topinambur per dodici minuti e tagliarlo a fette sottili. Tagliare la mela a cubetti e bagnarla col succo di limone. Mischiare tutto, aggiungere l'uvetta, i pinoli e condire.

**Foto di Maria Pia Macchi** (nel giardino di Piergiorgio Angeli)



### **Luppolo**

**Nome botanico:** *Humulus lupulus* L.

**Famiglia:** Cannabaceae

**Nomi popolari:** *bruscandolo* (Veneto, Borgo Valsugana), *bruscandoi* (Val di Ledro), *Luvertin* (Cuneo), *ortis* (Tione, Pinzolo), *bruscandoi* (Condino), *ligabosc* (Tiarno in Val di Ledro), *zua* (Pieve di Ledro, Bezzecca), *fioranzès* (Trento e dintorni).

**Etimologia:** il nome botanico potrebbe derivare da *humus* (terra), in riferimento all'aspetto prostrato della pianta (Gallino, 2001) o da *humeo* (essere umido), per la predilezione dei luoghi umidi (Pavanello, 2014:155-158). Potrebbe anche derivare dal nome scandinavo *humall* (Gallino, 2001). Il termine *lupulus* si riferisce alla descrizione di Plinio che chiamò la pianta *lupus salicarius* (lupo dei salici), avendo notato che è invasiva e soffoca le piante vicine, in particolare i salici (Zanotti *et al.*, 2000:45-47).

**Habitat:** molto comune nelle valli trentine, cresce lungo gli argini dei torrenti, nei boschi umidi, soprattutto in quelli di salice (Gallino, 2001) e lungo le siepi, ai margini dei campi incolti.

**Epoca di raccolta:** i giovani getti si raccolgono tra marzo e aprile, le infiorescenze a settembre.

**Descrizione botanica:** pianta rampicante perenne, dioica, con germogli teneri, fragranti e di sapore amarognolo. Il fusto si presenta striato, ramoso, coperto di peli rigidi e ricurvi (Dalla Fior, 1974), con avvolgimento destrorso (Gallino, 2001). Le foglie hanno i margini dentati. Le piante maschili presentano numerose infiorescenze a pannocchia con fiori biancogiallini. Nelle piante femminili, invece, si trovano dei coni ovoidali, costituiti da brattee fogliacee giallastre. Alla base delle brattee si trova una sostanza resinosa amarognola: la luppolina.

**Parti usate:** germogli e infiorescenze.

**Proprietà medicinali:** era tradizione nelle campagne venete preparare con le infiorescenze delle tisane contro l'insonnia, date le proprietà sedative e calmanti della luppolina (Gallino, 2001). Si possono anche ridurre in polvere le infiorescenze e prenderne un cucchiaino col miele prima di dormire (Palombi, 2003:67).

Le infruttescenze secche esercitano un'azione antisettica e calmante e vengono utilizzate contro l'acne (Zuin, 2008:22-24). Miscelato ad aceto e applicato sulla fronte, il luppolo era un antico rimedio popolare per l'emisferia; col latte di capra si usava per curare la scabbia, l'herpes e i parassiti intestinali (Di Massimo, Di Massimo, 2005:101-103).

Se ne sconsiglia l'uso in caso di depressione e durante la gravidanza e la pubertà (Pavanello, 2014:155-158).

**Uso alimentare:** i germogli teneri precedentemente scottati si aggiungono ai *knoedel*. Possono essere lessati in acqua, conditi con olio extravergine, sale e succo di limone, oppure si gratinano nel forno con pangrattato, sale, prezzemolo e aglio. Possono arricchire frittate, risotti e minestre. Vengono anche utilizzati come ripieno di torte salate.

Sono reperibili in alcuni mercati nell'Italia settentrionale.

La zuppa di bruscardoli è riportata tra le ricette del Libro di Cucina di casa Moritel, di proprietà della famiglia Menestrina, sicuramente anteriore al 1820, citato da Bertoluzza (1990:121).

I contadini trentini usavano mescolare il luppolo alla minestra d'orzo come rimedio per il mal di testa. Qualche fornaio impastava la farina del pane con l'acqua in cui erano stati lasciati in infusione i germogli di luppolo, per rendere il pane più saporito (Pedrotti, Bertoldi, 1930:194-196).

Irene Vicari ricorda che da ragazza mangiava i *ligabosco*, lessi o fritti con l'olio: "*Io il Ligabosco conosco, lo si trova sempre nelle siepi, quell'erba che è come un filo, con una bella cima, sembra una spiga di frumento; è erba, si lega intorno alla pianta, si toglie un pezzo di questa erba, che ha come una spiga, si piega quando è maturo, e si fa lessato, o fritto, si cuoce e si mangia così con l'olio*". Rita Santoni dice che i germogli di luppolo possono sostituire gli asparagi selvatici, visto che adesso ce ne sono pochi: "*Anche le cime di luppolo, ad esempio, sostituiscono gli asparagi di monte*", Marina conferma: "*E fai il risotto di luppolo: a casa io ne ho tantissimo*".

**Note di etnobotanica:** già gli antichi Greci e Romani utilizzavano i germogli della pianta a scopo alimentare.

I primi a intuirne le proprietà medicinali furono gli Arabi, che iniziarono a usarlo come digestivo e anche in caso di cefalea e palpitazioni cardiache.

E' considerata una pianta sotto l'influsso di Marte, atta a difendere l'organismo grazie alle sue proprietà antisettiche (Pavanello, 2014:155-158).

Noto in Germania fin dal secolo VIII, è citato nel *Polytycus* d'Irminone (IX secolo) e dalla badessa Ildegarda. Le infiorescenze femminili erano utilizzate dalle famiglie contadine per aromatizzare la birra. La luppolina dà, infatti, alla birra il caratteristico sapore amaro, oltre a contribuire alla conservazione. Zampiva riporta la ricetta nel suo *Erbario Veneto*: "*In tre litri di acqua far bollire per alcuni minuti due manciate di fiori di luppolo con due pugni di orzo, lasciare raffreddare, filtrare e aggiungere due, tre cucchiari di zucchero. Far nuovamente bollire quindi porre in bottiglie e lasciar riposare per almeno una settimana prima di bere*".

Le proprietà curative del luppolo hanno dato origine al detto popolare "Chi beve birra campa cent'anni". Con le infiorescenze si confezionavano inoltre dei cuscini per migliorare il sonno. Uno di questi cuscini avrebbe aiutato re Giorgio III d'Inghilterra a curarsi dall'insonnia (Di Massimo, Di Massimo, 2005:101-103).

In Italia il luppolo si coltivava soprattutto nei monasteri dove si usava per aromatizzare la birra, gli amari e i liquori. Si racconta che i monaci lo coltivassero lungo le siepi e lo utilizzassero per le sue proprietà anafrodisiache, vista la presenza di estrogeni (Gallino, 2001).

Santa Ildegarda consigliava il luppolo come elisir contro la malinconia (Vitalba *et al.*, 2005:58-59).

In Lunigiana si prepara un amuleto contro il malocchio mettendo tra due pezzi di stoffa tralci di luppolo, tre chicchi di grano, tre frutti di finocchio, una foglia di olivo benedetto, un frammento di foglia di palma e un rametto di faggio raccolto sull'Alpe di San Pellegrino (Uncini *et al.*, 2002:135-136).

L'olio essenziale allenta le tensioni e aiuta a combattere gli stati ansiosi (Di Massimo, Di Massimo, 2005: 101-103).

#### **Ricette:**

**Frittata con bruscàndoli** (germogli di luppolo)

##### **Ingredienti:**

300 gr di germogli di luppolo

1 cipolla

6 uova

Olio

Sale e pepe

Burro

##### **Preparazione:**

Soffriggere la cipolla tritata con l'olio di oliva extravergine. Saltare e insaporire i *bruscàndo*'i. Sciogliere il burro in un padellino e versarsi le uova sbattute. Amalgamare in cottura i germogli e cuocere la frittata.

#### **Risotto alle erbe**

##### **Ingredienti:**

300 gr di riso

50 gr di germogli di luppolo

50 gr di foglie di ortica

1 cipolla

1 bicchiere di prosecco

Brodo vegetale

Burro

Parmigiano grattugiato

Sale e pepe

**Preparazione:**

Rosolare la cipolla tritata nel burro. Aggiungere il riso e farlo tostare, versare il prosecco e lasciarlo evaporare.

Incorporare le erbe cotte precedentemente in acqua salata e tritate grossolanamente. Continuare la cottura del risotto con l'aggiunta del brodo. Aggiustare di sapore, e a cottura ultimata mantecare con del parmigiano.

**Frittata di germogli del luppolo**

**Ingredienti:**

2 mazzetti di luppolo

8 uova

1 spicchio d'aglio tritato

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

sale e pepe q.b.

**Preparazione:**

Tagliare a pezzetti il luppolo e farlo soffriggere a fuoco lento in una padella con l'olio e l'aglio, salare e pepare. In una terrina rompere le uova e versarle sul luppolo. Cuocere a fuoco a lento e appena la frittata comincia a rapprendersi

scuotere leggermente la padella per staccarla dal fondo e rigirlarla aiutandosi con un coperchio.

**Crema di luppolo**

**Ingredienti:**

300 g di luppolo tritato grossolanamente,

300 g di patate

1 dl di panna

1 lt di brodo di pollo

50 g di porro,

50 g di burro

sale e pepe q.b.

**Preparazione:**

In una casseruola stufare nel burro il porro affettato e le patate tagliate a pezzi. Unire il luppolo e il brodo, salare, pepare e lasciare bollire per 30 minuti circa. Passare al passaverdure, incorporare la panna e servire accompagnando con crostini di pane.

**Pesto di bruscandoli**

**Ingredienti:**

bruscandoli

aglio orsino

noci

parmigiano

olio extravergine di oliva

**Preparazione:**

Soffriggere i bruscandoli con un po' d'olio e poi pestare nel mortaio o tritare finemente nel mixer tutti gli ingredienti.

**Risotto con i getti di luppolo**

**Ingredienti:**

70 germogli di luppolo

Brodo vegetale

Olio extravergine d'oliva

Riso Carnaroli o Vialone Nano  
Un cucchiaino di scalogno tritato  
Mezzo bicchiere di vino bianco secco a temperatura ambiente  
Una noce di burro  
Una manciata di formaggio grattugiato

**Preparazione:**

Togliere la punta ai germogli e tritare il resto del getto unendolo al brodo vegetale. Bollire a fuoco lento. Far rosolare lo scalogno, aggiungere il riso, mescolare e quando 'cricchia' versare il vino bianco e lasciarlo evaporare.

A questo punto si aggiungono le punte dei germogli di luppolo e si lasciano appassire, aggiungendo poi di tanto in tanto il brodo fino a cottura ultimata. Si spegne la fiamma e si fa mantecare col burro e il formaggio.

**Frittata di luvertìn** (ricetta delle zone montane di Cuneo, tratta da Molinengo, 2000: 61)

**Ingredienti:**

4 uova  
Una grossa manciata di germogli di luppolo  
Sale e olio

**Preparazione:**

Tritare bene i germogli, salare e mescolarli alle uova per fare la frittata.

**Insalata di luvertìn** (ricetta delle zone montane di Cuneo, tratta da Molinengo, 2000: 61).

I germogli si lessano e si condiscono come insalata con sale e olio.

**Foto tratta da <http://com.fermentobirranetwork.com/files/2014/07/luppolo.jpg>**



**Falsa ortica**

**Nome botanico:** *Lamium maculatum* L.

**Famiglia:** Lamiaceae

**Nomi popolari:** *Dolcimele, ciuccia bombi*

**Etimologia:** il nome potrebbe riferirsi a Lamia, la regina della Libia, di cui si raccontava ai bimbi greci che avrebbe potuto ingoiarli. Il fiore infatti ingoia gli insetti che le si avvicinano.

Viene chiamata falsa ortica per la somiglianza con l'ortica anche se non ha le stesse proprietà urticanti. Il nome popolare ciuccia bombi e dolcimele è legato all'abitudine dei bambini di succhiare il fiore, che è molto dolce.

**Habitat:** campi incolti, orti e ruderi, luoghi ombrosi del fondovalle e della collina, ai margini dei boschi di latifoglie, sotto i 1500 metri.

**Epoca di raccolta:** primavera, prima della comparsa dei fiori.

**Descrizione botanica:** pianta annua dal fusto eretto o prostrato ascendente che può raggiungere i 20 cm. Ha generalmente poche foglie opposte con denti arrotondati sul bordo, per lo più violacee e pubescenti.

I fiori sono piccoli, raccolti in una spiga contratta, con una corolla di color porpora o violacea. La pianta ha un odore leggermente nauseante che scompare poi quando si cucina.

**Parti usate:** germogli teneri.

**Proprietà medicinali:** ha proprietà astringenti, antinfiammatorie, emostatiche e antisettiche. L'infuso si usa per curare ferite, emorroidi e mestruazioni abbondanti. È un ottimo collutorio in caso d'infezioni gengivali.

Un rimedio tradizionale per l'otite era il vapore del decotto, convogliato sulla parte dolorante.

Con i fiori e con le foglie si preparano colliri e tonici per la pelle (Di Massimo, Di Massimo, 2005:259).

**Uso alimentare:** i germogli teneri si lessano e si condiscono con olio, sale e limone oppure si usano per le frittate o si aggiungono alle minestre e alle mistriche.

**Note di etnobotanica:** *“La ciuccia bombi è una pianta che a guardarla in fretta può assomigliare all'ortica. E' pressappoco grande uguale, ha le stesse foglie e lo stesso colore, è anche questa ha un fiorellino come l'ortica, solo che i “ciuccia bombi” hanno un fiore più grande e quando tu lo strappi, l'estremità è molto dolce, lo metti in bocca e succhi : è molto dolce. Questo fiore ce lo faceva sempre succhiare il mio papà, è da lui che abbiamo imparato a conoscere il “ciuccia bombi” (Angela Menegatti).*

#### **Ricette:**

**Linguine con crema di falsa ortica, pistacchi e chevre** (roberta-lavaligiasulletto.blogspot.it, 2014)



#### **Ingredienti:**

60 g di falsa ortica, apici e fiori  
1 cucchiaio di erba cipollina tritata  
40 g di pistacchi sgusciati  
100 ml di olio extra vergine di oliva  
120 g di formaggio di capra fresco  
sale e pepe  
qualche foglia e fiorellino di falsa ortica per decorare i piatti

#### **Preparazione:**

Frullare le erbe e i pistacchi fino a ottenere una sorta di purea non troppo fine. Aggiungere l'olio facendolo assorbire del tutto. Trasferire il composto in una ciotola e unire il formaggio di capra, mescolando bene con una forchetta per

amalgamarlo al resto degli ingredienti. Aggiustare di sale e pepe e per servire, allungare con due o tre cucchiai di acqua di cottura della pasta. Decorare i piatti con le foglie e i fiorellini conservati a questo scopo.

**Foto della pianta scaricata dal sito**

[http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/download/file.php?id=74797&sid=6a433cfab8d63b426b4899fc\\_b721dd30](http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/download/file.php?id=74797&sid=6a433cfab8d63b426b4899fc_b721dd30)

**Foto delle linguine scaricata dal blog** roberta-lavaligiasulletto.blogspot.it, 2014



**Malva**

**Nome botanico:** *Malva sylvestris* L.

**Famiglia:** Malvaceae

**Nomi popolari:** malba, nalba

**Etimologia:** il nome botanico deriva dal latino *mollire alvum* (rendere molle) e dal greco *malachè* (lumaca), in riferimento alle sue proprietà emollienti.

Secondo Fra Palombi il nome significa il male va.

**Habitat:** cresce nei luoghi erbosi, vicino ai ruderi e ai bordi delle strade.

**Epoca di raccolta:** da aprile a luglio, di venerdì, nelle ore calde di mezzogiorno, durante la fase crescente della luna (Signorini, 2008:43-44).

**Descrizione botanica:** pianta erbacea biennale o perenne che può raggiungere i 50 cm di altezza con fusto ispido e striato, legnoso alla base, foglie vellutate e pelosette, fiori a cinque petali di un delicato colore rosa violetto.

**Parti usate:** foglie, germogli e fiori.

**Proprietà medicinali:** lassativa, emolliente, antinfiammatoria, regolarizza il ciclo mestruale, aiuta la digestione.

La tisana è un ottimo collutorio emolliente e antinfiammatorio. Gli sciacqui sono raccomandati in caso di afte, gengiviti, stomatiti. Masticando le radici si mantengono i denti in buona salute (Zuin, 2008:27-29). Con i bagni di vapore ottenuti bollendo i fiori si curava l'otite (Di Massimo, Di Massimo, 2005:179-181). In provincia di Livorno il decotto delle sommità fiorite, miste a foglie di salvia, rametti di rosmarino e a radici di gramigna si somministra per abbassare la pressione sanguigna (Uncini Manganelli, 2002: 171-712).

Angela Menegatti ricorda che da bambina aveva sempre la tosse e suo padre l'ha curata con la malva: "Avevo tre, quattro anni e avevo questa tosse che persisteva e non c'era modo di farmela passare, la malva mi ha effettivamente guarita dalla tosse, dove la medicina convenzionale non arrivava".

Per dimagrire si fanno bollire per 10 minuti due manciate di foglie di malva e puntarelle tenere in un litro d'acqua, si filtra e si beve a digiuno il decotto per un mese (Palombi, 2003:68). Il succo si applica localmente in caso di puntura d'insetti. Per la cura della pelle si può preparare un unguento scaldando a fuoco lento 200 grammi di foglie di malva e 200 grammi di burro in un litro d'acqua fino a ottenere una crema densa che si applica sul viso la sera per attenuare le rughe. (Zuin, 2008:27-29). Beppina Amistadi,

di Massone di Arco usa la malva al posto del collirio: “raccolgo persino i fiori a parte, li secco, fa bene quando si hanno gli occhi arrossati. Insieme metto i petali di rosa e malva per fare le “toccatore”, per le arrossature, invece di usare il collirio che si prende in farmacia”. Anche le donne della Ca’ del Nemoler conoscono bene la malva: “La malva è un’erba che fa molto bene, e queste signore qua mi hanno insegnato che per un po’ di bruciori, per cose così, fare i bagni, bollire la malva, fare l’infuso e lavarsi con la malva” (Marina).

**Uso alimentare:** contiene mucillagini, flavonoidi, antociani, vitamine A, B, C, sali minerali. Andrebbe usata cruda o poco cotta per mantenere intatte le notevoli risorse nutrizionali (Di Massimo, Di Massimo, 2005:179-181).

Le foglie tenere e i fiori si usano per arricchire le insalate miste. Le foglie si possono aggiungere alle minestre, a risotti, frittate e torte salate.

Una tipica ricetta del Mugello fiorentino è la zuppa di malva, che si prepara utilizzando le foglie e i fiori (Uncini Manganelli *et al.*, 2002: 171-172). Si possono anche mangiare lessate condite con olio, sale e limone. I germogli si possono mangiare fritti.

Si raccomanda di introdurre la malva nella dieta di chi soffre di costipazione.

**Note di etnobotanica:** i filosofi della scuola pitagorica consideravano la malva una pianta sacra, simbolo di saggezza e moderazione e per questo non la usavano come cibo. La radice essiccata, avvolta in un panno scuro, era considerata un potente talismano. Per proteggere il bestiame si usava seppellire dei rami in prossimità delle stalle (Di Massimo, Di Massimo, 2005:179-181). Nelle malghe dell’altipiano d’Asiago, la malva era utilizzata per mantenere inalterate a lungo le proprietà del latte (Zampiva, 1999). Angiolino Bertoni ci racconta che “La malva era una pianta che in ogni orto c’era, era per la cura del bestiame. Quando una mucca partoriva, si faceva una bottiglia di malva con il vino e si dava alla mucca, serviva tantissimo per “tirar su la vacca”, dopo il parto”.

Cicerone nelle *Epistulae* ricorda un pasticcio di malva di cui era tanto ghiotto da farne indigestione (Zanotti *et al.*:69-71). Plinio considerava la malva una panacea e infatti nel Rinascimento veniva chiamata “*omnimorbia*”, rimedio per ogni male.

Il fiore è sotto l’influenza di Venere ed è simbolo dell’amore materno e della mansuetudine (Vitalba *et al.*, 2005:16-17), l’uso dà equilibrio e ponderatezza (Signorini, 2008:43-44).

Il detto popolare veneto “Co’ la malva el mal va” testimonia quanto sia radicato nella tradizione popolare l’uso della malva.

Nei paesi anglosassoni, i bambini mangiavano i semi della malva, noti con il nome di *cheeses*, per la forma rotondeggiante simile al formaggio (Indrio, 1981).

### **Ricette:**

**Zuppa delicata di malva dei prati** (ricetta citata da Lorenza Poggi, Università degli Studi di Pavia, Dipartimento di Scienze della Terra e dell’Ambiente)

#### **Ingredienti:**

500 g di foglie tenere di malva

1 gambo di sedano

2 carote

1 cipolla

2 zucchine

2 patate

Sale e pepe q.b.

#### **Preparazione:**

Preparare un brodo vegetale con le verdure. Sbollentare a parte la malva in acqua non salata. Scolarla e strizzarla molto bene, quindi aggiungerla al brodo vegetale. Frullare il tutto fino ad ottenere una purea della giusta consistenza.

Servire la zuppa ben calda con l'aggiunta di dadini di pane tostato.

### **Crema di malva**

#### **Ingredienti:**

1 manciata di foglie e cime di malva per persona  
1 cipolla  
1 patata  
1 bicchiere di latte  
1 manciata di prezzemolo tritato

#### **Preparazione:**

Si fanno bollire la cipolla e la patata per mezz'ora e solo a fine cottura si aggiunge la malva che non va cotta troppo. Poi si riduce tutto in crema, si sala, si aggiunge il latte e si adorno con un trito di prezzemolo. Si può servire con dei crostini di pane.

### **Gnocchi alla malva**

Si preparano come i normali gnocchi di patate aggiungendo alle patate qualche manciata di foglie di malva lessata e ben strizzata. Si condiscono con burro fuso, formaggio grana e fiori di malva.

### **Risotto con la malva**

Si dice che questa sia una ricetta dell'imperatore Carlo Magno, grande estimatore delle piante alimentari e officinali. Bisogna raccogliere le foglie al mattino presto, quando ancora sono bagnate di rugiada. Dopo aver tolto il picciolo, si sbollentano per qualche minuto in acqua salata e leggermente acidulata con aceto o succo di limone. In una casseruola si fa rosolare lo scalogno tritato e si aggiunge il riso (preferibilmente delle varietà Carnaroli o Vialone nano), si mescola bene con un cucchiaio di legno, fino a quando si sente "cricchiare", si versa mezzo bicchiere di vino bianco secco a temperatura ambiente e si lascia evaporare. A questo punto si aggiungono le foglie di malva, precedentemente lavate e tritate, e si lasciano appassire, dopo di che si aggiunge di tanto in tanto del brodo di carne bollente fino a cottura. Si spegne la fiamma e dopo qualche minuto si aggiungono una noce di burro e una manciata di parmigiano grattugiato.

### **Minestra alla malva**

#### **Ingredienti:**

50 g di fiori di malva  
100 g di foglie di malva  
1 litro d'acqua  
Prezzemolo tritato  
150 g di pasta all'uovo o riso  
noce moscata  
sale e pepe q.b.

#### **Preparazione:**

Fare cuocere foglie e fiori, dopo averli lavati, nell'acqua bollente per quindici minuti. Aggiustare di sapore, e valutare la consistenza della minestra in base ai propri gusti, poiché la mucillagine contenuta nella malva la addenserà. A parte cuocere la pasta o il riso, e aggiungerlo alla minestra solamente quando è servita nel piatto.

### **Omelette alla malva**

Si cuociono foglie giovani di malva tritate con olio e burro, si sala e si aggiunge una spolverata di formaggio grana. Si preparano intanto le omelette (frittatine molto sottili), si dispone con cura sopra ognuna un cucchiaio colmo di malva cotta e si arrotolano, si dispongono in una teglia con un filo d'olio, si condiscono con sugo di pomodoro e si passano in forno caldo per 5-6 minuti.

### **Foto di Maria Pia Macchi**



## **Menta**

**Nome botanico:** *Mentha arvensis* L.

**Famiglia:** Labiatae

**Nomi popolari:** *erba peverina*, *susembri* (mentuccia, Trento e dintorni), *saòr màt* (menta silvestre, Pinzolo)

**Etimologia:** il nome deriva da Mintha, la ninfa amata in segreto da Ade, re degli Inferi trasformata in pianta per gelosia da Persefone (Di Massimo, Di Massimo, 2005:269-271).

**Habitat:** L'habitat varia a seconda della specie. La mentuccia è una specie tipica degli oliveti del tennese. Cresce in nicche termofile e lungo i muri a secco

(Salizzoni *et al.*, 2014:35). La menta piperita cresce soprattutto nei pressi delle case, come residuo di vecchie coltivazioni. Il mentone ama i cigli dei fossi e le zone fresche. La menta d'acqua cresce nelle zone paludose, lungo le sponde dei fossi, dei canali e dei fiumi (Vitalba *et al.*, 2005:26-31).

**Epoca di raccolta:** da giugno a settembre.

**Descrizione botanica:** pianta erbacea perenne, alta fino a 60 cm dal forte e inconfondibile aroma. Esistono varie specie con differenze morfologiche non sempre facili da individuare, in quanto la pianta si ibridizza facilmente. In genere i principi attivi sono comunque simili. Le più usate in cucina sono la *mentha piperita*, la *mentha longifolia* (mentone), la *mentha aquatica* e la *calamintha nepeta* (mentuccia).

**Parti usate:** parti aeree della pianta.

**Proprietà medicinali:** antispasmodica, carminativa, rinfrescante, diuretica, antisettica, tonico del sistema nervoso e circolatorio. L'infuso si somministra in caso di problemi digestivi, meteorismo e diarrea. È inoltre un ottimo rimedio in caso di tosse e bronchite.

L'infuso si prepara mettendo una manciata di pianta fiorita essiccata in un litro d'acqua bollente e lasciandola per 10 minuti. Si filtra e se ne beve un bicchiere prima e dopo i pasti per facilitare la digestione e stimolare l'appetito. Calma anche le palpitazioni del cuore e cura il mal di gola. Contro la sinusite si annusa la polvere come se fosse tabacco da fiuto. In caso di alitosi e gengivite si consiglia di masticare le foglie fresche. Profumano l'alito e allontanano la carie.

Nell'Arcipelago Toscano il decotto delle foglie è usato come collutorio in caso di infiammazioni della bocca e della gola (Uncini Manganelli *et al.*, 2002:176-178).

Anticamente si usava bere ogni mattina, per una settimana, l'infuso col latte come rimedio contro i parassiti intestinali.

Santa Ildegarda cita le proprietà digestive e antinfiammatorie della menta aquatica: “*Se lo stomaco è aggravato da troppo cibo e troppe bevande e si respira a fatica (asma), si mangi spesso menta di ruscello cruda o cotta con la carne, o nella minestra o nella verdura e così si riprende fiato, poichè la menta rinfresca gli intestini adiposi e infiammati*”(Vitalba *et al.*, 2005:26-31).

La menta è una delle erbe più usate da Giuseppina Amistadi: “ *la menta piperita, ce l’ho in campagna e l’ho appena raccolta, la frullo e ne faccio una polvere e poi faccio la tisana che fa un gran bene*”.

Le cime fiorite si bruciavano per tener lontane le pulci. In Val di Pinè si usa il decotto di menta silvestre per far morire i pidocchi del bestiame (Pedrotti, Bertoldi, 1930:243-245). In varie parte della Toscana la menta piperita si tiene nelle dispense per allontanare i topi (Uncini Manganelli *et al.*, 2002:176-178).

L’olio essenziale è un ottimo repellente degli insetti e applicato localmente esercita un’azione analgesica e antinfiammatoria.

Le comunità Maya del Belize utilizzano il decotto di menta e fiori di sambuco nell’acqua del bagno in caso di influenza. E’ottimo anche solo per il pediluvio, per il forte effetto diaforetico. In Garfagnana le donne usano il decotto delle foglie, miste a petali di rosa come tonico detergente per il viso. Si preparano anche dei sacchetti di tela con foglie di menta, infiorescenze di lavanda e rametti di rosmarino per aromatizzare l’acqua del bagno (Uncini Manganelli *et al.*, 2002:176-178).

**Uso alimentare:** La menta è molto usata in campo alimentare per aromatizzare dolci, salse e pietanze a base di frutta, verdura, carni e pesce. In Trentino si aggiunge ai *tortoleti de punoni* (frittelle tipiche). “*La menta si sa che è un qualcosa di eccezionale, le foglie di menta messe sulle tempie per far passare il mal di testa, la menta viene usata in cucina, io la uso quasi sempre; poi c’è menta e menta, c’è la menta selvatica e c’è la menta piperita, son due cose diverse, una viene usata come terapia per il mal di testa, l’altra viene usata in cucina.*”(Carmen Matteotti).

Un ottimo tonico dissetante è l’infuso freddo con foglie di menta e pezzetti di limone bio. In India con la menta si prepara una salsa piccante che si accompagna al riso. La menta è inoltre molto usata nel Medio Oriente come aggiunta a piatti salati, come il *tabboulé*.

E’ meglio evitarne l’uso la sera dato l’effetto tonico. Va evitata in caso di ernia iatale e durante la gravidanza.

**Note di etnobotanica:** contiene in gran parte l’elemento etere, per cui aiuta a superare tensioni emotive e mentali e secondo l’Ayurveda è un’erba *sattvica* con proprietà rinfrescanti.

Nel linguaggio dei fiori simboleggia il potere del sentimento. Si trova sotto l’influenza del Sole, di Venere, di Giove e di Marte. Gli antichi Romani usavano porre sul capo dei novelli sposi una corona di buon auspicio detta *Corona Veneris*, fatta con rametti di menta intrecciati (Vitalba *et al.*, 2005:26-31).

Ippocrate e Dioscoride la ritenevano eccitante, Galeno afrodisiaca.

Nell’antico Egitto era considerata apportatrice di salute e protezione ed era sacra a Iside e a Thot, dio della medicina. Era uno degli ingredienti principali del noto unguento Kyphi, dalle miracolose proprietà curative.

Nella tradizione cristiana la menta avrebbe dissetato la sacra famiglia durante la fuga dall’Egitto e sarebbe per questo motivo erba sacra alla Madonna (Di Massimo, Di Massimo, 2005:269-271).

Si dice che strofinare la mentuccia quando la si vede nei prati porti fortuna (Vitalba *et al.*, 2005:26-31).

Mettendone alcune foglioline tra la frutta si ritarda la maturazione e si tengono lontani i moscerini (Uncini Manganelli *et al.*, 2002: 176-178).

## Ricette

### Salsa piccante indiana (Chutney di menta)

#### Ingredienti:

2 cucchiaini di foglie di coriandolo tritate

1 cucchiaio di foglie di menta tritate

1 spicchio d’aglio pestato

1 peperoncino pestato

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaio di yogurt

Sale

#### Preparazione:

Si frullano insieme tutti gli ingredienti aggiungendo eventualmente più yogurt per ottenere una consistenza più liquida.

**Crema inglese alla menta** (ricetta citata da Lorenza Poggi, Università degli Studi di Pavia, Dipartimento di Scienze della Terra e dell'Ambiente)

**Ingredienti:**

Mezzo litro di latte  
100 g di zucchero  
4 rossi d'uovo  
10 g di maizena  
1 pugno di menta

**Preparazione:**

Bollire il latte con la menta, lasciarlo intiepidire e filtrarlo. Sbattere i tuorli con lo zucchero e, amalgamando bene, aggiungere la maizena e il latte. Rimettere sul fuoco e continuare a mescolare (la crema non deve bollire).

Appena il composto vela il cucchiaino togliere dal fuoco. È ottima per accompagnare i dolci secchi.

**Carciofi alla mentuccia**

Pulire i carciofi lasciando un pezzetto di gambo. Riempirne il centro con un trito di aglio e mentuccia e metterli capovolti in una pentola con olio e un bicchiere d'acqua. Coprire a far cuocere a fuoco lento. A metà cottura aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco.

**Pasta con menta e zucchine**

Tagliare a rondelle non troppo sottili le zucchine e cuocerle con un tipo di pasta corta. Stemperare in una terrina della ricotta fresca con olio d'oliva, sale, pepe e un trito di menta. Scolare la pasta, mescolare il tutto e servire ben calda.

**Coppa d'anguria**

Togliere la calotta all'anguria, svuotarla della polpa e lasciarla capovolta per mezz'ora. Tagliare la polpa a cubetti, togliendo i semi. Formare delle palline con la polpa di un melone maturo e metterle nella 'coppa' con i cubetti di anguria e con foglie fresche di menta piperita. Irrorare di rhum o di porto e servire fresco.

**Ricetta Maya:** Chilmol rik'in pasut (salsa di pomodoro alla menta), ricetta citata da Ixch'umil Adela Ajquijay On. Cholq'utu'n, 2015:72.

**Ingredienti** per 6 persone:

7 pomodori  
1 manciata di *miltomates* (pomodori piccolissimi, tipo datterini)  
1 cipolla piccola  
6 foglie di menta  
Un pizzico di peperoncino secco  
Sale

**Preparazione:**

Pelare e tritare con le dita i pomodori e i *miltomates* e farli cuocere col peperoncino, sale e cipolla tritata fine. Tostare le foglie di menta, polverizzarle con le dita e aggiungerle alla salsa mescolando bene.

**Foto di Maria Pia Macchi**



## Acetosella

**Nome botanico:** *Oxalis acetosella* L.

**Famiglia:** *Oxalidaceae*

**Termini dialettali:** *pancuch*, *panevea*, *pan de frate*, *soleggiola*, *erba brusca*, *panevin* (Trento e dintorni), *pamusel* (Ronzo in Val di Gresta), *pan e vin del Sioedio* (Vezzano), *pan del Signòr* (Tione), *pan del ciel* (Pinzolo), *cuco de grola*, *pan d'oro* (Val di Ledro), *pan de la Madonna* (Seio).

**Etimologia:** il nome indica la notevole quantità di acido ossalico

presente nelle foglie (dal greco *oxys* e *hals*).

**Habitat:** cresce nelle pianure delle aree montane e nel sottobosco umido e ombroso, con preferenza per il suolo siliceo. In Trentino è frequente sotto i boschi di conifere della parte settentrionale del Paese. Guido Omezzolli ha lasciato spazio alla crescita dell'acetosella nel suo giardino, segno del suo grande rispetto per la natura e per le piante spontanee che usa in cucina.

**Epoca di raccolta:** primavera ed estate.

**Descrizione botanica:** erbacea perenne che non supera i 20 cm. Le foglie sono composte da tre foglioline a forma di cuore che si ripiegano verso il picciolo al tramonto. I fiori hanno cinque petali e sono bianchi con venature rosa tendenti al porpora.

**Parti usate:** foglie.

**Proprietà medicinali:** le foglie contengono vitamina B, acido ascorbico, mucillagini, pectina, acido ossalico. Il biossallato di potassio e l'acido ossalico possono causare diarree emorragiche e problemi renali, quindi la pianta va usata con estrema moderazione e se cucinata va mangiata subito.

**Uso alimentare:** qualche foglia si può aggiungere all'insalata o come spezia ad arrostiti e stufati. Piergiorgio Angeli e sua moglie usano qualche foglia per aromatizzare le zuppe.

**Note di etnobotanica:** quando piove e quando fa troppo caldo, le foglie e i fiori si chiudono e per questo in Inghilterra la pianta viene chiamata "Bella addormentata" o "trifoglio dormiente". Nel linguaggio dei fiori rappresenta l'amore materno.

Chi lavorava in campagna usava succhiare qualche fogliolina di questa pianta per dissetarsi (Lanzani, 1989). Bertoluzza cita l'antico uso trentino di masticare foglie di acetosella perché "*dava l'impressione del sapore brusco del pane inzuppato nel vino frizzante di cantina*", da cui deriva il nome popolare di *panevin*. Era un economico sostituto del pane col vino utilizzato dai contadini per tonificarsi durante il faticoso lavoro nei campi specie quando c'era poco altro da mangiare (Bertoluzza, 1990:176-177). È dato che il pane e vino veniva anche distribuito durante alcune feste religiose, molti dei nomi popolari dell'acetosella fanno riferimento a tale sacralità.

Le foglie fresche si usavano tradizionalmente per pulire le macchie della biancheria (Pedrotti, Bertoldi, 1930:262-264).

**Ricette:**

**Salsa agrodolce all'acetosella**

**Ingredienti:**

2 cucchiaini di burro  
2 cucchiaini di cipolline tritate fini  
3 cucchiaini di farina  
1/3 di litro di brodo di carne (o vegetale)  
1 cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di aceto di vino  
1 pugno di foglie e bulbi di acetosella  
4 cucchiaini di panna

**Preparazione:**

Sciogliere il burro in una pentola e soffriggere le cipolline nel burro, finché non prendono un colore dorato. Spolverare il tutto di farina, a fuoco basso, e mescolare finché non si sia amalgamata. Aggiungere il brodo, lo zucchero, l'aceto e portare il tutto a ebollizione. Cuocere a fuoco molto basso finché la salsa non è ben amalgamata e cremosa. A questo punto, passare la salsa, con l'aiuto di un colino, spremendo più succo possibile dalle cipolle. Rimettere la salsa nella pentola e aggiungere l'acetosella tritata e la panna. Riscaldare a fuoco basso, aggiustare di sapore, e servire con carne bollita.

**Salsa di acetosella e yogurt**

**Ingredienti:**

2 pugni di acetosella tritati  
0,25 l di acqua  
0,25 l di yogurt  
2 cucchiaini di zucchero  
Sale e pepe

**Preparazione:**

Lavare le foglie di acetosella e tritarle finemente. Cuocere in acqua bollente le foglie, per ottenere un estratto. A parte, mescolare lo yogurt con il sale, il pepe, lo zucchero e 4 cucchiaini del succo di acetosella. Amalgamare bene il tutto. Aggiustare di sapore aggiungendo eventualmente delle foglioline di acetosella tritate fini, in modo da farne risaltare il sapore. Questa salsa può essere servita con della carne o dell'insalata.

**Foto scaricata dal sito**

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/download/file.php?id=4956&sid=8ae663cc9dc954eb55a9e6b5e97a448c>



## Papavero

**Nome botanico:** *Papaver rhoeas* L.

**Famiglia:** Papaveraceae

**Nomi popolari:** rosolaccio, rosae, rosoline, pittadonna, *papaver* (Trento e dintorni), *puarèle*, *pope* (Nago), *madonina* (Val Vestino).

**Etimologia:** il nome del genere deriva dal celtico *papa* (pappa) perché anticamente si usava mescolare il lattice al cibo dei bambini per farli dormire. Il nome specifico è probabilmente legato al verbo latino *rhein* (cadere), a motivo della caducità dei petali (Zanotti *et al.*, 2000:78-81). Secondo altre fonti sarebbe il nome greco del melograno, passato poi a indicare il papavero.

**Habitat:** molto comune in Italia e nei Paesi mediterranei, cresce nei ruderi, nei terreni incolti e nei campi di cereali fino a 1950 metri di altitudine. Secondo Plinio, “*il papavero migliore cresce in terreni aridi, dove piove di rado*” (Bazzanella (a cura di), 2009:80-83).

**Epoca di raccolta:** da fine inverno a primavera.

**Descrizione botanica:** erbacea annuale dal fusto eretto che può raggiungere i 50 cm di altezza, con foglie allungate dai margini dentati, con fiori dai petali scarlatti. Se tagliata, la pianta secerne un lattice

biancastro ricco di principi attivi.

**Parti usate:** rosette basali.

**Proprietà medicinali:** leggermente sedativo e antispasmodico. I fiori sono ricchi di mucillagene e di antociani.

I petali si utilizzavano tradizionalmente per preparare uno sciroppo calmante per la tosse, ottimo anche in caso di insonnia. Si prepara un infuso con 100 grammi di petali in mezzo litro di acqua bollente e si lascia a riposo per due giorni, poi si aggiunge un kg di zucchero e si scioglie scaldando a fuoco lento, evitando la bollitura (Palombi, 2003:81).

Con il liquido fuoriuscito dalla pianta recisa durante il mese di giugno si curavano le scottature.

Con i fiori si può preparare un ottimo tonico contro l'invecchiamento della pelle. Si lasciano macerare 50 grammi di fiori in mezzo litro di acqua bollente per mezz'ora, si filtra e si usa il liquido per fare degli impacchi mattina e sera. Il liquido va conservato in frigorifero (Zuin, 2008:30-32).

**Uso alimentare:** l'uso alimentare è antico e già citato da Teofrasto al XIII capo del IX libro: “*L salvatico papavero s'usava mangiare nei cibi*” (Pedrotti, Bertoldi, 1930:267-269). La croccante rosetta basale si fa

bollire e poi si salta in padella. Le roselle si possono anche aggiungere alle minestre o utilizzare nel ripieno di ravioli e torte salate.

I semi si usano nella preparazione di pani e di dolci.

Le foglie si possono mangiare in insalata, ma in piccola quantità in quanto contengono alcaloidi che si eliminano con la cottura (Zuin, 2008:30-32).

In Maremma si preparano dei tortelli tipici ripieni di ricotta con foglie di papavero e di bietola selvatica e cime di ortica (Uncini Manganelli *et al.*, 2002:191-192).

L'uso alimentare era molto comune nelle montagne del Trentino e lo citano molti dei nostri informatori. Piergiorgio e sua moglie amano mangiare una misticanza con altre erbe: *“Si possono fare anche delle erbe cotte, che sono buonissime, di papaveri, di sciopéti e di bruscardoli, si fa una miscela di piante, ed è una leccornia”*.

Anche a Irene Vicari piacevano molto le *poarele*, ben condite con olio, sale e pepe, stando attenti che non diventassero secche. Si raccoglievano a primavera: *“Quando era primavera si cominciava a lavorare la terra, e le erbe c'erano in primavera, cominciavano a crescere e si raccoglievano, e quando si vedevano: “Guarda, guarda che è arrivata la poarela, guarda quante, guarda che belle”, e ridevamo.”*Anche suo figlio che adesso ha 74 anni, le mangia, gli piacciono, e ne ha insegnato l'uso anche ai nipoti.

**Note di etnobotanica:** la pianta era sacra a Cerere, raffigurata con un mazzo di questi fiori in mano e a Morfeo, per l'effetto sedativo della pianta. Così ne parla il Parini: *“che a te gli stanchi sensi / non sciolga da' papaveri tenaci/ Morfeo”*. È considerata una pianta soggetta all'influsso di Saturno, simbolo di pigrizia, ma anche di potere. Il colore rosso dei petali ne ha fatto, nell'iconografia cristiana, il simbolo del sacrificio del Cristo (Cattabiani, 1996:511-512). In molte regioni italiane è ancora usanza spargere lungo le strade i petali del papavero in occasione della festa del Corpus Domini. Un'altra usanza consiste nel preparare, la vigilia di San Giovanni, il 24 giugno, l' "acqua di San Giovanni" mettendo a bagno tanti tipi di fiori, tra cui il papavero, per poi lavarsi il volto la mattina dopo.

In provincia di Grosseto dai petali freschi si ricava una tintura rossa con cui si colorano le uova pasquali, e con cui si possono anche tingere le stoffe. I petali erano anticamente usati dalle donne per dar colore alle guance e alle labbra, da cui il nome popolare *'pittadonna'* (Uncini Manganelli *et al.*, 2002:191-192).

In Trentino la maggior parte dei nomi popolari si riferisce al gioco molto antico di fare delle pupattole ripiegando i petali del fiore. I bambini usavano anche imprimerli sulla pelle delle mani le capsule di papavero e dire: *“Bol, bol vei fora”*. In molte valli trentine era anche diffusa la credenza che il papavero possa tener lontani i fulmini (Pedrotti, Bertoldi, 1930:267-269). Una leggenda del Lago di Garda racconta la storia di un vecchio capitano di mare che voleva avere solo dei figli maschi e disse alla moglie che avrebbe buttato via le femmine. Quando nacque una bimba, si trasformò in un bel papavero rosso, che il padre gettò via nell'uliveto. Il giorno dopo invece di un papavero ce n'erano centinaia e il capitano non riusciva né a strapparli né a bruciarli. Così chiese consiglio a una strega, che gli disse che quei papaveri erano fanciulle a cui doveva trovare un marito. Sarebbe bastato maritare la prima, Papaverina, sua figlia, e anche le altre sarebbero scomparse. La strega trovò un marito a Papaverina, ma questi si innamorò anche delle altre fanciulle, tanto che perse i sensi e non si svegliò mai più. Non si sa come finì la storia, ma ancora adesso negli uliveti del Lago di Garda crescono numerosi i papaveri (Dal Lago Veneri, 2014:129-130).

### **Ricette:**

#### **Foglie di rosolaccio stufate**

##### **Ingredienti:**

rosette basali di papavero

burro

sale

formaggio grana

##### **Preparazione:**

le rosette vengono stufate con burro e sale e si condiscono col formaggio. Sono un ottimo sostituto degli spinaci.

### **Stuzzichini di papavero e formaggio**

#### **Ingredienti:**

300 g di formaggi a pasta molle

3 cucchiaini di semi di papavero

#### **Preparazione:**

Fare delle palline con i diversi tipi di formaggio, passarle nei semi di papavero e lasciarle riposare in frigorifero. Servire come stuzzichino o per aperitivo.

### **Papaveri e patate**

#### **Ingredienti:**

500 g di rosette basali di papavero

200 g di pomodori freschi tagliati a fette

400 g di patate

olio extravergine d'oliva

uno spicchio d'aglio

sale e pepe.

#### **Preparazione:**

Sbollentare le erbe e tritarle grossolanamente, affettare le patate, i pomodori e l'aglio. Stendere uno strato di patate su una pirofila unta d'olio, adagiarvi le erbe, salare e pepare, cospargere con fettine d'aglio e pomodoro.

Irrorare con olio e passare in forno per 25 minuti a temperatura moderata.

### **Focaccia al papavero**

#### **Ingredienti:**

200 g di foglie di papavero lessate, strizzate e frullate

400 g di farina bianca

15g di lievito di birra

5 g di zucchero

150 g di acqua

50 g di olio extravergine d'oliva

sale

#### **Preparazione:**

Sciogliere il lievito con acqua e zucchero. Unirvi tutti gli ingredienti e impastare. Lasciar lievitare per un ora. Stendere su una teglia e lasciar lievitare un'altra ora. Cuocere a 200° per 20 minuti circa.

### **Liquore al papavero**

#### **Ingredienti:**

15 petali di papavero

200 ml di alcool

5 g di stecca di cannella

200 g di zucchero di canna grezzo

250 g d'acqua.

#### **Preparazione:**

Lasciar riposare i petali con l'alcool e la cannella per due settimane in un vaso chiuso ermeticamente. Aggiungere uno sciroppo preparato con acqua e zucchero bolliti, filtrare e lasciar riposare per tre mesi.

### **Cantucci con papavero e lavanda** (ricetta di Luca Zangoni)

#### **Ingredienti:**

90 gr di burro  
175 gr di zucchero di canna  
2 uova  
250 gr di farina bianca  
1 punta di lievito in polvere  
100 gr di semi di papavero  
150 gr di mandorle

**Preparazione:**

Impastare insieme gli ingredienti e per ultime le mandorle intere. Formare dei lunghi cilindri di due cm di diametro. Cuocere in forno a 175° per 15 minuti circa. Tagliate i tronchetti a fetta obliqua. Seccare in forno ad 80° per alcune ore.

**Foto di Piergiorgio Angeli.**



**Piantaggine**

**Nome botanico:** *Plantago*

*lanceolata*

**Famiglia:** Plantaginaceae

**Nomi popolari:** lingua di cane, *piantadene*, *piantazen* (Trento e dintorni), coda di gatto, orecchio di lepre, erba stella, lingua canina, capo di serpe, lingua di vacca, piantana (Tione), *Piantage* (Pinzolo, Giudicarie esteriori, *fior de cavagnìn* (Armo in Val Vestino).

**Etimologia:** il nome botanico allude alla forma delle foglie, dal latino *planta* (pianta del piede, zampa) e *ago* (faccio apparire). Il termine *lanceolata* si riferisce alla forma delle foglie.

**Habitat:** cresce lungo i margini delle strade, nei campi incolti, nelle vigne e in genere nei terreni ricchi di azoto, al di sotto dei 2000 metri.

**Epoca di raccolta:** le foglie si raccolgono da maggio ad agosto, i semi da agosto ad ottobre.

**Descrizione botanica:** pianta erbacea perenne che può raggiungere i 50 cm. Con foglie in rosetta perduranti in inverno, lanceolate. I fiori sono piccoli e raccolti in spighe portate da un penduncolo più lungo delle foglie. Esistono specie diverse con proprietà simili, tra cui la più comune è la *Plantago major*, caratterizzata da foglie grandi e di forma ovale.

**Parti usate:** foglie tenere e semi.

**Proprietà medicinali:** le foglie hanno un'azione tonica e sono indicate per soggetti anemici con disturbi della crescita. In quantità eccessiva possono provocare stitichezza. Contengono dosi elevate di iodio, potassio, acido salicilico, ossalico e citrico. Foglie e semi sono mucillaginosi e si usano per calmare il catarro bronchiale, la dissenteria e le nefriti croniche. Per uso esterno le foglie hanno una azione cicatrizzante e antinfiammatoria. Si usano in caso di occhi infiammati, punture di insetto e scottature.

Nel ricettario Menestrina, è riportata l'antica ricetta trentina secondo cui l'albume si mescola col succo di piantaggine per curare l'infiammazione degli occhi (Bertoluzza, 1990:217). Le foglie pestate e ridotte in poltiglia si applicano su ferite, piaghe e punture d'insetto (Palombi, 2003:87).

Dioscoride e Galeno la impiegavano per curare le ulcere, la dissenteria e le infiammazioni oculari (Pavanello, 2014:351-354). Santa Ildegarda usava la radice per curare le fratture ossee.

Il noto medico arabo Ibn Sarabi (Serapiom), vissuto tra il XII e il XIII secolo, consiglia di mangiare le foglie e le radici di *plantasene* per far passare il mal di denti. In caso di scottature e ferite dovute ai morsi di cani, suggerisce l'applicazione locale di un impiastro di foglie e sale.

Le foglie si usano per preparare creme e maschere di bellezza per le pelli secche e disidratate (Zuin, 2008:42-43). Tra le comunità dell'Alta Val di Lima, in provincia di Pistoia, le fogliedotte nell'acqua vengono applicate lungo le terminazioni nervose colpite dal fuoco di Sant'Antonio (*Herpes zoster*). In provincia di Lucca le foglie vengono masticate come spasmolitico in caso di coliche gastrointestinali (Uncini *et al.*, 2002:204-205).

I contadini della Val d'Adige usano il decotto contro il mal di gola. In Val di Pinè le foglie si applicano sulle punture prodotte da api e vespe. Nelle valli del Tirolo si fanno bollire le foglie nel latte per preparare una bevanda contro la dissenteria (Pedrotti, Bertoldi, 1930:286-289).

I semi sono molto ricchi di polisaccaridi e favoriscono il ripristino della normale funzionalità intestinale, risolvendo efficacemente problemi di stitichezza cronica, colon infiammato, diarrea ed emorroidi.

Particolarmente efficaci a questo riguardo sono la *Plantago ispaghula*, molto usata in India, e la *Plantago*



*afra* (Di Massimo, Di Massimo, 2005:309-311). Il decotto preparato con due cucchiaini di semi in una tazza di acqua bollente è emolliente e rinfrescante, si usa per gargarismi contro le infiammazioni del cavo orale. È interessante notare la distinzione fatta in Trentino tra *Plantago lanceolata* e *Plantago major*. La prima si usava per le malattie

degli uomini e la seconda per quelle delle donne. Anche i contadini della Bosnia operano la stessa distinzione (Pedrotti, Bertoldi, 1930:286-289).

**Uso alimentare:** Le foglie più tenere si cucinano come gli spinaci, si utilizzano come ripieno di torte salate o si mangiano crude in insalata.

Lidia e Irene la chiamano lingua di vacca, Lidia ricorda che “*ce n'era un'infinità...Si mangiava lessa. Le raccoglievamo per mangiarle. Non c'era fame, il motivo principale era che ci piacevano, come si fa con*

*la verdura dell'orto, perché era roba del campo. Dopo l'inverno c'erano le erbe".* Altri informatori la sanno riconoscere, ma non la mangiano.

**Note di etnobotanica:** la piantaggine è sotto l'influsso di Marte ed è considerata simbolo di forza ed energia. Era usata durante i rituali sacri di propiziazione della fertilità della terra e delle donne. Le radici si portavano al collo come amuleti (Pavanello, 2014:351-354). Ai bambini gracili si somministrava il succo fresco delle foglie come tonico. Così descriveva la pianta il parroco svizzero Kunzle, grande conoscitore di erbe officinali: *"è per coloro che hanno la voce rauca e rimangono magri come capre, anche se immersi nel burro, (...) è per i bambini malaticci che, malgrado il cibo buono e abbondante, rimangono sempre magri"* (Di Massimo, Di Massimo, 2005:309-311).

In provincia di Grosseto si ritiene che le foglie fresche e contuse, applicate localmente sul morso di vipera, rallentino l'entrata in circolo del veleno (Uncini *et al.*, 2002:204-205).

Pier Giorgio Angeli riferisce che da bambino giocava con gli amici a scoprire i peccati sfilando i filamenti delle foglie di piantaggine. *"da bimbi, da ragazzi, si prendevano le foglie uno da una parte e uno dall'altra, si tirava, siccome ha dentro dei fili questa pianta, il filo più lungo rappresentava un peccato mortale, il filo più corto il peccato veniale. Ci facevamo delle belle risate: "Tira ti, che tiro mi, che vedem quel che ven fora"...* A Tèsero la pianta viene per questo motivo chiamata *foie dei peccài* e a Ziano *peccài mortài e veniài*. Era questo un gioco molto comune sia in Trentino che in Piemonte e in Emilia Romagna. E quest'oracolo dei peccati è diffuso anche in Germania. In alcuni luoghi il gioco rivela chi ha detto più bugie durante la giornata. In Istria i fili della piantaggine rivelano la fortuna, a Berna il numero dei figli, nella Selva Boema il numero delle future amanti (Pedrotti, Bertoldi, 1930:286-289). Anche



Angela Menegatti di Nago ha dei ricordi d'infanzia legati a questa piantina: *"La piantaggine, so di mio che è una pianta ricca di mucillagine e va benissimo per la tosse, ma a me è molto simpatica perché la lego a un aneddoto, perché mio papà con la piantaggine ci faceva i cestini piccolini, quando noi eravamo delle bambine, ci mettevamo le fragoline, queste bacche. Quindi è più una simpatia che ho per la piantaggine per questo ricordo... Era bellissimo, nostro papà ci faceva questi cestini, fatti con una cura, una precisione... io e le mie sorelle facevamo a gara, per andare a raccogliere più possibile piantaggine, e*

*dire: "Papà, papà, ce n'è ancora, ne abbiamo trovata ancora", perché non volevamo finisse mai di farci questi cestelli. Purtroppo noi questi cestelli non ce li abbiamo adesso ed è una grande tristezza, perché erano fatti veramente bene, poi eravamo in un ambiente ... sdraiate sul prato, al sole, io e le mie sorelle che correvamo di qua e di là come cani liberi dal guinzaglio, per cercare più piantaggine possibile, perché papà ci facesse più cestelli possibili. E papà ci assecondava, non si stancava mai, anche dopo il settimo, ottavo cestello, era lì pieno di spirito a dire; "Sì, sì, bimbe, portatene ancora che vi faccio l'ennesimo cestello".* In Val di Vestino i cestini fatti con la piantaggine si chiamano cavagnini, da cui il nome popolare fior di cavagnin dato alla pianta nella valle (Pedrotti, Bertoldi, 1930:286-289).

#### **Ricette:**

**Insalata di piantaggine** (ricetta citata da Decarli, Anzelini)

#### **Ingredienti:**

300 g di foglie di piantaggine

200 g di pomodori maturi

200 g di formaggella di pecora

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaino di succo di limone  
Sale e pepe

**Preparazione:**

Tagliare a striscioline la piantaggine e mischiare col formaggio tagliato a cubetti, il pomodoro tagliato a spicchi e condire col limone, olio, sale e pepe. Una variante può essere con rapanelli, crescione e pecorino.

**Pesto di piantaggine** (ricetta citata da Decarli, Anzelini)

**Ingredienti:**

50 g di foglie di piantaggine  
20 g di olio extravergine di oliva  
20 g di noci tritate  
10-20 g di pecorino grattugiato  
Sale e pepe

**Preparazione:**

Lavare e tagliare finemente le foglie di piantaggine perpendicolarmente alle nervature. Pestarle al mortaio o con un mixer e mescolarle bene con gli altri ingredienti.

**Foto di Sara Maino** ( con Angela Menegatti) **e di Maria Pia Macchi** (lungo gli argini del Sarca)



**Portulaca**

**Nome botanico:** *Portulaca oleracea*

**Famiglia:** *Portulacaceae*

**Nomi popolari:** erba porcellana, erba grassa, *porceana*, *porcacchia*, *erba porseina*.

**Etimologia:** il nome popolare deriva dall'usanza dei contadini di darla da mangiare ai maiali. Plinio la chiamò *porcilaca*. Il nome botanico deriva dal latino *portula* (piccola porta, che si riferisce al modo in cui si aprono le capsule dei frutti maturi) e *olera* (ortaggio), in quanto ai tempi dei

Romani faceva parte di questa categoria).

**Habitat:** secondo diversi studiosi questa specie sarebbe originaria del territorio eurasiatico compreso tra la Russia meridionale, l'Asia Minore e l'Himalaya, ma è ora molto diffusa in Europa e in Italia, dove cresce nei campi incolti, nei terreni sabbiosi e negli orti al di sotto dei 1700 metri. Ama i terreni ricchi di potassio, magnesio, ferro e rame e poveri di calcio e fosforo.

**Epoca di raccolta:** da maggio ad agosto.

**Descrizione botanica:** pianta erbacea caratterizzata da fusti cilindrici succosi, prostrati o ascendenti, con sfumature rossastre. Le foglie sono carnose, i fiori piccoli, solitari o a gruppi di due o tre, con i petali gialli. Il frutto è una capsula ovale con apice a punta, che quando è maturo si divide in due parti mediante una fessura circolare trasversale. La specie *grandiflora* Hooker viene coltivata per i bei fiori, ma non è commestibile.

**Parti usate:** foglioline tenere.

**Proprietà medicinali:** le foglie sono molto ricche di vitamine A, B e C, mucillagini, proteine, fosforo, ferro, magnesio, calcio, potassio, zinco, niacina, acidi grassi polinsaturi Omega-3 e Omega-6, acido aspartico, citrico e ossalico. È rinfrescante, antinfiammatoria, antiscorbutica, diuretica e depurativa. Ne è raccomandato l'uso in caso di calore eccessivo e infezioni delle vie urinarie. La poltiglia si applica localmente in caso di mal di testa dovuto a calore, gonfiore e bruciore ai piedi. Il succo dà sollievo alle gengive infiammate e mitiga l'orticaria.

Ricca di noradrenalina, stimola la secrezione di insulina regolando il processo di metabolizzazione degli zuccheri. Inibisce inoltre la formazione di colesterolo e trigliceridi (Vitalba *et al.*, 2005:50-51).

**Uso alimentare:** ha consistenza mucillaginosa e sapore acidulo salato. Si mangia cruda in insalata, lessata, in salamoia o fritta. È ottima per addensare le vellutate. È preferibile non farla cuocere perché è molto ricca di vitamina C, quindi va aggiunta alle zuppe solo a fine cottura. Si può preparare un pesto delle foglie con polpa di cocco e peperoncino. Andrea Pieroni consiglia di metterla in frigo prima di aggiungerla all'insalata, perché si mantenga croccante.

In provincia di Grosseto si lessa e si usa nel ripieno dei tortelli (Uncini *et al.*, 2002: 208). Se ne raccomanda l'uso per favorire l'aumento delle difese immunitarie e per la prevenzione di attacchi cardiaci. Le piantine giovani sono ricche di ossalati quindi è meglio usare solo rametti con più di 16 foglie.

**Note di etnobotanica:** di origine orientale, fa parte dell'alimentazione indiana da oltre 2000 anni (Indrio, 1981). Le proprietà terapeutiche sono da millenni apprezzate nell'ambito della medicina cinese, che la definisce l'ortaggio della lunga vita (Vitalba *et al.*, 2005:50-51).

Le virtù della pianta sono state descritte da Plinio e da Dioscoride, secondo cui “*Masticata cruda guarisce l'ulcere della bocca, e ferma i denti, che vacillano, etenuta sotto la lingua, estingue la sete*” e ... “*vale in somma a tutte l'infirmità calide.*” Secondo Plinio il Vecchio oltre ad essere un ottimo febbrifugo toglieva anche il malocchio (Bazzanella (a cura di), 2009:88-91).

Castore Durante, nel suo *Herbario Nuovo* (1585), consiglia il succo di Portulaca “*...applicato con stoppa al capo dei fanciulli, che per il soverchio calore non possono dormire il fa quietare, e il medesimo fa l'acqua non solo applicata, ma bevuta [...]. Le foglie applicate à i morsi velenosi, ne tira fuori il veleno... Messa la portulaca sopra il letto, scaccia i fantasmi, e i sogni [brutti]*”.

Gandhi la incluse nella lista di erbe da coltivare per combattere il problema della fame (Zuin, 2008:46).

Gli arabi, nell'età medievale, stimavano a tal punto la portulaca da coltivarla nei giardini reali (AA.VV., 1998:). Un noto piatto siriano, il Fatoush, è una insalata di portulaca e menta. Anticamente in Europa la si mangiava per prevenire lo scorbuto.

**Ricette:**

**Portulaca sottaceto**

**Ingredienti:**

1 kg di foglie di portulaca

Aceto

Sale grosso

**Preparazione:**

Dopo aver lavato le foglie, metterle sotto sale in un vaso di vetro. Mettere il recipiente al sole per tre giorni, poi svuotarlo e ripulire dal sale le foglie. Rimetterle nel vaso e coprirle di aceto.

### **Gnocchi di portulaca**

#### **Ingredienti:**

4 cucchiaini di burro  
2 tazze di foglie di portulaca tagliate fini  
Asiago DOP piccante grattugiato  
Parmigiano reggiano grattugiato  
2 uova  
6 cucchiaini di farina  
Noce moscata  
Sale e pepe

#### **Preparazione:**

Cuocere le foglie di portulaca in una padella con del burro. Quando saranno cotte metterle in una ciotola, aggiungere l'Asiago piccante, le uova, la farina, il sale, il pepe e la noce moscata. Con l'impasto ottenuto, formare degli gnocchi. Cuocerli in acqua salata bollente per 10 minuti. Scolarli e versarli in uno stampo imburrato e infarinato. Cospargerli di parmigiano e burro. Infornare per 10 minuti. Servirli quando saranno ben gratinati.



### **Insalata di portulaca**

In estate si può preparare un'insalata molto salutare e rinfrescante mescolando in parti uguali fagiolini lessati, patate lesse, foglie di portulaca leggermentebollentate in acqua salata, e fettine di cavolfiore crudo. Si condisce con sale, limone abbondante, un pizzico di peperoncino e olio extravergine di oliva.

Piergiorgio e Maria Grazia Angeli mescolando semplicemente portulaca e calendula.

### **Ramoscelli di portulaca impastellati e fritti**

#### **Ingredienti:**

300 g di germogli di portulaca  
200 g di farina bianca  
5 dl di olio d'arachidi  
1dl di birra  
2 uova  
Sale  
Zucchero q.b.

#### **Preparazione:**

Lavare e asciugare i germogli. Preparare la pastella con la farina bianca, i tuorli d'uovo, la birra, un pizzico di sale e uno di zucchero, montare a nevesoda gli albumi e incorporarli. Immergere i germogli e friggere in olio di arachidi bollente.

### **Patate alla portulaca**

Lessare le patate e una volta raffreddate pelarle e tagliarle a fette spesse. Mescolarle con le foglie fresche di portulaca e condire con sale, olio d'oliva, succo di limone e salsa di soia.

### Zuppa di Carlo Magno

#### Ingredienti:

100 g di panna da cucina  
Due manciate di foglie di farinaccio  
una manciata di foglie di malva  
una manciata di foglie di portulaca  
una manciata di foglie di tarassaco  
due pastinache  
una foglia di alloro

#### Preparazione:

Far bollire per 15 minuti tutte le erbe e poi passare nel mixer dopo aver tolto l'alloro. A fine cottura aggiungere la panna da cucina (che può essere sostituita col latte di mandorla).

**Foto di Maria Pia Macchi** (nel giardino di Piergiorgio Angeli) e **di Piergiorgio Angeli** (insalata di portulaca e calendula).



### Sambuco

**Nome botanico:** *Sambucus nigra* L.

**Famiglia:** Caprifogliaceae

**Nomi popolari:** *sambugaro, sambùc, sambugàr* (Trento e dintorni), *saù, saùc* (Tione, Condino, Montagne, Bolbeno).

**Etimologia:** il nome deriva dal greco *sambukè*, un antico strumento a corda fabbricato col suo legno, presunto erede di uno strumento fenicio, di nome *sabka*. In latino si chiamava *sambucus* un piccolo flauto fatto con un ramoscello di sambuco vuotato del midollo (Brosse, 1991:221-223). Il termine *nigra* si riferisce al colore delle bacche.

**Habitat:** cresce nelle schiarite dei boschi umidi, sulle rive dei fiumi, nelle siepi dei giardini, al di sotto dei 1300 metri. Vicino alle discariche, dove il suolo è ricco di azoto, riequilibra il terreno assorbendo le sostanze organiche. Per questo motivo le foglie hanno un odore leggermente sgradevole.

**Epoca di raccolta:** i fiori si raccolgono da maggio a giugno, le bacche all'inizio dell'autunno.

**Descrizione botanica:** il sambuco ha di solito la forma di un cespuglio. Quando è giovane la corteccia è verde e poi con la maturità diventa grigio bruna. Le foglie sono oblunghie o ovali, con i bordi seghettati in modo irregolare. Il cuore dei ramoscelli è arioso, soffice e bianco. I fiori sono a grappoli, molto profumati, color crema che maturano in bacche nere e lucenti. **Non va confusa con il *Sambucus ebulus*, una erbacea di dimensioni molto più ridotte, i cui frutti sono tossici** (Zuin, 2008: 47-48). Nella

tradizione popolare trentina tale differenza è ben nota e infatti la pianta viene chiamata *sambùc salvadegh* o *sambugari mati*.

**Parti usate:** fiori, frutti, corteccia.

**Proprietà medicinali:** nell'ambito della medicina popolare tirolese il sambuco veniva chiamato 'la farmacia degli dei' a causa delle sue numerose proprietà. Ha proprietà diuretiche, antireumatiche, lassative ed è utilizzato in caso di astenia e carenza di difese immunitarie. L'infuso caldo dei fiori ha azione sudorifera ed è indicato per stati influenzali, sinusite, raffreddore. Il decotto dei germogli calma la nevralgia.

Gli impacchi delle foglie curano le malattie della pelle.

Il succo dei frutti maturi è lassativo. Il vino è rinfrescante e diuretico.

La corteccia esercita un'azione emetica o lassativa a seconda di quanta se ne usa; fresca, applicata localmente, si usa tradizionalmente per curare il glaucoma. Con la radice, pestata e bollita si fa un decotto contro la gotta. Dal midollo mescolato con farina e miele si ricava una pappa per lenire il dolore delle lussazioni (Teofrasto, Gaio Plinio Secondo, Apuleio).

In provincia di Lucca si prepara una pomata con la corteccia fritta in olio di oliva e la cera d'api, con cui si cura il fuoco di Sant'Antonio. In provincia di Livorno i fiori secchi si mescolano all'impasto del pane per curare le febbri intestinali (Uncini *et al.*, 2002: 240-241).

I fiori contengono: olio essenziale, flavonoidi (rutina, isoquercitina), acidi fenolici (caffeico, clorogenico). I frutti contengono: rutina, antociani (quercitina, cianidina 3-sambubioside e 5-glucoside, la proteina agglutinina III, la sambunigrina, acido viburnico, vitamine A, C).

Il macerato dei fiori in acqua ha proprietà astringenti e costituisce un'ottima lozione tonica per il viso (Di Massimo, Di Massimo, 2005:313-315 ).

In Val Rendena e in altre valli trentine si preparavano i rimedi a base di fiori di sambuco nel giorno di San Giovanni (Pedrotti, Bertoldi, 1930:355-357).

**Uso alimentare:** i frutti vanno raccolti solo quando sono maturi, si mangiano crudi, ma si utilizzano più che altro per preparare marmellate, gelatine e sciroppi. I fiori freschi si possono friggere come quelli di zucca. *"I fiori del sambuco in pastella fritti, anche una bontà"* (Piergiorgio Angeli). Secchi si usano per dare un particolare aroma di moscato al vino bianco. Con le bacche si prepara un vino rosso che è stato paragonato al Porto e uno sciroppo contro le infiammazioni di bronchi e polmoni, del trigemino e del nervo sciatico.

Sara Dellaidotti ci racconta che *"il sambùc, con cui si faceva lo sciroppo, si utilizzava sia quando il fiore non era sbocciato e poi quando c'era il fiore fresco, si raccoglieva per fare questa bevanda dissetante, buonissima"*.

Dello sciroppo ci parla anche Francesco Rigobello: *"Una cosa che viene fatta comunemente anche in Val di Ledro, è lo sciroppo di sambuco, fatto con i fiori di sambuco. Con i fiori con il limone ecc., come dissetante. A far la marmellata sono in meno, però anche la marmellata di sambuco è altrettanto buona. Ho provato a farla con i frutti, mentre li fai bollire, sembra di avere il mosto dentro, il profumo che vien su, infatti era usato, per adulterare il vino, per colorarlo, per averlo bello colorato"*. Lo sciroppo è ben noto anche alle donne della Ca' del Nemoler.

Va ricordato che le bacche sono leggermente lassative e non bisogna eccedere nell'uso: *"a mangiarne troppi e crudi ci vien mal di pancia, dopo cottura invece non ci sono più problemi, perché le sostanze fastidiose vengono degradate"* (Francesco Rigobello).

L'uso dei fiori era molto diffuso e ben documentato nella cucina trentina del 1400 (Bertoluzza, 1993).

**Precauzioni:** non vanno mai mangiati i frutti acerbi, poiché contengono acido cianidrico e presentano una certa tossicità.

**Note di etnobotanica:** nei tempi molto antichi quando ancora non si conoscevano i cereali, le bacche di sambuco erano un alimento molto importante, tanto da essere considerate un dono degli dei. Il flauto magico che protegge dai sortilegi citato nelle leggende germaniche è di sambuco.

Nel nord dell'Europa è considerato l'albero della Grande Dea, Holla o Holda, una madre benefica che cura e nutre i suoi figli. In molte parti d'Europa era venerato come un'entità protettiva, l'invisibile guardiano di fortezze, monasteri, case e fattorie, che teneva lontani serpenti e malefici (Brosse, 1991:221-223).

Un rametto di sambuco tenuto in tasca o sotto il cuscino assicurava un sonno tranquillo e la fedeltà del proprio coniuge (Di Massimo, Di Massimo, 2005:313-315).

In Sicilia si credeva che il bastone di sambuco colpisse a morte i serpenti e tenesse lontani i ladri (Cattabiani, 1996:398-401). Per questo motivo l'albero non veniva mai abbattuto o bruciato e gli si offrivano doni.

In molte favole è la porta di accesso al mondo sotterraneo degli Spiriti della Terra e quindi anche il guardiano della porta della morte. I Tirolesi usavano piantare sulle tombe una croce di legno di sambuco (Hageneder, 2001:369-373). Negli antichi rituali cristiani si poneva sul capo dei defunti una corona di fiori e foglie di sambuco.

Un tempo i contadini usavano inchinarsi sette volte davanti a quest'albero perchè ne ricevevano altrettanti doni (germogli, fiori, foglie, bacche, midollo, corteccia e radici).

Nel calendario celtico degli alberi rappresenta il tredicesimo mese e simboleggia il rinnovamento ciclico. La duplicità simbolica del forte legame con la vita e la morte ha creato anche una valenza negativa della pianta che secondo alcune tradizioni popolari sarebbe in realtà una strega. Del resto anche Holda appariva a volte come una strega (Cattabiani, 1996:398-401).

In Toscana le drupe si usavano per colorare di una tinta bruna verdastra le stoffe (Uncini *et al.*, 2002:240-241).

Col succo si confezionavano anche rudimentali inchiostri (Di Massimo, Di Massimo, 2005:313-315).

I ragazzi delle campagne del trentino usavano i rami del sambuco, vuotati del midollo, per fabbricarsi zuffoli e schioppetti (Pedrotti, Bertoldi, 1930:355-357).

Francesco Rigobello ci parla dell'uso del legno in Trentino: “ *tutti conoscono Il legno del sambuco è un legno tenero però resistente, ed elastico, quindi leggero, usato per far manici, per la pala, la parte sotto era più robusta veniva usata per le sculture, è una pianta di cui le foglie e la corteccia veniva usata per colorare e usata per medicinali, il sambuco veniva piantato vicino alle case una volta, adesso è un fastidio lungo i torrenti, come dicevo prima son cambiare le cose, qualcosa abbiamo perso*”.

L'importanza della pianta in Trentino è testimoniata dal fatto che ha dato il nome alle località di Saùc, a nord di Cembra, e Saudè, in val Rendena (Pedrotti, Bertoldi, 1930:355-357).

### **Ricette:**

**Cocktail Primavera con fiori di Sambuco** (ricetta citata da Lorenza Poggi, Università di Pavia. Dipartimento di Scienze della Terra e dell'Ambiente)

#### **Ingredienti:**

1/3 di sciroppo di fiori di Sambuco

1/3 di seltz o acqua tonica

1/3 di gin

Mescolare in un bicchiere lungo e stretto e servire.

### **Sciroppo di fiori di Sambuco:**

#### **Ingredienti:**

15 fiori di sambuco

2 limoni

2 litri d'acqua

3 kg zucchero

60 g succo di limone

**Preparazione:**

Lasciar marinare per due ore e mezzo i fiori nell'acqua con i limoni tagliati a metà. Togliere i fiori e i limoni, aggiungere lo zucchero e il succo di limone, mescolare il tutto finché lo zucchero si sia sciolto. Lasciare riposare per 24 ore, imbottigliare e conservare in frigo.

**Frittura fiorita**

**Ingredienti:**

Fiori di sambuco  
100g di farina  
2 uova  
Birra q.b.  
Sale  
Olio.

**Preparazione:**

preparare la pastella con la farina, le uova e quanta birra basta per farla risultare fluida. Salare e immergervi i fiori per il gambo, scolare la pastella in eccesso e friggere in abbondante olio caldo. Cosparsi di zucchero a velo si possono servire come dolce.

**Marmellata di bacche di sambuco**

**Ingredienti:**

1 kg di bacche mature  
400 g di zucchero di canna  
Un limone.

**Preparazione:**

Schiacciare grossolanamente le bacche, mescolarle con lo zucchero e lasciar macerare al fresco per 12 ore. Far cuocere per mezz'ora unendo il succo e la buccia del limone. Invasare caldissima. Non ne vanno mangiati più di due cucchiaini al giorno perchè ha un effetto lassativo.

**Minestra di fiori di sambuco** (antica ricetta trentina del maestro Martino de Rossi, tratta da Bertoluzza, 1993: 100)

*“Per fare minestra con i fiori di sambuco, cioè per fare dodici minestre in tempo di Quaresima (...) prendi una libbra di mandorle sbucciate e pestate e tre once di fiori di sambuco secchi, mettendoli a mollo nell'acqua per circa un'ora e spremendoli poi per farne uscire l'acqua stessa. Provvederai a pestare metà di questi fiori con delle mandorle, aggiungendoci una mollica di pane bianco, mezza libbra di zucchero, un po' di zenzero e di zafferano per dare il colore giallo, passando il composto attraverso una stamigna e mettendolo a cuocere. Posto al fuoco aggiungerai l'altra metà dei fiori di sambuco interi e, quando tutto è cotto a sufficienza, prepara le minestre mettendovi sopra delle spezie dolci”*

**Torta di fiore di sambuco** (antica ricetta trentina del maestro Martino de Rossi, tratta da Bertoluzza, 1993: 141)

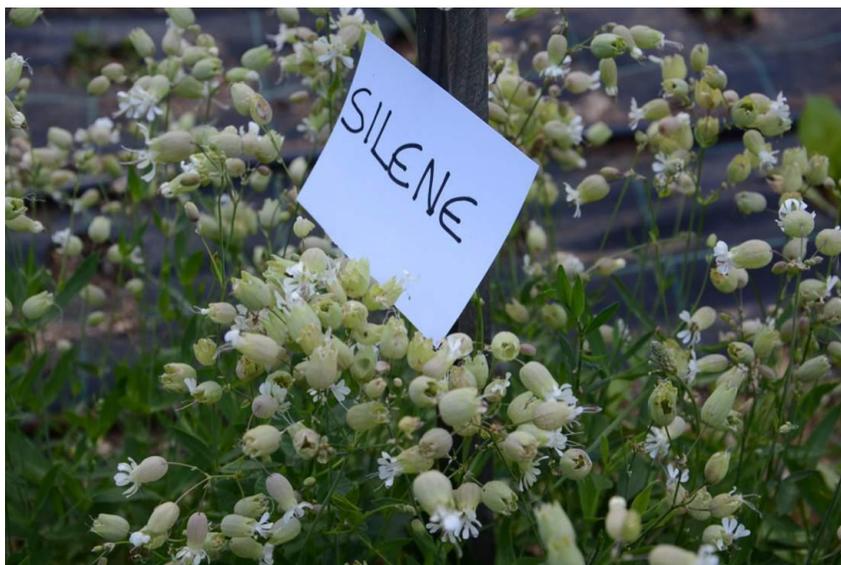
Prendere i fiori avendo cura di eliminare i piccioli e mescolarli con l'impasto per la torta bianca: una libbra e mezzo di formaggio fresco tagliato fino e ben pestato, dodici o quindici chiari d'uovo, una libbra di burro e latte a sufficienza. Si prepara una pasta molto sottile e si scalda in padella, sopra e sotto, aggiungendo sopra, alla fine, zucchero fino con acqua di rose.

**Frittelle con i fiori di sambuco** (antica ricetta trentina del maestro Martino de Rossi, tratta da Bertoluzza, 1993: 172)

Le frittelle si preparavano mischiando bene formaggio vecchio grattugiato con formaggio fresco, fiori di farina, chiare d'uovo, latte e zucchero. Alla fine si aggiungevano i fiori di sambuco. La composizione non doveva essere troppo liquida. Le frittelle si facevano friggere nello strutto o nel burro e si mangiavano calde. Durante la Quaresima si preparavano mescolando i fiori con farina, lievito, mandorle e pinoli tritati

fini e acqua di rose. Il composto veniva lasciato a lievitare per tutta la notte e si faceva friggere il giorno dopo in olio.

**Foto di Maria Pia Macchi** (lungo la pista ciclabile da Arco di Trento a Riva del Garda)



## Silene

**Nome botanico:** *Silene vulgaris*(Moench) Garcke

**Famiglia:** Caryophyllaceae

**Nomi popolari:** *sciopèti* (Val di Ledro), *strigoli*, *sgrizoi*, *sgrizole* (Trento e dintorni), *carlèti*, *sgriccioli*, *erba del cucco*, *bubboli*, *sonaglini*, *sciopit*, *chocheti* (Ronzo in Val di Gresta), *sgussoloni* (Nago), *sgrizzo* (Tione, Roncone, Ranzo, Còvelo), *piciaciòch* (Tione), *sguzzodroni*(Dro).

**Etimologia:** sembra che il nome sia legato alla forma del fiore, che ricorda il ventre rigonfio del compagno di Bacco, il dio Silene. Secondo alcuni autori il legame col dio Silene sarebbe dovuto al fatto che l'infuso delle radici bevuto col vino eviterebbe gli effetti spiacevoli dell'ubriachezza. I nomi popolari si riferiscono ai giochi dei bambini, che fanno scoppiare i calici rigonfi dei fiori sulle mani.

**Habitat:** cresce sui prati, sulle scarpate di bassa montagna, sui muretti a secco e ai bordi delle strade al di sotto dei 1000 metri. In montagna cresce la *Silene alpina*.

**Epoca di raccolta:** aprile-maggio. Dopo la falciatura ricresce e può essere raccolto fino ad ottobre.

**Descrizione botanica:** si tratta di una erbacea dalle foglie lanceolate che può raggiungere i 50 cm di altezza, ben riconoscibile dal fiore rigonfio che i ragazzi fanno scoppiare sul dorso della mano. Non va confusa con piante molto simili appartenenti alla famiglia delle Euforbiaceae, che contengono un lattice biancastro, attaccaticcio e velenoso.

**Parti usate:** foglie del getto basale prima della fioritura.

**Proprietà medicinali:** ottimo depurativo del sangue, ha un effetto rimineralizzante e stimola la secrezione biliare. Le foglie sono ricche di vitamina B e C, carboidrati, sali minerali e mucillagini (Zuin,2008:51-53).

**Uso alimentare:** scottata velocemente con un pizzico di aceto si abbina allo spek e ai salumi. Viene anche mangiata in insalata e utilizzata per preparare gli gnocchi, oppure si aggiunge ai risotti e alle minestre. Si utilizza anche per il ripieno di ravioli, lasagne, polpette e torte salate. Ottima per colorare la pasta verde (Zuin,2008:51-53).

Ha un sapore tipico leggermente simile a quello degli spinaci.

È commestibile anche una specie meno nota ma altrettanto gustosa, la *Silene alba* chiamata popolarmente rece di lepre (Salizzoni *et al.*, 2014:36).

Nella cucina tradizionale veneta si cucina una misticanza di erbe cotte con aggiunta di tarassaco, ortica e cicoria. Questa misticanza è tra le ricette più usate da Piergiorgio Angeli e sua moglie.

Anche Lidia Betta mangiava “*gli sciopeti sempre cotti in misticanza*”.

In Veneto il silene si vende nei mercati in piccoli e costosi mazzetti (Zuin, 2008:51-53).

**Note di etnobotanica:** Angela Menegatti ricorda che con gli “sciopetti”, i bambini si fanno il bollo sul braccio. “*perché all'interno hanno un acino, un po' più grande, tu te lo metti sulla pelle, pigi e dici: “Bol, bol, fame bel, bol, bol fame bel”, se sulla pelle si forma questo bollo fatto dalla pianta degli sgriso, allora magari se tu hai espresso un desiderio, vuol dire che si avvera, queste sono cose da bambini*”.

Sara Dellaidotti non ha mai mangiato il silene, ma ricorda che giocava con i cugini: “*si faceva spesso il cik ciak, era il giochettino a chi faceva più rumore, stampandolo sulla fronte o sul dorso della mano, si giocava così*”.



#### **Ricette:**

##### **Risotto coi sciocchetti**

##### **Ingredienti:**

300 g di foglie di strigoli  
300 g di riso  
20 g di burro  
1 bicchiere di vino bianco  
100 g di casatella trevigiana  
1 cipolla  
Brodo vegetale  
Parmigiano grattugiato  
sale e pepe q.b.

##### **Preparazione:**

Rosolare nel burro gli strigoli e aggiustare di sapore. In un tegame rosolare la cipolla con dell'olio, e tostarci il riso. Versare il vino bianco, e lasciare evaporare. Aggiungere gli strigoli e portare a cottura il riso, aggiungendo il brodo. A cottura ultimata mantecare con del formaggio grattugiato e la casatella trevigiana.

##### **Ravioli di strigoli e salsiccia**

##### **Ingredienti:**

Pasta all'uovo fresca  
500 g di strigoli

250 g di salsiccia  
250 g di ricotta  
1 uovo  
Parmigiano grattugiato  
Burro  
Sale e pepe q.b.

**Preparazione:**

Pulire le erbe e lessarle in acqua salata. Quando saranno cotte strizzarle e tritarle finemente. Amalgamarle con la ricotta, con la salsiccia rosolata e spezzettata e con l'uovo. Insaporire il composto con il parmigiano grattugiato, il sale e il pepe. Tirare la pasta e distribuire dei mucchietti di ripieno grandi come una noce. Ricoprire con un'altra striscia di pasta e ricavare, con l'aiuto di uno stampino, i ravioli. Sbollentarli in acqua salata, e servirli con burro fuso e foglie di salvia dei prati.

**Risotto con la silene**

**Ingredienti per sei persone:**

300 g di silene  
500 g di riso  
40 g di burro  
1 cipolla  
un litro di brodo  
50 g di formaggio stagionato  
pepe e sale q.b.

**Preparazione:**

Tritare finemente i *virzuli* e farli rosolare con la metà del burro e la cipolla tritata fine. Mescolare con il cucchiaio di legno, unire il riso, lasciandolo rosolare per pochi attimi per poi aggiungere poco alla volta il brodo bollente. Procedere come per un normale risotto. Controllare il sale, pepare leggermente emescolare fino alla quasi completa cottura del riso. A questo punto aggiungere il resto del burro, mescolate, unire il formaggio grattugiato e coprire il tegame con un coperchio per pochi attimi.

**Frittata di silene**

**Ingredienti:**

200 g di silene rigonfia  
5 uova  
2 cucchiaini di formaggio stagionato grattugiato  
due cucchiaini di latte  
olio extravergine q.b.  
fecola  
sale e pepe q.b.

**Preparazione:**

Sbattere in una terrina le uova, aggiungere il sale, il pepe, il formaggio grattugiato, le foglie tritate finemente, il latte e una puntina di fecola. Fare una normale frittata e servirla calda, spolverizzata con il resto delle foglie tritate.

**Zuppa di Silene** (ricetta friulana tratta da AA.VV.(a cura di CIRMONT), 2010:79-81)

**Ingredienti:**

600 g di germogli teneri di silene  
250 g di orzo  
60 g di burro  
1 scalogno tritato

1,5 l di brodo di carne (o vegetale)

Un cucchiaio di farina

Sale e pepe

Formaggio grattugiato

**Preparazione:**

Lavare i germogli di silene e farli bollire in acqua salata per dieci minuti, strizzarli e tritarli. Lessare a parte l'orzo in acqua salata per venti minuti e scolarlo bene. Far soffriggere lo scalogno nel burro con l'aggiunta della farina. Aggiungere i germogli e il brodo caldo, regolare di sale e pepe, e far bollire per quindici minuti. Unire l'orzo alla zuppa e mantecarla col formaggio grattugiato.

**Rotolo allo sciopit** (ricetta friulana tratta da AA.VV.(a cura di CIRMONT), 2010:79-81)

**Ingredienti:**

500 g di germogli di silene

300 g di ricotta

1 uovo

50 g di burro

Formaggio grattugiato

Pasta per gnocchi

Sale e pepe

**Preparazione:**

Stendere la pasta per gnocchi sopra un canovaccio di stoffa leggera. Lessare i germogli in acqua salata, scolarli, tritarli e passarli nel burro con sale e pepe. Mescolare con l'uovo e la ricotta e stendere il composto sulla pasta per gnocchi. Arrotolare e chiudere il canovaccio cucendolo. Lessare a fuoco lento in acqua salata per 30 minuti. Tagliare a fette e condire con burro e formaggio.

**Crespelle di ricotta e silene**

Far soffriggere le foglie di silene tagliate grossolanamente nel burro e mescolare con una uguale quantità di ricotta. Salare e pepare. Preparare delle piccole crespelle, riempirle con l'impasto e piegarle a metà. Adagiarle in una pirofila imburata e coprirle di besciamella. Spolverare di formaggio grattugiato e gratinare al forno.

**Pesto dei Colli Euganei**

Far soffriggere alcune foglie tenere di aglio orsino tritate, aggiungere una manciata abbondante di cime tenere di silene tritate e cuocere a fuoco vivo per un paio di minuti. Far raffreddare e aggiungere alcune noci e abbondante formaggio grattugiato, sale e olio d'oliva extravergine. Passare al mixer.

**Foto di Sara Maino** (nel giardino di Piergiorgio Angeli) **e di Maria Pia Macchi** (lungo la pista ciclabile da Torbole e Riva del Garda)



## Ortica

**Nome botanico:** *Urtica dioica* L.

**Famiglia:** Urticaceae

**Nomi popolari:** *ortiga* (Trento, Rovereto e dintorni), *urtiga* (Giudicarie), *antriga*, *artiga*, *oltriga*.

**Etimologia:** il nome latino *urtica* indica le caratteristiche urticanti (da *urere*, bruciare). Il termine

*dioica* si riferisce al fatto che i fiori femminili e maschili si trovano in piante diverse.

**Habitat:** è considerata una pianta infestante, molto comune nell'Italia settentrionale, nei terreni ricchi di sostanze azotate, sui bordi delle strade, nei boschi umidi e freschi, ma cresce anche vicino alle case e in prossimità delle malghe alpine, fino a 2400 metri di altitudine. È una pianta ben nota e diffusa anche in Asia, in Nepal, in Bhutan e nell'India del Nord.

**Epoca di raccolta:** prima della fioritura, da maggio a novembre. Per avere germogli sempre teneri si consiglia lo sfalcio.

**Descrizione botanica:** si tratta di una pianta perenne a fusto eretto, che può raggiungere 150 cm di altezza. Ha piccoli fiori verdi disposti in grappoli ramificati. I piccioli, le foglie e i peli che le ricoprono contengono una sostanza urticante, difesa naturale della pianta.

**Parti usate:** sommità fresche e tenere.

**Proprietà medicinali:** le foglie sono diuretiche, toniche, antianemiche, galattagoghe, depurative. Stimola il metabolismo e la secrezione delle ghiandole dello stomaco, dell'intestino, del fegato, del pancreas e della cistifellea. È indicata contro diarrea, diabete, colesterolo alto, calcoli epato biliari e renali, artrite, reumatismi e gotta (Palombi, 2003:79).

Contro i reumatismi si usava un tempo strofinare sulle parti doloranti due o tre piantine di ortica per qualche minuto.

Col decotto si fanno gargarismi contro il mal di gola.

L'infuso ottenuto facendo bollire qualche pianta in due litri d'acqua si usa per stimolare la crescita dei capelli. La medicina popolare la usava anche per curare l'alopecia (Pavanello, 2014:165-169).

Sant'Ildegarda consigliava l'ortica come rimedio per la mancanza di memoria e concentrazione: "*chi è smemorato contro la sua volontà, pesti le ortiche fino a ridurle a succo, aggiunga olio d'oliva e quando va a letto unga con questo olio il petto e le tempie e la smemoratezza verrà diminuita...*" (Vitalba et al., 2005:22-25).

Dioscoride metteva i semi a macerare nel miele come rimedio espettorante (Pavanello, 2014:165-169).

La polvere delle foglie secche, applicata sulle ferite, ha un effetto emostatico (Tierra, 1998:166-167). Tali proprietà emostatiche sono ben descritte da Plinio, che utilizzava la pianta in caso di emotisi ed emorragie uterine (Pavanello, 2014:165-169).

In India il decotto è un rimedio casalingo per i problemi renali, per l'itterizia e per l'anemia. Due cucchiaini di succo si somministrano in caso di emorragia.

**Uso alimentare:** le foglie sono ricche di vitamine A, B, C e K, di ferro e oligoelementi. Se ne raccomanda l'uso costante nella dieta di persone anemiche. In autunno e in primavera sviluppa le difese immunitarie contro i problemi influenzali tipici di queste stagioni (Palombi, 2003:79). Quasi tutti i nostri informatori apprezzano molto questa pianta e la utilizzano sia nel risotto sia nelle mesticanze.

Le foglie si possono aggiungere alla minestra, alla frittata, al risotto o si possono cucinare come spinaci. Seccate e ridotte in polvere si possono aggiungere al sale aromatico.

Nella frittata e nel risotto si possono mescolare ai germogli di luppolo. È anche molto adatta per il ripieno di ravioli e torte salate o per gli sfornati.

I germogli si raccolgono estirpando la pianta perchè crescono sotto terra e sono una leccornia per intenditori (Indrio, 1981).

In Veneto le foglie si usano per fare le lasagne verdi e per colorare le uova pasquali (Zuin, 2008:62-64).

L'acqua della cottura con aggiunta di limone (per prevenire l'ossidazione) si può bere o usare per cuocere i cereali (Vitalba *et al.*, 2005:22-25).

Tra le sue ricette preferite, Piergiorgio Angeli ricorda il risotto e gli gnocchi con le cime d'ortica, che cresce abbondante nel suo giardino. Dorina Matteotti le usa spesso: *“Si possono fare anche con le ortiche tenere, casa mia abbonda di ortiche alte così. Il risotto, gli strangolapreti, la pasta volendo; cuoci queste piccole erbe, le fai passare un attimo butti la pasta, ci metti il grana”*. Anche Lidia Betta ricorda che mangiava il risotto con le ortiche, *“Eh sì, allora si mangiavano anche le ortiche”*.

L'ortica serve anche per migliorare l'alimentazione degli animali. A Torcegno le foglie tenere si utilizzano per preparare gnocchi e minestre, ma anche per alimentare i maiali. In Veneto, specie nel Polesine si aggiungono al mangime degli animali sia per stimolare la produzione di latte nelle mucche, sia per incrementare la produzione di uova delle galline. Così ne parla Castore Durante, nel 1500: *“Faranno dell'uova tutto l'inverno le galline daendosi loro nei loro cibi dell'ortica secca”* (Zuin, 2008:62-64). Ne è sconsigliato l'uso in caso di edema causato da insufficienza renale e cardiaca (Pavanello, 2014:165-169).

**Note di etnobotanica:** l'ortica è una pianta che risente dell'influsso di Marte, stimola il sistema immunitario e l'energia vitale (Salizzoni *et al.*, 2014:29, 39). Dà energia, vivacità e giovinezza e tonifica le articolazioni. È quindi adatta a una dieta tonificante alla fine dell'inverno, quando si raccolgono i germogli più teneri.

Nell'ambito della tradizione buddista è considerata un tonico di enorme valore, che avrebbe costituito per molti anni l'unico alimento di cui si cibava il saggio Milarepa, vissuto nel secolo XI. Era da lui ritenuta l'erba degli asceti, dotata di tutte le sostanze indispensabili alla vita (Vitalba *et al.*, 2005:22-25).

Sant'Ildegarda affermava che *“quando l'ortica spunta fresca dalla terra si deve farla cuocere con i cibi dell'Uomo, poiché purifica lo stomaco ed elimina da esso il muco”*.

Nell'antichità la pianta era usata come frusta per gli esorcismi. Si fustigavano inoltre le parti doloranti delle giunture per stimolare la circolazione del sangue. Tale pratica è ancora in uso in Ecuador. Carlo Signorini ricorda che suo padre si curava così dei reumatismi (Signorini, 2008:50).

In Tirolo durante i temporali si gettavano tra le fiamme dei camini foglie di ortica per proteggere le case dai fulmini (Vitalba *et al.*, 2005:22-25).

Le foglie sono ricchissime di clorifilla e si usavano per tingere i tessuti di verde, le radici per tingere di giallo.

In Toscana, fino a dieci anni fa, mettendo a macerare le foglie di ortica con quelle di canapa, si otteneva un filato rustico e forte. Durante la seconda guerra mondiale le divise dei soldati tedeschi erano fatte con fibra di ortica. Tale fibra scalda come la lana, è antistatica e adatta a chi soffre di allergie cutanee. La fibra viene utilizzata per la produzione di tessuti di elevata qualità in Nepal, dove è spesso combinata col filato di canapa.

Nel Mugello si usa annaffiare le piante ornamentale con 'acqua di ortica' per renderle più rigogliose (Uncini *et al.*, 2002:284-285).

I contadini trentini usavano porre sopra il recipiente dove si coagula il latte dei rami di ortica per tener lontani i moscerini e altri insetti (Pedrotti, Bertoldi, 1930:413-414). *Nar a ortighele* è un modo dire trentino che significa morire.

Rita Santoni ricorda che se non si comportava bene i genitori la minacciavano così *“Se non fai la brava ti metto con il sedere nelle ortiche”* E anche Marina conferma questo tipo di castigo: *“E’ vero: Te passeria el cul sulle ortighe, pòpa”*.

Francesco Rigobello ci racconta di come provoca grande stupore tra i gruppi di turisti cui insegna a identificare le piante officinali e alimurgiche raccogliendo l’ortica senza guanti: *“Cos’è questa: l’ortica”... “Ma non ti pungi?”... “E no, perché sono botanico, quindi non mi pungo”, invece anche li è semplicemente un segreto di come prenderla, e non funziona il discorso di trattener il fiato come pensano tanti bambini, ma è semplicemente sapere che deve essere presa dal basso verso l’alto, perché i peli pungenti sono più o meno orizzontali rivolti verso l’alto, prendendoli dal basso mi appoggio al gambo e quindi non mi pungo. È uno scherzo da niente però, vedi già la gente rimane perplessa davanti a una cosa del genere”*.

In Trentino ci sono due località che prendono il nome da questa pianta: il monte Ortigara in Valsugana e il Sasso d’ortiga, nel distretto di Primiero (Pedrotti, Bertoldi, 1930:413-414).

### **Ricette:**

#### **Zuppa di ortiche:**

##### **Ingredienti:**

300 gr di foglie di ortica  
1 cipolla  
1 patata  
Olio extravergine di oliva  
Brodo vegetale  
Sale e pepe

##### **Preparazione:**

Soffriggere la cipolla tritata con l’olio. Aggiungere la patata tagliata a dadini e le foglie fresche di ortica.

Aggiungere il brodo, il sale

e il pepe. Cuocere finché la patata non risulti cotta e servire con crostini di pane. Nelle zone montane di Cuneo si aggiunge anche il chiodo di garofano.



#### **Gnocchetti all’ortica in salsa di bruscardoli (luppolo):**

Nella preparazione dei gnocchi aggiungete un 5% di ortiche lessate e tritate alle patate lesse. Condire poi gli gnocchi con un pesto preparato facendo soffriggere nell’olio d’oliva una manciata di germogli di luppolo tritati e una decina di steli di erba cipollina. Aggiungere due cucchiaini di pinoli tostati e tritati e passate al mixer.



#### **Risotto alle ortiche (o altre erbe selvatiche)**

ricetta di Luca Zangoni

##### **Ingredienti:**

70-80 gr per persona di riso carnaroli  
1 manciata di ortiche o altro per persona  
Poco scalogno  
1/2 bicchiere di vino bianco  
Olio EVO, sale e pepe  
Burro e Trentingrana per mantecare

##### **Preparazione:**

Sbollentare velocemente le erbe in acqua salata bollente, scolare e strizzare un po’. Tostare il riso con un

piccolo soffritto di scalogno e olio EVO. Sfumate con vino bianco.

Aggiungere metà delle erbe tagliuzzate, coprire con brodo vegetale aggiungendone un po' alla volta. A cottura ultimata aggiungere le altre erbe, aggiustare di sapore, mantecare con burro e Trentingrana fino a renderlo morbido e cremoso. Servire con una grattata di pepe nero.

**Frittata di ortiche** (ricetta tratta da Molinengo, 2000:58)

**Ingredienti:**

12 punte di ortiche  
5 foglie di costine  
2 foglie di prezzemolo  
2 foglie di menta  
4 uova  
Olio e sale

**Preparazione:**

Tritare le varie foglie, unirle alle uova sbattute e cuocere la frittata.

**Chenelle di ortiche** (ricetta di Adelia Gamberoni, Trento)

**Ingredienti:**

300g di cime di ortica fresca  
350g di farina bianca  
1 uovo  
Pane grattugiato  
Latte e sale q.b.  
Burro  
Salvia  
Formaggio grana trentino grattugiato

**Preparazione:**

Cuocere a vapore le cime d'ortica, frullarle e aggiungere la farina, il pane grattugiato, l'uovo e il sale fino a ottenere un impasto piuttosto solido. Formare delle *chenelle* (gnocchi) e cuocerle in acqua salata. Quando saliranno a galla saranno pronte. Condire con burro, salvia e formaggio grana.

**Foto di Maria Pia Macchi**



**Tarassaco**

**Nome botanico:** *Tarassacum officinale* Weber

**Famiglia:** *Compositae*

**Nomi popolari:** *pissacan, radicio mato, brusa-oci, piva-sona*, soffione, dente di leone, *dente de cagn, sofleti* (Trento e dintorni), *resiclo* (Montagne), *spolverini, lumini* (Tione).

**Etimologia:** il nome botanico potrebbe riferirsi al fatto che si tratta di un rimedio per la vista (dal greco

*tàraxis*, intorpidimento della vista e *akos*, rimedio). Secondo altre versioni deriverebbe dal verbo greco *tarasso*, agitare, oppure dall'arabo *tarah sagun*, cicoria o dal persiano *tarachakon*, erba amara. Il Tarassaco viene anche chiamato *pissacan* perché cresce ovunque, a ogni pisciata di cane (Vitalba *et al.*, 2005:36-38), ma anche per le proprietà diuretiche (Pedrotti, Bertoldi, 1930: 396-398) e dente di cane per la grossolana seghettatura delle foglie (caratteristica citata da molti dei nostri informatori).

**Habitat:** cresce agli argini dei torrenti, nei luoghi erbosi, nei prati e nei campi e ai margini delle strade, sotto i 1700 metri.

**Epoca di raccolta:** le rosette basali e i boccioli si raccolgono a fine inverno e a primavera, le radici in autunno e in inverno. *“Il tarassaco si raccoglie da febbraio in poi, è la prima pianta selvatica che si utilizza e da notevoli benefici a livello nutrizionale perché ha delle proprietà amare che servono come depurativo”* (Piergiorgio Angeli). Come specifica Francesco Rigobello bisogna fare attenzione a non raccogliarlo nei *“posti sbagliati, ad esempio sotto le coltivazioni, in mezzo alle viti, in mezzo ai meli, dove probabilmente avrà sopportato qualche trattamento”*.

**Descrizione botanica:** pianta erbacea perenne caratterizzata da una rosetta di foglie basali dentate e da una radice grossa e carnosa. I fiori sono di un colore giallo vivo e a fioritura completa si trasformano in una sfera bianca i cui semi volano via al minimo soffio. Da questo fatto deriva il nome popolare soffione.

**Parti usate:** foglie, radici, fiori e boccioli.

**Proprietà medicinali:** la pianta era usata e apprezzata fin dai tempi antichi dai medici arabi e greci. È ampiamente citata nei trattati erboristici medievali e ne è riconosciuta l'importanza nell'ambito della medicina cinese e indiana.

In Nepal l'infuso dei fiori si usa in caso di problemi cardiaci. In India è considerato un ringiovaente e si utilizza per l'eliminazione delle tossine soprattutto in caso di eccesso di calore. La medicina tibetana ne prescrive l'uso in caso di febbri croniche e gastroenterite (Verotta *et al.*, 2015: 345-348).

Contiene carotenoidi, fitosteroli, colina, tannini, taraxina, taraxacina, vitamine A, B e C. Ha proprietà epatoprotettive, diuretiche, depurative, ipoglicemiche, immunostimolanti, lassative. La radice stimola la digestione e la funzione epatica, favorendo l'eliminazione delle tossine. Abbassa il colesterolo in virtù dell'aumentata produzione ed eliminazione della bile (Bazzanella G. (a cura di), 2009:114-118).

In caso di epatite si consiglia di bere il decotto della radice quattro o sei volte al giorno con una dieta leggera a base di brodi vegetali e risotto con fagioli mungo (Tierra, 1998:127-128).

Se ne consiglia l'uso in caso di diabete, ipertensione, anoressia, insufficienza epatica, calcoli biliari e problemi renali.

A causa delle notevoli proprietà diuretiche, il tarassaco viene popolarmente chiamato piscialletto. Angela Menegatti lo cita tra le prime erbe che va a raccogliere a primavera: *“che noi chiamiamo pissa nel let, in dialetto; sempre una pianta depurativa, questa fa molto bene al fegato”*. Ne è tradizionalmente raccomandato l'uso in caso di dermatosi legata a disfunzione del fegato.

Si può preparare uno sciroppo facendo bollire trecento fiori con 2 kg di zucchero. Lo sciroppo ha la consistenza e il colore del miele e si usa come depurativo alla fine dell'inverno, per liberare l'organismo dalle tossine (Zuin, 2008:56-58). Carmen Matteotti ci riferisce questa ricetta *“ben precisa, quaranta fiori di tarassaco, messi in mezzo chilo di zucchero, a macerare sotto il sole, così si formava un miele, veniva messo chiaramente sul colino, veniva estratto e si beveva quando si aveva questa tosse, questa bronchite”*.

Il lattice ricavato dalla radice e dal fusto era un rimedio tradizionale per eliminare duri, verruche e porri (Di Massimo, Di Massimo, 2005:355-357).

In provincia di Grosseto il succo fresco della pianta si usa per schiarire macchie cutanee e lentiggini (Uncini *et al.*, 2002:265-266). In Veneto per lo stesso scopo si utilizza il decotto dei fiori.

Nell'antica farmacopea medievale le foglie si usavano come collirio e per questo uno dei nomi popolari veneti della pianta è *brusa-oci* (Zuin, 2008:56-58).

In Perù si utilizza l'infuso delle foglie (da 2 a 4 grammi in 200-300 ml. d'acqua, da 2 a 4 volte al giorno prima dei pasti) e il decotto delle radici (da 1 a 3 grammi da 1 a 3 volte al giorno prima dei pasti) in caso di indigestione, flatulenza e problemi delle vie urinarie (Mantilla Holguin, Castillo Olazàbal, 2007, 27-28).

**Uso alimentare:** il tarassaco è un ottimo integratore alimentare essendo ricco di calcio, ferro, potassio, magnesio, manganese, vitamina A e C. Se ne consiglia l'uso alimentare in caso di diabete, ipertensione e anemia (Tierra, 1998:127-128). Associato con cicoria, carciofo e cardo è ottimo per una cura disintossicante primaverile (Di Massimo, Di Massimo, 2005:355-357). È la pianta più usata e apprezzata dai nostri informatori: *“il tarassaco cotto è buono, anche crudo è buono, tagliato fino crudo è speciale”* (Rita Santoni). Marina ricorda che quando si lessavano le foglie non si buttava via l'acqua della bollitura: *“Mi ricordo che quando i nostri vecchi cuocevano i denti di cane, il tarassaco, tenevano l'acqua, e l'acqua la bevevano per depurare. Mio zio faceva così. Bevevano l'acqua in cui aveva bollito il dente di cane, e si faceva come una depurazione al fegato, ai reni, questo mi dicevano, l'ho bevuta anch'io”*. Le foglie si possono mangiare lesse o crude in insalata o come condimento sui crostini all'aglio. *“si raccoglievano piccoli e li facevamo in insalata, era buonissimo”* (Irene Vicari). Si utilizzano spesso per frittate, minestre e ripieni insieme con altre erbe meno amare. È ottima la combinazione con l'aglio orsino.

Con i fiori e i boccioli si aromatizzano i vini.

I giovani boccioli che si trovano tra le foglie basali delle rosette si possono conservare sotto aceto o sale ed essere usati al posto dei capperi, oppure si possono trasformare in canditi, come ci racconta Piergiorgio Angeli: *“Si possono utilizzare, per esempio del tarassaco i fiori prima che sboccino, si mettono sotto sale al posto dei capperi. Del tarassaco si usano i fiori per fare il miele di tarassaco, quindi i fiori con lo zucchero”*.



I fiori si possono preparare in pastella e friggere. Le radici si possono mangiare in pinzimonio.

Piergiorgio Angeli, cita la semplice ricetta delle foglie di tarassaco soffritte col guanciale come una delle sue preferite: *“Un'ottima ricetta, la mangio in dosi industriali, quando è stagione ed è il tarassaco con il guanciale. Sempre la rosetta basale, si lava come Dio comanda, è sempre laboriosa la pulizia, si taglia fine fine, si prende il guanciale e si mette in padella, un filino d'olio si rosola un pochino, si mette sopra del buon aceto si versa sul guanciale, una bella mescolata, e poi si ha già un pasto interessante, una polentina vicino”*. Le foglie si mangiavano

stufate con aglio e pancetta insieme alla polenta (Maffioli, 1983). Anche Giuseppina Amistadi mangia il tarassaco in primavera: *“la pianta chiamata “pisa n'let”, mi sfugge il nome, la primavera la mangio, la radice la secco”*.

Sara Dellaidotti ricorda che a Dorsino le foglie si condiscono con l'aceto per sentire meno il gusto amaro: *“Li raccoglievamo e mangiavamo bolliti e conditi a freddo con tanto aceto perché sono amarissimi. Altrimenti non riuscivamo a mangiarli”*. Anche ora che vive ad Arco, Sara mantiene la tradizione di

preparare il miele di tarassaco: *“Vado a Dorsino a raccogliere i fiori quando sono belli freschi e lo faccio a casa mia, e poi lo do io ai mei, non sono più loro che lo fanno ma sono io che glielo preparo e lo lascio a loro”*.

Una tipica ricetta dell'epoca degli Asburgo, passata alla storia della gastronomia trentina e ancora ben nota consiste nell'accostamento delle foglie tenere di tarassaco tritate fini a listarelle di lardo bollenti rosolate nell'olio (Bertoluzza, 1997:122). Era la ricetta con cui pastori e contadini trentini accoglievano con gioia la primavera dopo gli stenti e la fame dell'inverno, *“in cui si mangiavano solo patate e rape, perché non c'era niente nell'orto”* (Angioletta).

Il tarassaco è un ottimo foraggio che favorisce la secrezione latte delle mucche (Pedrotti, Bertoldi, 1930:396-398). L'uso è controindicato in caso di occlusioni delle vie biliari.

**Note di etnobotanica:** in tempi di guerra la radice di tarassaco e quella di cicoria si tostavano e macinavano per ottenere un surrogato del caffè. Questa bevanda era anticamente considerata una pozione magica capace di stimolare i poteri psichici.

La pianta è sotto l'influsso di Giove (Pavanello, 2014:399-402), riposta sotto il letto richiamava gli spiriti positivi della casa (Vitalba, 2005:36-38). In molte leggende è la dimora di fate e folletti.

Il soffione, i cui acheni possono volare lontano, è considerato il Messaggero, l'Oracolo Vegetale che aiuta gli innamorati a realizzare i loro sogni (Vitalba, 2005:36-38). Secondo la tradizione popolare se con un solo soffio si fa volare tutto il soffione, si realizzerà un desiderio (Uncini *et al.*, 2002:265-266).

I bambini trentini, oltre a trarre presagi soffiando nei pappi, fabbricavano catenelle o trombette con gli steli (Pedrotti, Bertoldi, 1930:396-398).

In passato la pianta era considerata l'orologio dei pastori poiché i suoi fiori si aprono e si chiudono all'inizio e alla fine del giorno. Per la sua capacità di risollevarsi dopo essere calpestato, è simbolo di fedeltà e perseveranza (Di Massimo, Di Massimo, 2005:355-357).

### **Ricette:**

#### **Zuppa di tarassaco**

##### **Ingredienti:**

800 g di tarassaco

400 g di zucca

1 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

Prezzemolo e rosmarino

1 spicchio d'aglio

Brodo vegetale

Sale e pepe

##### **Preparazione:**

Pulire le foglie di tarassaco, e lessarlo leggermente in acqua bollente. In una padella soffriggere con dell'olio la cipolla, il sedano e la carota tritati finemente, quando il soffritto sarà pronto aggiungere il rosmarino. Aggiungere la polpa di zucca tagliata a dadini e le foglie di tarassaco tagliate grossolanamente, lasciare insaporire per alcuni minuti. A questo punto aggiungere il brodo, aggiustare di sapore, aggiungere il prezzemolo tritato e completare la cottura. Servire con crostini di pane abbrustolito con dell'aglio.

#### **Tarassaco in insalata**

##### **Ingredienti:**

400 g di foglie di *pissacan*

80 g di lardo

Aceto di vino bianco

Sale e pepe

**Preparazione:**

Rosolare in padella il lardo ed aggiungerlo con gli altri ingredienti all'insalata cruda. Nella tradizione, l'insalata si serve con della polenta abbrustolita.

**Tortino vegetariano al tarassaco**

**Ingredienti:**

6 uova

400g di spinaci

300g di foglie tenere di tarassaco

300g di foglie di borragine

140g di mollica di pane integrale

80g di formaggio grattugiato

1 bicchiere di latte intero

2 spicchi d'aglio

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

Peperoncino piccante in polvere

**Preparazione:**

Lavare e scottare le verdure per cinque minuti in acqua bollente salata, scolarle, strizzarle e tritarle grossolanamente. Ammorbidire il pane nell'acqua di cottura. A parte sbattere le uova col latte, il sale e il peperoncino, aggiungere la mollica di pane ben strizzata, le verdure, l'aglio tritato e il formaggio. Versare il tutto in uno stampo foderato con la carta forno e infornare a 180° per trentacinque minuti.

**Foto di Maria Pia Macchi.**