Le erbe

Le erbe spontanee in cucina hanno memoria antica, non meno di quella dell'uomo, e nonostante dalle nostre parti non appartengano più all'esperienza quotidiana non hanno cessato per questo di essere buone per la tavola e per il palato. Vale qui come in gran parte del nostro Paese, nella quale la diffusa abitudine alla loro raccolta e al loro utilizzo gastronomico è stata definitivamente persa con il passaggio alla società postindustriale. Date nell'introduzione le avvertenze per la raccolta che era giusto dare, considerati i danni ai profumi e ai sapori che inquinamento o prodotti chimici in agricoltura possono produrre ai margini delle strade o nei centri abitati o in altri luoghi, le erbe che crescono nel territorio brianzolo rimangono utilizzabili sotto l'aspetto gastronomico anche con il passare degli anni e le mutazioni sociotecnoantropologiche.

Tuttavia, come già accennato, l'uso di piante in genere nella così detta tradizione gastronomica brianzola è assolutamente limitato, come e forse più che in altre aree lombarde, ancorché dell'idea stessa di "tradizione alimentare" (e tanto più della possibilità di studiarla a fondo) non si abbiano che cognizioni recenti. Se il riferimento autorevole vuole essere l'Atlante tipologico voluto nel 2000 dalla regione Lombardia "Per un codice della cucina lombarda" (v. Bibliografia), disponibile anche in rete su www.buonalombardia.it, per Lecco e Brianza le uniche preparazioni tipiche che fanno riferimento, in qualche modo, ad alimenti vegetali disponibili "naturalmente" sono le "More di gelso cotte" e la "Zuppa di ciliegie e marasche", con un accenno all'uso di timo e rosmarino in qualche pietanza. Niente di niente addirittura per la Brianza meridionale, associata e assorbita dal punto di vista gastronomico nel territorio milanese. Niente di vegetale che non sia rigorosamente prodotto nell'orto.

Nel resto della Regione in verità non cambia molto, anche se diventano tradizionali le tagliatelle con la borragine nella Gardesana e la frittata con le ortiche in Valtellina, occasione quest'ultima colta dagli autori della ricerca per parlare delle "erbe dimenticate", di un tempo che non c'è più e di cui si è perfino quasi persa la memoria. Un elenco comunque povero, ancorché riferito a erbe "conosciutissime" in quel tempo passato: i germogli di vitalba e di borragine erano ovunque ingredienti di frittate, nel Pavese quelli del luppolo selvatico entravano comunemente nel risotto e la *cicoria matta* – intesa generalmente come *Taraxacum* e qualche altra specie della stessa Famiglia – era frequentemente fatta oggetto di raccolta nei campi. Qualche variante in più viene citata nell'Atlante per le vallate alpine, dove i cc. dd. *spinaci selvatici* (quasi certamente il *Buon Enrico*) sostituivano quelli coltivati nel riso e nelle polpette vegetali e si facevano frittate anche con foglie di *Salvia sclarea*. Per la verde Brianza qualche citazione sporadica: l'aggiunta di foglie di malva nei minestroni e una specie di salsa per accompagnare carni e pesci, che si insaporiva aggiungendo foglie di *erba brusca* (*Rumex acetosella*), oltre i *verzitt* passati nel burro, che nell'atlante vengono identificati con una non meglio precisata "valeriana", ma che i dizionari storici e anche la residua memoria dei più anziani identificano, con quel nome, nella *Silene vulgaris*.

La memoria recuperata dell'Atlante tipologico della Regione Lombardia, come si vede, non abbonda di piante spontanee utilizzate in cucina. Personalmente sono convinto che le specie adoperate nella società rurale brianzola fino a tutto l'Ottocento dovessero essere certamente di più, ma anche se facile a sorreggersi con qualche ragionamento e con una lettura dei dizionari e di qualche rara pubblicazione dell'epoca, la mia convinzione rimane poco più di una supposizione, e vale quindi assai poco sotto il profilo storico. Del resto in campo alimentare, non meno che in altri ambiti, la semplice disponibilità di piante commestibili, e magari anche buone, non ne implica affatto l'uso. Il gran vocabolario dell'alimentazione e il combinare delle parole in esso

contenute che è l'arte culinaria non sono determinati solo, e non tanto, dalla disponibilità di alimenti, facile o prossima che sia. Tanti altri sono i fattori che contribuiscono a mescolare lettere e parole per ricavarne discorsi e poesie. Così lo scopo principale di questo lavoro è proprio quello di farci accorgere di quali e quante "buone" piante ci circondano anche qui in Brianza, dove le specie alimurgiche spontanee non sono meno numerose di altre aree della nostra Regione o del nostro Paese.

Basta essere pronti ad apprendere dunque: caratteristica vecchia quanto l'uomo, ma da sempre distribuita in misura assai diversa tra i singoli individui e i gruppi, soprattutto per quanto riguarda volontà e opportunità. I vicini dei brianzoli non dovevano essere a loro volta dei grandi utilizzatori di erbe e piante spontanee in genere e per questo non potevano forse essere di grande aiuto come suggeritori. Solo il contatto diretto e lo scambio di informazioni ed esperienze potevano garantire l'ampliamento delle conoscenze utili, ma il contatto con gente proveniente da terre più lontane non era affatto frequente quando l'orizzonte di ognuno poteva chiudersi alla montagna o al lago che si vedeva dalla finestra di casa.

Il contatto in verità qualche volta avveniva (e avviene) anche a lunga distanza, seppure in circostanze assai particolari. Un piccolo esempio: dalle mie parti d'origine, in Sicilia, pare che l'utilizzo della bardana (*Arctium lappa,* che abbonda spontanea in Brianza) sia stato sperimentato grazie alla presenza dopo il 1943 di persone sfollate provenienti dalle regioni settentrionali ancora sotto il Regime, accomunate anch'esse, come i nativi dell'Isola, dal bisogno di mettere nello stomaco tutto quanto fosse commestibile. Apprendere l'uso di nuove piante è oggi certamente cosa assai più semplice di un tempo, come è evidente a tutti. La tecnologia, i trasporti e la grande disponibilità di alimenti, inimmaginabili un tempo, hanno cambiato nel '900 il Paese, e lo scambio ha favorito il formarsi di una gastronomia quotidiana dove si miscelano ormai usi e tradizioni italiche, un tempo regionali, a prodotti e preparazioni provenienti da tutto il mondo. La Rete ovviamente contribuisce a moltiplicare ulteriormente i contatti e lo scambio di esperienze (e forse anche a modificarne la natura).

Anche questa breve guida in fondo non è altro che un momento di questo scambio: piante che sono a portata di mano, buone per passare dal prato alla cucina e al piatto secondo le esperienze appartenenti alle più svariate tradizioni culinarie, Nord, Centro e Sud, isole comprese, riducibili a sintesi anche nel nostro territorio, forse oggi il più lontano in Italia dall'uso tradizionale delle erbe spontanee in cucina.

La lista di piante che segue, ancorché tutt'altro che esaustiva (Vito Bianco in un lavoro del 1993 censisce 431 specie erbacee spontanee eduli solo per la Puglia!), serve a dare una buona idea di cosa si può trovare guardandosi anche solo un po' in giro. La struttura a schede del libro e la "gerarchia" scelta può aiutare ad orientarsi fra le molte possibilità che si aprono a chi, non essendo amante ed esperto del genere, deve orientarsi con intenzioni gastronomiche piuttosto che "naturalistiche". Le piante erbacee hanno ovviamente la prevalenza in questo elenco rispetto a quelle arbustive o arboree, perché sono in numero superiore e per il loro più frequente utilizzo nei pasti principali e maggior apporto di nutrienti. L'organizzazione delle schede delle piante erbacee segue un (minimo) criterio molto personale però, di cui è allora evidentemente opportuno dare subito conto. Le schede cominciano infatti con le erbe più buone, naturalmente a parer mio, anche se in questa scelta molto individuale sono suffragato dall'ampia diffusione del loro uso tradizionale e perfino dall'attualità della loro riproposizione gastronomica, sia nella ristorazione attenta a nuove sperimentazioni che in sagre e rassegne specificamente dedicate. Si tratta sostanzialmente di piante erbacee molto note per il loro utilizzo in cucina: ortica, strigoli, luppolo, tarassaco e altre erbe amare, asparagi selvatici. Segue un elenco, ancorché ridotto rispetto alle possibilità, di erbe buone per le così dette "misticanze", riferendo il termine non solo e non tanto al classico miscuglio

fresco di erbe dei campi, condito nei modi delle insalate, ma anche all'utilizzo tradizionale di erbe di diverse specie, lessate e, quasi sempre e in diverso modo, "ripassate". Le schede continuano con altre erbe buone della tradizione, erbe a volte anche molto comuni, ma utilizzate in modo particolare e non solo nei pasti principali, comprensive peraltro di alcune aromatiche che si possono trovare spontanee, come ad esempio erba cipollina o melissa. Anche se queste aromatiche si possono comprare presso un vivaio e coltivare sul balcone di casa, come quelle più comuni di cui ovviamente qui non si parla (per intenderci basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, ecc.), mi è parso del tutto doveroso inserirle nella lista per il solo fatto che possiamo incontrarle spontanee nelle nostre passeggiate.

Vengono infine un buon numero di schede di dimensioni ridotte, che riportano in modo sintetico alcune loro caratteristiche botaniche, e in particolare quelle connesse all'uso alimentare. Si tratta di piante appartenenti a tradizioni diverse ancorché consolidate, il cui uso non è affatto sporadico – la tradizione pugliese è addirittura presente in primavera sui banchi dei mercati brianzoli con i lampascioni (*Leopoldia comosum)* – ma solo più limitato, magari anche solo territorialmente. Diverse di queste specie erbacee (es.: l'aglio ursino) meriterebbero senz'altro una scheda più ampia.

L'elenco contiene anche delle piante erbacee di cui in alcune zone si consumano parti limitate per via della loro significativa tossicità. Al di là di queste abitudini alimentari - talune persistono ancora oggi che il rischio è conclamato - il consiglio che accompagna la scheda è di non utilizzarle. Le schede ridotte non sono accompagnate da ricette ma solo da qualche annotazione; per chi tuttavia volesse sperimentare, in Rete ne sono presenti moltissime. Le ricette sono invece ovviamente la peculiarità delle schede principali. Solo alcune per certe piante, più numerose per altre, privilegiando le erbe che si possono trovare e utilizzare in cucina facilmente, con qualche eccezione. Nel caso dei topinambur per esempio il buon numero di ricette è stato consigliato dal fatto che i gustosi tuberi si trovano ormai con facilità sugli scaffali del reparto alimentari di tutti gli ipermercati (e le ricette abbondano in Rete e sui libri).

Le ricette suggerite sono state pressoché tutte quante sperimentate. Al mio palato il risultato è stato quasi sempre buono (spesso molto buono), ma devo dire che in qualche caso, pur trattandosi di piatti tradizionali, il mio apprezzamento è stato inferiore alle attese. Naturalmente niente è meno soggettivo del gusto delle pietanze e i lettori potranno avere senz'altro un diverso gradimento. Non occorre certo scomodare l'adagio *de gustibus ...* per dimostrarlo, ma per alcune preparazioni non sarà senza significato il fatto che provengono da tradizioni alimentari di pura sussistenza, se non di sopravvivenza, formatesi quando tutto quello che non era tossico al punto da costituire un rischio poteva essere portato in tavola, anche se non solleticava il palato. Lo scarso gradimento potrebbe però anche dipendere da un altro motivo di facile intuizione: anche i gusti, non meno delle altre cose umane, risentono delle epoche. Si aggiungano le note locali e la scarsa abitudine a certi alimenti, e allora certe erbe potranno risultare insipide, o al contrario, dal sapore troppo forte e marcato, o acidule o amare più del dovuto, e così via. In ogni caso comunque, il lettore che proverà le ricette del libro, soprattutto se non è stato mai abituato a portare in tavola erbe spontanee, si troverà di fronte a sapori nuovi e sconosciuti.

Alla fine di questa prima parte dedicata alle erbe le specie segnalate all'attenzione del lettore saranno un'ottantina, fra schede complete, ridotte e citazioni. Un numero considerevole, ancorché lontano dal numero di specie della tradizione alimurgica presenti nel territorio, a dimostrazione, se ce ne fosse stato bisogno, della ricchezza botanica di cui disponiamo in Brianza. La limitazione è dovuta alle volute ridotte dimensioni di questo lavoro, che non voleva essere opera di approfondimento scientifico ma una guida agile e snella.

Le migliori erbe selvatiche (secondo me)

Le schede delle erbe cominciano con quelle che apprezzo di più. La scelta non è solo la manifestazione di libertà che un autore si prende ma, come detto, è un punto di vista condiviso da molti altri. In verità oltre alle poche erbe che qui vengono indicate ce ne sono molte che mi sono particolarmente gradite, ma nel poco tempo che di solito posso dedicare alla raccolta succede sempre che alcune finiscono sempre nella borsa e nel piatto e altre assai più raramente. Forse sarà perché alcune sono più facili da trovare – giova la loro maggiore diffusione o un periodo di raccolta più lungo - o perché le ricette più comuni sono in testa e non occorre perdere tempo per andarle a cercare, ma devo confessare che neanche per me tutte le erbe sono uguali.

Ortica, luppolo e silene fanno ormai parte della cucina di famiglia, come una vecchia tradizione. Tutte e tre sono disponibili dai primi di marzo e per diversi mesi, e indicano il vero inizio della primavera gastronomica, la stagione ovviamente migliore per apprezzare in cucina le erbe. Le ortiche, seppure richiedano un minimo di attenzione nella raccolta, si trovano ovunque e le loro tenere cimette finiscono nelle più diverse pietanze, dalle più semplici a quelle più elaborate come cannelloni, lasagne, ecc. Minestre o risotti e frittate, soprattutto se c'è poco tempo a disposizione, sono invece gli usi più frequenti e comuni per i germogli del luppolo e della silene.

Più tardo e limitato, almeno da queste parti, il tempo degli asparagi selvatici. I giovani turioni, che vengono accomunati nel nome pur spuntando da piante di specie differenti, crescono in poco tempo e hanno estimatori più raffinati e però più rari, forse per il gusto più o meno amarognolo che accomuna le diverse specie. Gli appassionati, fra i quali mi ci metto anch'io, non li cambierebbero mai con altre erbe, e nonostante la loro scarsa diffusione dedicano alla raccolta tempo e pazienza.

Assai più semplice invece mettere insieme le così dette "erbe amare" necessarie per una buona insalata primaverile o destinate ad essere "ripassate" in vari modi in padella dopo essere state lessate. I prati spesso abbondano di tarassaco, costoline e cicorie, e anche la ridotta esperienza non incide più di tanto nella raccolta. Si supplisce anche a una ridotta conoscenza: evitando quelle più incerte – lattughe, rosette con troppe spine, cardi o simili, ecc. – restano sufficienti varietà di asteraceae a fiore giallo (non tossiche), fra loro somiglianti, per non tornare a mani vuote da una qualunque passeggiata.

Ortica comune

Urtica dioica - Urticacee

Caratteristiche e habitat

Forse la più conosciuta delle erbe, non fosse altro per il fatto che sia le foglie che il fusto sono ricoperti da fastidiosi e ben noti peli urticanti. Si trova praticamente ovunque. La pianta, dai fiori piccoli e insignificanti di colore verde, è di dimensioni variabili, alta fino a un metro e mezzo. Tutta la pianta, ma specialmente le foglie, è ricchissima di ottime proprietà medicinali: a titolo solo esemplificativo si può ricordare che è depurativa, diuretica, antiemorragica, antireumatica e ricca di ferro, e il suo uso medicinale favorisce in particolare l'apparato circolatorio e quello digestivo. Ben noto è anche il suo uso esterno per rinforzare i capelli. Le foglie sono ricchissime di sali minerali, contengono vitamine A, C e K, acido formico, tannino e altri principi attivi, e grandi quantità di clorofilla che ne fanno un potente colorante verde naturale.

Uso alimentare

Ottima anche in cucina. Si utilizzano i getti giovani e freschi, preferibilmente le cime. Naturalmente raccomando di usare i guanti per la raccolta: solo dopo un po' o a seguito di una breve cottura cessa l'effetto urticante. Il periodo migliore per raccogliere le ortiche è la primavera e l'autunno, quando crescono i nuovi getti. L'ortica, ben lavata, scottata in acqua bollente o cotta a vapore, liberata dagli steli, si può usare per ottime frittate, torte salate, pasta verde e ravioli di magro, ma può essere anche aggiunta nelle minestre o semplicemente lessata come qualsiasi altra verdura. Può anche sostituire benissimo gli spinaci nei risotti, ottenendo a mio avviso risultati decisamente migliori. Nelle frittate si può aggiungere fresca e tritata oppure già cotta, insieme a erbe aromatiche o anche da sola, facendola rosolare in battuti di cipolla o di altro genere. Si può anche aggiungere a umidi e stufati. Insomma con l'ortica ci si può sbizzarrire a piacere, senza dimenticare che essa è anche un'ottima fonte di proteine.
Le stesse caratteristiche dell'*Urtica dioica* si riscontrano nell'*Urtica urens*, pianta erbacea annuale simile ma meno alta dell'altra specie, con la raccomandazione che in questo caso è sempre opportuno utilizzare sempre in cucina la pianta ancora giovane.

Ricette

In Rete e sui libri potete trovare moltissime ricette a base di ortica, in genere tutte dal risultato sicuro, perché l'ortica è veramente buona. Va sempre usata dopo la scottatura,

che deve essere rapida per conservare gusto e proprietà. Dopo ne potete fare veramente ciò che volete.

Pasta fresca alle ortiche - Ingredienti: ortica scottata e tritata, due uova, 500 gr di farina bianca, sale, due cucchiai di vino bianco, un cucchiaino di foglie di maggiorana tritata (facoltativa), mezzo spicchio di aglio tritato con la maggiorana, due cucchiai di parmigiano. **Preparazione**: mettere l'ortica bollita e strizzata a frullare nel robot, aggiungere gli altri ingredienti, sempre facendo girare il robot, fino a che si ottiene una pasta adatta ad essere tirata con la macchina per fare la sfoglia. Si possono fare lasagne da condire con sugo di funghi, o da mettere al forno con sughi e besciamella, oppure fettuccine e tagliatelle da condire con ragù o altro.

Frittata alle ortiche – Ingredienti: 200 g di ortiche, cinque uova, 50 g di soppressa o altro salame fresco, origano, olio extravergine di oliva, sale. **Preparazione**: sbollentare le ortiche in acqua salata, quindi strizzarle, sminuzzarle e unirle alle uova sbattute assieme a un pizzico di sale, alla soppressa sbriciolata e a un po' di origano. Cuocere la frittata in un padella unta d'olio o al forno.

Minestra primaverile - Ingredienti: brodo vegetale, riso quanto basta, alcune patate, due manciate di punte di ortica giovane finemente tritata, una manciata di cime di luppolo. **Preparazione:** in un litro e mezzo di brodo vegetale si fanno cuocere per 15 minuti due patate tagliate a dadini, l'ortica e il luppolo finemente tritati. Si aggiunge poi il riso e si porta a cottura, aggiustando di sale.

Cannelloni all'ortica - Ingredienti per 4 persone: 12 cannelloni, circa 300 g. di ortica, 350 g. di ricotta, 3 cucchiai di pane grattato, noce moscata, un uovo, 100 g. di parmigiano grattugiato, 2 fette di pane inzuppate nel latte, un pizzico di sale. **Preparazione:** Sbollentare per 2-3 minuti l'ortica, scolarla e tritarla finemente. In un recipiente aggiungere all'ortica la ricotta, tre cucchiai di pane grattato, l'uovo, il parmigiano, un pizzico di sale, un po' di noce moscata. Aggiungere poi il pane scolato dal latte. Mischiare il tutto, riempire i cannelloni e metteterli in una teglia. Aggiungere uno strato di besciamella e uno di salsa. Cuocere a 180° per il tempo necessario, come per i cannelloni tradizionali

Gnocchi all'ortica – Ingredienti per quattro persone: 500 g di cime di ortiche, 600 g di patate, 300 g di farina, 1-2 uovo, burro e salvia secondo gusto, parmigiano grattugiato, sale. **Preparazione:** lessare le ortiche in pochissima acqua salata, scolarle, strizzarle e tritarle finemente. Lessare le patate, possibilmente a vapore, passarle nello schiacciapatate e poi unirle alla farina e alle ortiche, aggiungendo l'uovo e salando. Impastate fino ad ottenere un composto omogeneo e ricavare gli gnocchi come d'uso. Lessare gli gnocchi in acqua bollente e salata e scolarli non appena vengono a galla. Condire con burro e salvia e spolverizzare con abbondante parmigiano prima di servire.

Palline di ortiche fritte – Ingredienti: ortiche lessate, strizzate e tagliate finemente; 170 g fecola di patate, 100 g di formaggio grattugiato, una bustina di lievito per torte salate e due uova ogni 200 g di ortiche già pronte; sale, pepe, latte, olio. **Preparazione:** amalgamare le ortiche ben strizzate e tritate con gli altri ingredienti fino ad ottenere un composto morbido ma asciutto. Formare delle palline aiutandosi con le mani umide e friggere in olio non troppo caldo fino alla doratura. Servire ben calde con salse, con insalate tipo "Soncino" o al naturale.

Strigoli

Silene vulgaris - Caryophyllaceae:

Caratteristiche e habitat

È forse la mia pianta preferita in cucina. In tutta Italia è considerata molto comune, anche se negli ultimi anni qualcuno parla di presenza ridotta, e in ogni area è conosciuta con un nome diverso. Nel territorio del Parco si trova ovunque, comunque per lo più a colonie nei luoghi erbosi e nei campi, ma anche a ridosso dei muri, lungo le strade, anche in ambienti un po' aridi. Originaria delle regioni mediterranee, è del resto presente ormai in tutto il mondo. Fiorisce da Maggio a Luglio, e in alcuni casi fino all'autunno, stagione che vede talvolta nuovi getti. Ha discrete proprietà officinali - veniva usata in passato, come rimedio contro la gotta e il fuoco di S. Antonio - ma il suo uso migliore è in cucina.

Uso alimentare

È senz'altro fra le erbe più ricercate ed usate dagli amanti della tavola. Le tenere rosette delle foglie primaverili vengono consumate in insalata, aggiungendole ad altre erbe. I germogli si possono lessare, sempre con altre erbe, per preparare torte salate o minestre o per essere passate in padella con burro, con aglio olio e peperoncino. Si possono anche consumare da soli – personalmente preferisco così - lessati o stufati e poi utilizzati per frittate, come condimento per la pasta, nei risotti, come ripieno per farcire ravioli. In alcune zone la pianta è utilizzata per prepararazioni tipiche e rituali, come un caratteristico strudel che si consuma il giorno dell'Ascensione nella zona del Chienti.
In cucina si può anche usare la *Silene alba*, pianta perenne che si trova anch'essa facilmente nel Parco, di aspetto erbaceo ma con fusto ramificato e alto anche fino a un metro, con foglie lanceolate e fiori solitari che si aprono la sera. Le giovani foglie si possono consumare lessate, nelle zuppe o saltate in padella. È tuttavia decisamente un'altra pianta e il gusto per me non vale la *S. vulgaris*.

Ricette

Anche per gli strigoli vale quanto detto per le ortiche. Ho trascurato qui le più classiche frittate, che si possono preparare in molti modi, più o meno secondo le molte e diverse abitudini che abbiamo a casa: facendo stufare prima in padella gli strigoli e versando poi sopra il preparato delle uova, lessando e amalgamando prima il tutto, o cercando la soluzione strapazzata, ecc.. In breve, accompagnando tutto con gusto molto personale.

Tagliatelle con gli strigoli - Ingredienti per 6 persone: Per le tagliatelle sei uova, 600 gr di farina bianca, una presa di sale. Per il condimento almeno 300 gr. di strigoli, 600 gr di salsa di pomodoro, 50 gr di pancetta, uno spicchio d'aglio, mezza cipolla, mezzo bicchiere di vino bianco secco, olio. **Preparazione**: preparare le tagliatelle all'uovo come d'uso e lasciare riposare almeno mezz'ora. Preparare nel frattempo il sugo, soffriggendo nell'olio un trito di pancetta, cipolla e aglio, avendo cura di togliere quest'ultimo quando sarà colorato. Aggiungere al soffritto il vino bianco e gli strigoli, lasciando insaporire, ed infine la salsa di pomodoro. Aggiustare di sale e cuocere per un quarto d'ora circa. Cuocere le tagliatelle, scolarle e farle saltare insieme con il sugo. Servire con parmigiano grattugiato o senza, secondo il gusto.

Strigoli con Carciofi e Pecorino – **Ingredienti per quattro persone**: 400 g di strigoli, alcuni cuori di carciofo freschi, due spicchi di aglio, olio, 100 g di pecorino non del tutto stagionato, due pomodori maturi, maggiorana, prezzemolo, sale, pepe. **Preparazione**: tagliare finemente i cuori di carciofo. Fare andare in un tegame l'olio e l'aglio (da togliere quando sarà colorato) e unire i carciofi lasciandoli stufare lentamente, salare e pepare. Unire il pomodoro pelato e tagliato a dadini, qualche foglia di maggiorana e amalgamare il tutto. Cuocere gli strigoli in abbondante acqua bollente salata e aggiungerli al tegame, mescolando per bene il tutto. Servire nel piatto spargendovi sopra il pecorino grattugiato grossolanamente e spolverare di prezzemolo tritato.

Pastasciutta agli strigoli – Ingredienti: strigoli lavati e asciugati, abbondanti secondo il numero delle persone, una grossa fetta di prosciutto crudo o in alternativa pancetta, porro, olio, sale, pepe in grani da macinare. **Preparazione**: In una ampia padella soffriggere aglio e porro affettato finemente (se non c'è va bene anche la cipolla o lo scalogno), aggiungendo il prosciutto crudo tagliato a dadini. Aggiungere infine, abbassando il fuoco, gli strigoli, che si ridurranno rapidamente di volume, lasciando cuocere per qualche minuto. Scolare intanto la pasta e saltarla nella padella, aggiungendo pepe macinato fresco.

Spaghetti con verdure, strigoli e gamberetti –

Luppolo

Humulus lupulus - Cannabaceae

Caratteristiche e habitat

Pianta perenne, molto conosciuta e presente ovunque nel Parco. Cresce in luoghi freschi, un po' in ombra, purché vicino a tutori. Dal grosso rizoma si sviluppano fusti erbacei, lunghi anche diversi metri, che si avvolgono su qualsiasi sostegno vicino. Ha foglie divise in basso in tre o cinque lobi con margine dentato e apice acuto, per lo più opposte, e nella parte superiore cuoriformi. Si distinguono piante maschili, con numerosi fiori riuniti in una pannocchia all'apice dei rami, e piante femminili, con fiori situati a due a due all'ascella di brattee simili a piccole foglie. I frutti sono degli acheni di color cenere, avvolti dalle brattee accresciute. La pianta ha svariate proprietà terapeutiche: amaro toniche, digestive, sedative, compresa quella di ridurre il desiderio sessuale!

Uso alimentare:

Il luppolo è noto soprattutto perché si impiega abitualmente nella fabbricazione della birra, che aiuta a conservare e cui dà l'inconfondibile sapore amaro. In cucina però si utilizzano i giovani germogli primaverili – raccolti da quando spuntano a marzo fino a tutto maggio - per ottimi risotti, frittate e minestre. Qualcuno li chiama asparagi e li utilizza allo stesso modo, ma la differenza è enorme e comunque non è certo l'utilizzo migliore. In zona i germogli e le tenere cime vengono chiamati comunemente "*bruscandoli*", ma appare termine di importazione; nella Bassa Lombarda essi vengono invece chiamati "*luertiis*" o "*luartis*", termine che più o meno simile si ritrova in altre regioni d'Italia, e sono oggetto ormai di vere e proprie sagre fra lodigiano e cremonese.

Ricette

Le ricette a base di germogli e cime di luppolo si trovano facilmente, sia sui libri che in Rete. Le migliori ricette si trovano su siti di gastronomia e tradizioni locali, ma cominciano anche a trovarsi con facilità anche tentativi di sperimentazioni dei nuovi chef. Qui ne segnalo qualcuna tipica regionale (dopo averle testate ho preferito lasciare i termini con cui compaiono nella loro tradizione).

Crema alle cime di luppolo – Ingredienti: 500 g. patate 600, diverse manciate di cime di luppolo, 2 dl panna liquida, sale, pepe. **Preparazione:** lessare nella giusta acqua le patate tagliate a tocchetti aggiungendo per tempo le cime di luppolo. Frullare il tutto

aggiungendo la panna, pepando e aggiustando di sale, e facendo andare a fuoco lento ancora un poco.

Minestra di *luertiis* – Ingredienti: un litro di brodo di verdure, un kg circa di cime di luppolo (*luertiis* nella Bassa Lombarda), 300 g di riso, uno spicchio d'aglio, prezzemolo tritato, grana grattugiato, burro, sale. **Preparazione**: lavare le cime del luppolo e scottarli in acqua salata per qualche istante. A parte mettere a cuocere il riso nel brodo e intorno a metà cottura (dalla bollitura) aggiungere le cime di luppolo. Una volta cotta la minestra aggiungervi il prezzemolo tritato e un poco d'aglio schiacciato, una piccola noce di burro, il grana e lasciare riposare per qualche minuto prima di servire.

Crocchette di patate ai *loertis* – Ingredienti: patate, cime di luppolo (*loertis* nel Friuli), formaggio duro grattugiato, basilico tritato, sale e pepe, il tutto quanto basta secondo gusto e gola. **Preparazione**: lessare le patate e scottare le cime di luppolo per qualche minuto, passando poi il tutto al passaverdura. In una ciotola unirvi uova, formaggio grattugiato, basilico tritato, sale e pepe. Amalgamare bene il tutto, formare delle crocchette, dandogli possibilmente una forma schiacciata se friggete in padella, e passarle nel pangrattato. Friggere le crocchette fino a perfetta doratura e come di consueto farle scolare dell'olio su carta da cucina prima di servirle ancora ben calde.

Uova ai germogli di luppolo - Ingredienti per 4 persone: 8 uova, 400 g di germogli di luppolo, una noce di burro, due cucchiai di parmigiano grattugiato, due cucchiai di olio extra vergine di oliva, sale e pepe q. b.. **Preparazione**: fare stufare con un cucchiaio d'olio per pochi minuti i germogli di luppolo in una padella antiaderente coperta, condendo con sale e pepe (meglio se rimangono molto al dente). Ungere con l'olio restante una pirofila larga e bassa o meglio ancora un piatto da portata, purché resistente al forno, e posizionarvi sopra con delicatezza le uova una a una facendo attenzione a non rompere il tuorlo. Sempre facendo molta attenzione, condire le uova con sale e pepe, adagiarvi sopra i germogli di luppolo e guarnire il tutto con parmigiano e fiocchi di burro. Cuocere per una decina di minuti circa in forno a temperatura media, il tempo che gli albumi e i tuorli si rapprendano pur rimanendo morbidi.

Risotto ai *bruscandoli* – Ingredienti: 300 g di cime di luppolo (*Bruscandoli* nel basso Veneto), 400 g di riso, uno spicchio d'aglio, qualche cucchiaio d'olio, prezzemolo, 100 g circa di burro, un litro di buon brodo, grana grattugiato, pepe, sale. **Preparazione**: soffriggere velocemente uno spicchio d'aglio nell'olio e toglierlo, versandoci poi i bruscandoli ben lavati e tagliati grossolanamente. Lasciare cuocere a fuoco moderato per dieci minuti, versare il riso, mescolando e tostando e poi come per i risotti tradizionali. Poco prima che il riso sia cotto a dovere aggiustare di sale, aggiungere il grana grattugiato, il burro pepe e poco pepe. Spegnere il fuoco, coprire con un coperchio e lasciare riposare per un paio di minuti.

Asparagi

Molti, ma non tutti, sanno che con il termine asparagi si indicano, non solo in area brianzola dove se ne fa un assai ridotto consumo, ma un po' ovunque, piante o parti di piante molto diverse tra loro. Il termine "asparagi", usato comunemente anche da persone che non hanno mai tirato su un filo d'erba per metterlo nel piatto, viene allargato da costoro finanche a comprendere i germogli del luppolo o quelli della vitalba. Pur consapevole del suo molteplice uso e delle sensibili differenze locali che permangono, il termine andrebbe invece senz'altro limitato ad alcune specie del genere *Ruscus* e del genere *Asparagus*, entrambi inclusi dalla classificazione più tradizionale nell'ampia e variegata famiglia delle Liliaceae.

Tralasciando l'incerta etimologia del termine asparagi (dal greco o dal sanscrito, o che altro, ognuno ha il suo significato preferito), la loro comune caratteristica è quella di essere i giovani turioni che in primavera spuntano ai piedi della pianta madre. In sostanza ciò che sono i comuni asparagi coltivati che si trovano sui banchi del mercato (*Asparagus officinalis*), ma con diverso e più intenso sapore anche se in cucina sono sovente utilizzati allo stesso modo di quelli acquistati.

Si può andare dal forte sapore amarognolo dei turioni del pungitopo (*Ruscus aculeatus*) – per palati particolari, ma che sanno gradire - che di solito viene mitigato da una prima eliminazione dell'acqua di cottura, a quello più delicato delle specie di *Asparagus*. Personalmente, forse perché mi restituisce alla memoria sapori di infanzia, preferisco quelli della bislingua (*Ruscus hypophyllum*), ma sono molto buoni gli asparagi di tutte le specie. Se mai, il problema è spesso trovarli, perché intanto per il pungitopo va detto subito che la sua raccolta è inibita in tutto il territorio lombardo per essere specie tutelata e a rischio, e le altre specie, pur presenti nel nostro territorio, hanno una distribuzione rada e puntiforme. Per la bislingua poi, che è pianta più diffusa in area meridionale, si trova più facilmente in qualche vivaio della zona, che la propone per bordure e aiuole cittadine, ed è per questo che non è infrequente vederla anche dalle nostre parti.

La varietà delle ricette proposte, e le molte altre che si possono trovare nelle pubblicazioni specializzate e in Rete, mostrano la versatilità dell'uso che si può fare dei vari tipi di asparagi, con l'avvertenza di prestare attenzione alle differenze di sapore delle varie specie: soprattutto contorni, frittate e risotti, ma possono anche entrare in semplici sughi per condire pastasciutte e accompagnare con ottimi risultati altre verdure e salumi in condimenti più elaborati, torte salate, quiches, ecc. In alcune regioni si usano anche in umido o accompagnati da pomodoro e sempre più spesso sono fra gli alimenti spontanei più apprezzati dagli chef per nuove sperimentazioni e accostamenti arditi con alimenti ben più ricercati, come l'aragosta.

Carbonara agli asparagi - **Ingredienti**: Un mazzetto abbondante di asparagi di qualunque specie, un uovo intero e un tuorlo per tre-quattro persone, cipolla o scalogno, porcini secchi, grana, prezzemolo, olio, pepe, sale, pasta. **Preparazione**: Lessare i turioni più amari in acqua salata e scolarli prima di utilizzarli. Se poco amari si possono utilizzare direttamente. Spezzettare e soffriggere le parti più tenere in una padella insieme a uno scalogno o a poca cipolla, sfumando con pochissimo vino bianco per non rovinarne il sapore. Aggiungere i funghi a pezzetti bene ammollati e dopo un poco coprire, ridurre la fiamma e fare stufare, aggiungendo poca acqua calda se necessario. Nel frattempo avrete lessato la pasta (scegliendo un formato adatto alla più tipica carbonara). Scolate al dente e insaporite girando in padella a fuoco spento, con l'aggiunta dell'uovo precedentemente sbattuto, del prezzemolo tritato e del grana secondo il gusto. Cercate di servire più caldo possibile.

Pungitopo e bislingua

Ruscus aculeatus e *Ruscus hypophyllum* - Liliaceae

Caratteristiche e habitat

Il pungitopo è un piccolo arbusto sempreverde molto conosciuto, alto sino a 80 cm, con lungo rizoma sotterraneo e fusto molto ramificato e tenace, presente nel Parco. Ama i terreni calcarei e boschivi. I nuovi getti sono succosi, rossastri tendenti al violaceo crescendo, con all'apice un gruppetto di brattee verdognole. Al posto delle foglie ha numerosi cladodi sessili, appiattiti, lanceolati, pungenti all'apice. I fiori sono piccoli e insignificanti, mentre il frutto è una piccola ma appariscente bacca di colore rosso vivo, matura in inverno. Il pungitopo è un potente tonico venoso e rientra spesso nella composizione di molti farmaci antiemorroidali e antivaricosi. Il nome "Pungitopo" pare che provenga dall'uso contadino di proteggere con questa pianta il formaggio messo a stagionare dai roditori.

La bislingua è pianta anch'essa sempreverde con grosso rizoma strisciante. I cladodi, che sono più grandi di quelli del *Ruscus aculeatus* e non sono pungenti, portano i frutti nella pagina inferiore, da qui il nome della specie. Cresce in luoghi selvatici ma anche in quelli coltivati. Seppure difficile da trovare in zona, essendo tipica delle regioni meridionali, pure si può qui segnalare perché la pianta, sempreverde, viene coltivata per scopo ornamentale nei giardini, essendo adatta a formare basse spalliere e bordure, e in questa forma si trova con frequenza anche dalle nostre parti. I nuovi getti, che si raccolgono in primavera come per il Pungitopo, sono di colore verde chiaro e si presentano reclinati all'apice.

Uso alimentare

In cucina si utilizzano i giovani turioni teneri e freschi, raccolti da marzo a maggio a seconda delle latitudini e degli ambienti. Si possono cuocere come gli asparagi oppure utilizzare per ottime frittate, da soli o in abbinamento con altri ingredienti. Il sapore è assai particolare, molto buono per chi è appassionato dell'amaro. Quelli della bislingua hanno sapore più delicato e personalmente li preferisco a quelli del pungitopo. Dopo una breve scottatura si possono anche congelare per essere utilizzati successivamente e dare il caratteristico sapore amaro a diverse pietanze. Prima di utilizzarli vanno lessati, cambiando l'acqua di bollitura se si vuole un gusto più delicato.

Attenzione: in Lombardia la raccolta del pungitopo è assolutamente vietata. Si consiglia vivamente di provvedere tramite una coltura "domestica".

Pungitopo e pomodori - **Ingredienti**: Turioni di pungitopo, pomodori adatti per ripieno, capperi, maionese, sale. **Preparazione**: Lessare i turioni in acqua salata, scolarli e tagliarli a pezzettini. Tagliare i pomodori e svuotarli con l'aiuto di un cucchiaino. Riempire i pomodori così svuotati con un composto ottenuto unendo ai turioni maionese e capperi.

Frittata alla Pietro - **Ingredienti**: Turioni di pungitopo, uova, salsiccia a grana grossa sbriciolata o a fettine, poco olio extravergine di oliva secondo il gusto, pepe, sale. **Preparazione**: Lessare i turioni in acqua salata, scolarli e poi soffriggerli velocemente in una padella insieme alla salsiccia (senza farli indurire). Versarvi sopra l'uovo sbattuto a parte con un pizzico di sale e di pepe, come nelle più classiche frittate. A scelta si può aggiungere poca cipolla nel soffritto e formaggio grattugiato nell'uovo.

Asparagi selvatici (Asparagina e altri nomi)

Asparagus tenuifolius e Asparagus acutifolius - Liliacee

Caratteristiche e habitat

Sono piante in qualche modo apparentate e diffuse ovunque, anche se non si incontrano con molta frequenza. Crescono di preferenza vicino ai boschi e nei luoghi incolti L'asparagina è pianta aghiforme alta 1-1,5 m, utilizzata in certe aree anche per decorazione natalizie. Ha fiori di piccole dimensioni, a forma di campana e di odore sgradevole, fra il bianco e il giallo. Il frutto è una piccola bacca, nera a maturazione. Dalla parte superire del rizoma spuntano in primavera dei turioni che costituiscono la parte commestibile della pianta. Gli asparagi selvatici hanno un grande potere diuretico ma, come quelli coltivati, sono controindicati a chi soffre di reni.

Uso alimentare

Dei turioni si usa la parte più tenera come per i comuni asparagi coltivati e allo stesso modo possono essere cucinati accompagnandosi con uova o ripassati al burro. Cotti possono essere però utilizzati anche per zuppe, minestre, pietanze, contorni e frittate.

Ricette

Frittata di asparagi selvatici - Ingredienti: Asparagi selvatici, uova, prezzemolo, aglio, formaggio da grattugia, pepe, sale e olio. **Preparazione**: Pulire gli asparagi e utilizzare solo la parte apicale. Scottarli in acqua bollente e salata e poi tagliarli a pezzetti. Preparare con uova, formaggio grattugiato, pepe, sale e prezzemolo ed aglio (se piace nelle frittate) il classico sbattuto per frittate e versare nella padella sugli asparagi quando è il momento. Cuocere secondo il gusto.

Minestra di asparagina – Ingredienti per quattro persone: 150-200 g di quadrucci o altra pasta per minestre, un litro di brodo leggero, due uova, una piccola noce di burro, parmigiano grattugiato, sale. **Preparazione**: pulire l'asparagina, eliminare la parte dura dei gambi e cuocere le punte in poca acqua, sale e burro, scolandole quando sono cotte al dente. Portare a bollore il brodo e unire le punte di asparagina e i quadretti. Prima di servire mescolare al brodo le uova precedentemente sbattute con il parmigiano.

Risotto di asparagina selvatica – Ingredienti e preparazione possono seguire le indicazioni date per il risotto della pagina precedente, avendo cura di calcolare lo scarto e con la solita conservazione delle punte più tenere per il finale.

Taràssaco e altre erbe amare

Taràssaco

Taraxacum officinale – Asteraceae

Caratteristiche e habitat

Comune almeno quanto l'ortica, appartiene insieme a questa alle poche erbe della tradizione alimentare milanese e brianzola. Praticamente infestante, si trova ovunque, nei prati incolti come lungo le strade, perfino tra le fessure dei marciapiedi. Pianta erbacea perenne, con radice a fittone e foglie riunite in una rosetta basale, erette o adagiate al terreno, di forma lanceolata e certe volte irregolarmente incise, con apice spesso triangolare. I fiori gialli sono ben noti e ancora di più lo sono i caratteristici soffioni che favoriscono la dispersione dei semi. Il taràssaco è tanto buono quanto benefico. È ricco di proprietà salutari: depura il sangue, è diuretico, abbassa il tasso di colesterolo, stimola la funzionalità del fegato ed è indicato contro la stitichezza e l'obesità. Ha proprietà amaro-toniche e digestive utili per favorire l'appetito e curare i disturbi della digestione.

Uso alimentare

Si può raccogliere praticamente tutto l'anno, anche se si consiglia il consumo in primavera, per la minore quantità di principio amaro e la maggior quantità di sali. In autunno e inverno è però prezioso per la scarsità di altre erbe. Dal momento che è un po' amaro il taràssaco è destinato ai gusti forti, ma in compenso si può utilizzare in cucina tutta la pianta. Si raccolgono le foglie, preferibilmente prima della fioritura, per farne insalate insieme ad altre erbe o verdura cotta. Gli steli vanno raccolti durante la fioritura, i boccioli poco prima, le radici in primavera o autunno avanzato. Le foglie più tenere del taràssaco possono essere mangiate in insalata da sole o assieme ad altre erbe. Aggiunto alle frittate conferisce loro un leggero gusto amarognolo. Si può stufare in padella con olio, aglio e peperoncino, oppure con olio, aglio e filetti di acciughe. Cotto si mangia in minestre amare e strizzato si consuma allo stesso modo che stufato in padella. Cotto si presta molto bene anche ad essere conservato nel congelatore. I boccioli e i bottoni che portano i nappi possono essere utilizzati come i capperi, sotto aceto o conservati in salamoia. La radice è meno usata, forse perché meno conosciuta, ma lessata e condita con olio di oliva è anch'essa molto buona.

Ricette

In rete e sui libri ne trovate di moltissime. Vale per il taràssaco ogni ricetta indicata per erbe amare. Qui ne aggiungo comunque qualcuna specifica tanto per risparmiare tempo!

Anello di riso con carne, fiori e foglie di taràssaco - **Ingredienti**: 500 g di carne tritata, 300 g passata di pomodoro, 125 g di riso carnaroli, quattro piccole cipolle, uno spicchio d'aglio, il succo di un limone, quattro grossi ciuffi di taràssaco, una trentina di boccioli di fiori di taràssaco, sale, pepe, olio. **Preparazione**: Tritare le cipolle e stufarle con l'aglio affettato in mezzo bicchiere di olio d'oliva. Quando sono lucide unire la carne, rosolare, unire il riso, la passata di pomodoro, sale e pepe. Coprire e lasciare cuocere lentamente finché il riso è cotto. Aggiungere le foglie di taràssaco tagliate e lasciare insaporire per qualche minuto. Lontano dal fuoco aggiungere il limone e mescolare accuratamente. Pressare il riso in uno stampo ad anello unto d'olio e mettere in forno. A parte fare saltare in poco olio i boccioli finché diventano chiari. Infine sformare il riso e guarnirlo con i boccioli fritti e fettine di limone. Si serve indifferentemente caldo o freddo.

Penne al taràssaco – **Ingredienti per quattro persone**: 320 g di penne, anche integrali, una confezione di pomodori pelati, 400 g di taràssaco, una piccola cipolla, maggiorana, pecorino fresco, olio, sale, pepe. **Preparazione**: tagliare il taràssaco dopo averlo pulito e lavato e scottarlo in acqua salata per alcuni minuti. Scolare e strizzare conservando l'acqua di cottura. Tritare la cipolla con uno spicchio d'aglio e farla appassire in 3 cucchiai di olio. Aggiungere i pelati, il taràssaco, la maggiorana, il sale, il pepe e cuocere per 15 minuti circa. Nell'acqua di cottura del taràssaco, lessare le penne al dente, scolarle e condirle con la salsa, aggiungendo il pecorino e mescolando prima di servire.

Taràssaco e pancetta 1 - **Ingredienti**: un kg di taràssaco, 100 g di pancetta, diversi spicchi d'aglio a piacere, 50 g di olio, sale, pepe. **Preparazione**: tagliare il taràssaco dopo averlo pulito e lavato e scottarlo in acqua salata per alcuni minuti. Scolare e strizzare e poi soffriggere lentamente nell'olio assieme all'aglio tagliato sottile e alla pancetta tagliata a dadini, aggiungendo alla fine sale e pepe.

Taràssaco e pancetta 2 - **Ingredienti**: una zuppiera di taràssaco giovane pulito e pronto per insalata, compresi boccioli fioriti, pancetta a dadini, alcuni cucchiai di aceto, sale, pepe. **Preparazione**: Rosolare la pancetta tagliata a dadini in una padella a fuoco basso e possibilmente senza condimento, aggiungendo l'aceto quando avrà preso colore.Versare questo condimento sul taràssaco nella zuppiera, regolando di sale e pepe e mescolare accuratamente. Il piatto appartiene alla tradizione contadina di molte zone d'Italia.

Boccioli di taràssaco sottaceto - **Ingredienti**: Boccioli di taràssaco, alcune foglie d'alloro, aglio, semi di finocchio, aceto, succo di limone, sale. **Preparazione**: Bollire i boccioli per 5 minuti in acqua salata cui è stata aggiunta un po' di succo di limone, scolarli e lasciarli ad asciugare. Disporre i boccioli in un recipiente di vetro, aggiungendo aglio e alloro spezzettati, semi di finocchio, e coprendo il tutto con dell'ottimo aceto.

Boccioli di taràssaco sott'olio - **Ingredienti**: 500 gr. di boccioli di taràssaco, 1/2 litro di aceto, 2 bicchieri di vino bianco secco, olio, sale grosso. **Preparazione**: eliminare dai boccioli le foglioline del collare, lavarli con cura e metterli ad asciugare

per diverse ore. Portare ad ebollizione mezzo litro di aceto con due bicchieri di vino bianco secco e due cucchiai di sale grosso e versare i boccioli di taràssaco, lasciandoli bollire per 5 minuti. Tirar fuori i boccioli con delicatezza con un mestolo forato, sgocciolarli ben bene e allargarli su un piatto pulito, facendoli asciugare per bene. Metterli in vasetti, ricoprendoli completamente con olio d'oliva e avendo cura di premere per far uscire tutta l'aria. Da servire come antipasto.

Bottoni di taràssaco sottaceto - **Ingredienti**: Bottoni di taràssaco, erba cipollina, aglio, menta, aceto, sale. **Preparazione**: I bottoni sono l'involucro carnoso che resta dopo che la pianta ha sparso intorno i caratteristici semi. Sbollentare per qualche minuto i bottoni in acqua salata e insaporita con qualche foglia di menta. Scolarli e lasciarli ad asciugare per diverse ore. Quindi procedete all'invaso assieme all'aceto fatto bollire con un po' d'aglio. Aggiungere nel vaso dell'erba cipollina tritata e qualche foglia di menta.

Fettine stuzzicanti al taràssaco - **Ingredienti**: boccioli di taràssaco sottaceto, Pane tostato, uova sode, acciughe, olio extravergine di oliva. **Preparazione**: Su ogni fettina di pane disporre una rondella di uovo sodo, un'acciuga e i boccioli di taràssaco, condendo il tutto con olio extravergine.

Gelatina di taràssaco - **Ingredienti**: 400 g di fiori di taràssaco, un kg di zucchero, chiodi di garofano, due limoni. **Preparazione**: Fare asciugare all'ombra per due giorni i fiori di taràssaco raccolti col bel tempo, quindi metterli a bollire in 2 litri d'acqua con una decina di chiodi di garofano e i limoni spezzettati per circa 20 minuti. Filtrare il tutto e rimettere a bollire aggiungendo lo zucchero. Fare bollire per meno di 20 minuti se si vuole ottenere uno sciroppo; continuando invece si otterrà una gelatina sempre più densa, dal sapore non dissimile al miele. Invasare la gelatina in vasetti di vetro sterilizzati in acqua bollente e ancora caldi e chiudere subito. Si consuma soprattutto sul pane, come la marmellata.

Gelatina di taràssaco - **Ingredienti**: 400 g di fiori di taràssaco, 1 kg di zucchero, 8 chiodi di garofano, 2 limoni. **Preparazione**: Fare asciugare all'ombra per due giorni i fiori di taràssaco raccolti col bel tempo, quindi metteteli a bollire in 2 litri d'acqua con i chiodi di garofano e i limoni spezzettati per circa 20 minuti. Filtrare il tutto e rimettere a bollire aggiungendo lo zucchero. Fare bollire per meno di 20 minuti se si vuole ottenere uno sciroppo; continuando invece si otterrà una gelatina sempre più densa, dal sapore non dissimile al miele. Invasare la gelatina in vasetti di vetro sterilizzati in acqua bollente e ancora caldi e chiudere subito. Si consuma soprattutto sul pane, come la marmellata.

Strudel al taràssaco – Ingredienti: è la classica preparazione utile a riciclare avanzi di ogni genere. Utilizzando l'impasto preferito per l'esterno, al taràssaco lessato e tritato si possono aggiungere per la farcia zucchine trifolate e tritate per addolcire, uova, formaggi, salumi sminuzzati, carni, ecc. oltre a sale e pepe. Ottimo.

Radicchiella vescicosa

Crepis vesicaria – Asteraceae

Caratteristiche e habitat

Pianta erbacea annuale o più frequentemente biennale, alta fino a 80 cm. con fusto semiligneo. Le foglie basali sono a rosetta più o meno schiacciata sul terreno, a volte intere o lobate, ma anche pennatosette. Fiorisce da maggio a luglio con corolle ligulate di colore giallo, a volte venate di un colore rossastro, molto numerose. I frutti sono degli acheni. La pianta preferisce i terreni freschi, incolti, vigne, terreni stabili e calcarei, Si trova lungo i margini delle carraie di campagna, sulle rive dei canali e dei fiumi. Prima della fioritura la pianta presenta un caratteristico ingrossamento formato dalle ramificazioni ancora racchiuse dello stelo. La radicchiella ha proprietà simili a quelle della cicoria e del taràssaco, comune a molte erbe amare, perciò disintossicante, depurativa del sangue, diuretica ed ipoglicemizzante, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari e le patologie tumorali.

Uso alimentare

L'uso della radicchiella in cucina è quello tipico delle "erbe amare". Vengono usate le rosette giovani in insalata, da sole o nelle misticanze. Naturalmente può essere lessata e condita con olio limone o saltata in padella a piacere, sempre da sola o con altre erbe. Insieme ad altre verdure può essere utilizzata per fare ripieni di minestre, frittate o tortini di verdure. I boccioli, se teneri, si possono utilizzare come quelli del taràssaco, anche se sono di sapore più amaro.

Allo stesso modo della *Crepis vesicaria* sono utilizzabili altre piante assai simili: le due sottospecie *taraxacifolia (Thuill)*, molto diffusa in zona, e *subsp. Vesicaria*, oltre alla *Crepis biennis* (Radichiella dei prati). In effetti la rosetta di questa pianta si può confondere facilmente anche con altre piante della stessa famiglia delle Asteraceae, ad es. con cicorie e taràssaco, tuttavia senza nessuna conseguenza, perché sono pressoché tutte commestibili, con sapore anche molto simile e con rischi di eventuale tossicità molto basso.

Ricette

Inutile suggerire una qualche ricetta specifica per la radicchiella, visto che non solo la forma ma anche l'utilizzo è molto simile a quello del taràssaco e anche l'uso in misticanza è lo stesso. È solo questione di gusto, sapendo che la pianta è più amara.

Dente di Leone

Leontodon hispidus – Asteraceae

Caratteristiche e habitat

Pianta erbacea perenne molto comune. La rosetta di foglie spatolate, pennato-lobate, irsute e prostrate, si forma al sopraggiungere delle piogge autunnali. In primavera emergono uno o più fusti glauchi e glabri, ramificati, privi di foglie, con fiori con petali di colore giallo intenso e involucri di colore rosso-porpora. Nelle parti tagliate la pianta emette del lattice appiccicoso, ciò che le conferisce le sue buone qualità.

Uso alimentare:

Per uso alimentare si raccolgono sia la rosetta basale sia gli scapi delle piante giovani: la prima in autunno-inverno, staccandola dal colletto con un coltello, così da consentire nuovi getti nella stagione successiva, mentre i secondi in primavera, quando i capolini sono in boccio. La rosetta basale è piacevolmente amarognola, ma è anche particolarmente saporita e fra le "erbe amare" è molto ricercata. Dopo avere eliminato le eventuali foglie appassite, la porzione basale si prepara lessa e condita con olio o stufata in vari modi. Talora si unisce ad altre verdure meno saporite per renderle più gustose. Se tenera si può naturalmente utilizzare anche in insalate e frittate e sostituire gli spinaci. Gli scapi, che hanno un sapore più amaro, si impiegano, dopo rapida cottura, come gli asparagi per arricchire frittate.

Ricette

Vale quanto detto per radicchiella e taràssaco. Nella nostra zona la soluzione di chiamarle nel loro insieme (compresi altri generi) "erba matta" o "erbe amare" è assai frequente, anche se tende forse eccessivamente alla semplificazione. Nelle ricette che ci sono in giro con il termine "Dente di Leone" viene comunemente indicato anche il taràssaco. Nella maggior parte degli utilizzi di queste erbe una può valere l'altra.

Torta rustica – **Ingredienti**: taràssaco, dente di leone, grespino e bieta da taglio (ossia a piccole coste); pasta di pane, provola o scamorza, un uovo. **Preparazione**: lessare insieme le erbe, strizzarle per bene e ripassarle in padella con olio, aglio e peperoncino. Stendere in una pirofila uno strato di pasta di pane di mezzo centimetro, disponendovi sopra l'erba ripassata unitamente alle fettine di provola o di scamorza. Ricoprire con un altro strato più sottile di pasta spennellando con tuorlo d'uovo battuto. Cuocere in forno a duecento gradi per una trentina di minuti. Da gustare anche fredda

Cicoria selvatica

Cichorium intybus - Asteraceae

Caratteristiche e habitat

La cicoria selvatica è la "madre" di molte varietà coltivate. è una pianta erbacea bienne o perenne che si incontra facilmente nei prati e nei campi, lungo i viottoli di campagna e lungo le strade. In campagna costruisce spesso veri e propri domini, combinandosi anche con altre piante. Le foglie basali spuntano in autunno e si mantengono fino alla fioritura, quando seccano. Sono picciolate, di forma lanceolata e allungata. Le foglie del caule sono più piccole, lanceolate e sessili. I fiori di colore azzurro sono molto conosciuti. Il frutto è un achenio e la radice è a fittone. La cicoria contiene numerosi e utili principi attivi: ha effetto depurativo e disintossicante generale che si riflette anche sull'aspetto della pelle, regola le funzioni dell'intestino, del fegato e dei reni, favorisce la secrezione della bile. La pianta è la più ricca di vitamina A ed è molto indicata nell'alimentazione dei bambini.

Uso alimentare

La cicoria è forse la pianta che più ha contribuito al sostentamento delle popolazioni italiche quando la sopravvivenza era legata alla possibilità di procacciarsi a sufficienza le erbe dei campi. Della pianta si usano le radici e le foglie. Queste ultime, considerate da sempre molto buone per le insalate di erbe selvatiche, vengono utilizzate per molta parte dell'anno anche lessate e poi condite o ripassate come le altre "erbe amare". Le radici della cicoria venivano tostate ed utilizzate per fare un surrogato del caffè. La cicoria, ben condita con olio d'oliva e aceto accompagna molto bene piatti di carne o pesce. Un classico accompagnamento è con la purea di fave secche.

Ricette

Cicoria ripassata – **Ingredienti**: cicoria, aglio, olio, peperoncino. **Preparazione**: cuocere la cicoria in poca acqua o a vapore. Dopo averla strizzata si fa andare in olio extravergine di oliva con aglio e peperoncino a piacere. Si mangia in una pagnottella o in un panino tipo "sfilatino romano".

Crema alla cicoria - Ingredienti: 200 gr. di foglie di cicoria, due manciate di fiori di cicoria, due patate medie, due carote, un gambo di sedano, una cipolla, uno spicchio d'aglio, rosmarino, tre sottilette, una noce di burro, brodo di pollo, parmigiano grattugiato, crostini, olio. **Preparazione**: lavare bene la cicoria. Tagliare a tocchetti le

patate, le carote e il gambo di sedano. Tritare grossolanamente una cipolla e uno spicchio d'aglio, e farli rosolare nell'olio e nel burro. Unire prima del rosmarino e poi aggiungere tutte le verdure. Coprire con brodo di pollo o carne e cuocere a fuoco basso per 40 minuti. Passare poi al mixer e rimettere sul fuoco, unendo tre sottilette e mezzo bicchiere di latte e aggiustando di sale e pepe. Cospargere con molto parmigiano e mescolare. Servire con crostini e decorare con qualche fiore

Minestra maritata semplice - Ingredienti: un kg di cicoria selvatica, 150 g di lombo di maiale con parte grassa, 100 g di salsiccia di maiale, 40 g di grana grattugiato, due dadi di carne, sale, pepe in grani, quattro fette di pane casereccio abbrustolito. **Preparazione**: cuocere la cicoria per non più di dieci minuti in acqua leggermente salata immergendola al bollore. Scolare e strizzare bene la verdura conservandola al caldo. Porre sul fuoco un litro e mezzo di acqua aggiungendo i dadi e la carne di maiale. Dopo mezzora di bollitura aggiungere la salsiccia, e fare andare fino a fine della cottura. Togliere dalla pentola la carne e la salsiccia e tagliare a pezzetti, rimettendo il tutto subito nel brodo. Unire ora anche la cicoria, regolare di sale e aggiungere pepe macinato fresco, rimescolare bene il tutto e versare la minestra bollente sulle fette di pane.

Zuppa di fave e cicoria - I

Tagliolini freschi e cicoria

Grespino comune (e altri)

Sonchus oleraceus - Asteraceae

Caratteristiche e habitat

Pianta annuale alta fino a un metro, con fusti eretti ramosi e fogliati, con foglie aventi forme diverse in alto rispetto a quelle in basso. I fiori sono capolini gialli, il frutto è un achenio. Pianta comune ai bordi delle vie, negli orti, nei prati e nelle colture concimate, spesso presente anche nei luoghi abitati tra le fessure delle pavimentazioni. In passato è stato molto usato in erboristeria, per le sue proprietà astringenti e antiscorbutiche e come pianta utile nei periodi di allattamento.

Uso alimentare

Classica verdura per le misticanze, sia crude che cotte. Buona anche nelle zuppe. Ottima comunque anche da sola. Parente delle lattughe coltivate, è ingrediente importante per ottenere un ottima insalata di campo, anche se occorre scegliere le piante più tenere e la parte apicale. Durante l'autunno e l'inverno si può raccogliere l'intera rosetta, a primavera è opportuno effettuare la raccolta prima che cominci ad andare in seme. Il sapore dolciastro serve ad attenuare l'amaro delle altre erbe, ma come queste si può lessare e condire oppure ripassare e stufare in padella.
Simile al Grespino comune nella raccolta e nell'utilizzo è il Grespino spinoso, *Sonchus asper*, ma quest'ultimo ha il grande svantaggio delle spine, cui occorre fare molta attenzione, prima e dopo il consumo! La specie *S. oleraceus* è senz'altro la migliore per uso alimentare.

Ricette

"Caponata" di verdure - Ingredienti per 4 persone: un kg di verdure selvatiche miste (grespino, radicchiella, costolina, silene, borragine, ecc.), 6 cucchiai di olio, 4 spicchi d'aglio, aceto, capperi secondo il gusto, 50 gr di acciughe, pangrattato abbrustolito, fettine di limone. **Preparazione:** lavare e cuocere in acqua le verdure per circa venti minuti, strizzarle ripassarle per dieci minuti circa in padella dove si è fatto prima imbiondire l'aglio. Spruzzare l'aceto rimescolando più volte. Collocare la "caponata" nel piatto di servizio, aggiungendovi sopra i capperi e le acciughe. Spolverare con pan grattato fatto dorare in precedenza e guarnire con fettine di limone.

Altre erbe da "misticanza

Borsa del pastore

Capsella bursa pastoris - Brassicaceae

Caratteristiche e habitat

Esile pianta erbacea, per lo più annuale, alta fra i 20 e i 50 cm, frequente nei luoghi coltivati e nei prati, quasi infestante. Si trova ovunque nel Parco, negli incolti, ai margini di prati e strade, nei giardini nei luoghi umidi. Ha fusti a volte semplici e a volte ramificati; foglie basali riunite in rosette, di forma cangiante via via che la pianta cresce e per lo più dentate; fiori piccoli e bianchi. I frutti sono silique triangolari e rigonfie che ricordano vagamente la borsa di un pastore. Pianta molto simile, sia nella forma che negli usi è la *Capsella Rubella*. Ha proprietà antiemorragiche.

Uso alimentare

La borsa del pastore è ingrediente classico delle minestre primaverili. Si consumano le foglie basali, lessate insieme alle altre erbe. Le più tenere anche crude, in insalata, come parte di tipiche misticanze.

Ricette

Per le erbe da misticanza fornire delle ricette non è cosa molto semplice e anche un po' inutile, proprio per l'utilizzo che si fa della pianta. Del resto è proprio la ricchezza di sapori che rendono piacevole al gusto le preparazioni che se ne fanno, mentre un uso selettivo di queste erbe, pur buone anche da sole, non regge il confronto. Va detto quindi che, sia crude che cotte, esse possono essere aggiunte con ottimi risultati non solo alle altre indicate nelle pagine che seguono, ma anche alle così dette "erbe amare", con l'effetto di mitigarne la caratteristica. Utilizzabili anche in accompagnamento a quelle altre il cui uso selettivo è più frequente, come gli strigoli, i germogli del luppolo, ecc. L'uso migliore, a parer mio, rimane quello che le vuole cotte e ripassate in padella, ma sono utilizzabili anche per ripieni, torte salate e quant'altro. Scegliendo l'abbinamento giusto possono anche entrare nella composizione di **frittate**, come si può fare appunto con la **Borsa del pastore.** Questa pianta si può ad esempio abbinare, in parti più o meno uguali, alle

ortiche e ai germogli del luppolo, per essere lessati insieme e poi, tritati finemente, essere utilizzati per un'ottima frittata: potete amalgamare il trito all'uovo sbattuto, preparato con sale, pepe, formaggio grattuggiato, ed eventuali altri aromi di vostro gradimento, utilizzando per friggere olio o burro a piacere. Servire preferibilmente dorata.

Costolina

Hypochoeris radicata – Asteraceae

Caratteristiche e habitat

Pianta erbacea perenne caratterizzata da un rizoma ingrossato e legnoso. La rosetta di foglie spatolate, pennato-lobate, irsute e prostrate, si forma al sopraggiungere delle piogge autunnali. In primavera emergono uno o più fusti glauchi e glabri, ramificati, privi di foglie, con fiori con petali di colore giallo intenso e involucri di colore rosso-porpora. Nelle parti tagliate la pianta emette del lattice appiccicoso, ciò che le conferisce le sue buone qualità.

Uso alimentare:

Per uso alimentare si raccolgono sia la rosetta basale sia gli scapi delle piante giovani: la prima in autunno-inverno, staccandola dal colletto con un coltello, così da consentire nuovi getti nella stagione successiva, mentre i secondi in primavera, quando i capolini sono in boccio. La rosetta basale è piacevolmente amarognola, ma è anche particolarmente saporita e fra le "erbe amare" è molto ricercata. Dopo avere eliminato le eventuali foglie appassite la porzione basale, si prepara lessa e condita con olio o stufata in vari modi. Talora si unisce ad altre verdure meno saporite per renderle più gustose. Naturalmente se tenera si può utilizzare anche in insalate e frittate e sostituire gli spinaci. Gli scapi, che hanno un sapore più amaro, si impiegano, dopo rapida cottura, come gli asparagi per arricchire frittate.

Ricette

Quanto detto per la borsa del pastore vale per la costolina, spesso inclusa nelle così dette erbe amare, ma certamente ben diversa al gusto. Il tenero cuore delle piantine di febbraio e marzo possono infatti costituire delle ottime insalate, tutt'altro che amare, anche se la raccolta è certo più impegnativa perché i quantitativi che si ricavano dalle piante più grosse sono tutta un'altra cosa. Entra ottimamente nelle erbe da lessare e ripassare in padella con aglio olio e/o senza peperoncino, ma si può usare anche per delle ottime zuppe, volendo addirittura da sola. In questo caso in una pentola con quantitativo d'acqua adeguato alla quantità dell'erba e al tipo di preparazione. Occorre fare bollire la verdura per una ventina di minuti, lasciando poi la zuppa brodosetta secondo il proprio gusto. Prima di inzupparvi a piacere crostini, pane abbrustolito o anche semplicemente del buon pane, occorre aggiungere dell'ottimo olio extravergine di oliva, meglio se il più grezzo possibile.

Rosolaccio

Papaver rhoeas - Papaveraceae

Caratteristiche e habitat

Comunissima e ben nota pianta erbacea annuale, con radice bianca a fittone e rosetta basale di foglie pennatopartite, con apice acuto e base lungamente picciolata. Dalle rosette basali, partono fusti eretti alti fino a 80 cm, ramificati e ricoperti di peli, con foglie più semplici e sessili. Dalle ferite del fusto e dalle altre parti della pianta fuoriesce il tipico lattice bianco di odore sgradevole. I ben noti fiori solitari di colore rosso vivo sono effimeri ma ogni pianta ne produce a centinaia. Fiorisce da maggio a luglio, ma a volte anche fino al primo autunno. Il frutto è una capsula globosa che si apre con numerosi fori alla maturità dei semi nerastri. Come è noto cresce nei luoghi erbosi e nei campi, ma anche sui muri, lungo le strade, in località aride. Contiene molte sostanze utili e diversi alcaloidi, alcuni ancora poco studiati nei loro effetti. Ha comunque proprietà sedative, antispasmodiche, antinfiammatorie, tossifughe, espettoranti e coloranti. In dosi elevate può causare intossicazioni e avvelenamenti ma non ha niente a che vedere, né si può confondere, con il papavero da oppio (*Papaver somniferum*), anche se pare che il termine papaver derivi da "pappa", in riferimento all'antica abitudine di aggiungere parti della pianta nel cibo dei bambini per farli dormire. Il rosolaccio è pianta che per bella e diffusa presenza ha segnato costumi e tradizioni come poche altre. Per il suo colore acceso è stato utilizzato come simbolo del sacrificio di Cristo e si può osservare in diverse rappresentazioni delle chiese medioevali. È simbolo di fede, potere e amore e nel linguaggio dei fiori sta a significare l'orgoglio sopito. Cerere, dea delle messi e dell'agricoltura, si incorona di papaveri. L'accostamento con il frumento dei campi è frequente, mentre quello degli "alti papaveri" ai potenti risale all'antica Roma. Lo schiocco del suo petalo posto sul pugno della mano è ancora oggi nella tradizione popolare prova dell'amore ricambiato.

Uso alimentare

Le tenere rosette primaverili, che hanno un ottimo sapore, possono essere consumate in insalata, preferibilmente con altre erbe. Anch'esse possono essere lessate, da sole o con altre erbe, e poi consumate condite o ripassate in padella. Utili per preparare torte salate, sformati, ripieni, risotti oppure minestre. Vengono usati anche i petali e i semi, questi ultimi per aromatizzare pane e dolci.

Il rosolaccio può confondersi con il *Papaver dubium*, detto comunemente papavero, che è pianta anch'essa assai comune ma ha fiori rossi più pallidi e flosci, e le cui rosette primaverili sono anch'esse commestibili e utilizzabili allo stesso modo del rosolaccio.

Ricette

Sciroppo di rosolaccio – **Ingredienti:** 100 gr. di petali di papavero, 100 gr. acqua, 100 gr. zucchero. **Preparazione**: mettere in un vaso di vetro adeguato i petali e versarvi sopra l'acqua bollente, chiudere e lasciar riposare per circa 24 ore. Sciogliere sul fuoco lo zucchero con un po' di acqua e poi aggiungere il succo filtrato dei papaveri facendo bollire a fiamma moderata. Imbottigliare quando il preparato è ancora bollente.

Braciole di maiale al rosolaccio – **Ingredienti:** rosette di rosolaccio strizzate e insaporite nel burro**,** braciole di maiale con osso, altrettante fette di prosciutto sottili, scaglie di grana, brodo di carne, vino bianco secco. **Preparazione**: Battere e rendere il più sottile possibile le braciole di maiale con osso e deporre su ognuna di esse una sottile fetta di prosciutto cotto, una cucchiaiata di rosolaccio preparato come sopra e alcune scaglie di grana. Arrotolare la carne attorno al ripieno fissando con spago da cucina l'involtino all'osso. Infarinare gli involtini e metterli a cuocere in olio e burro, inizialmente bagnando con vino bianco secco e a recipiente scoperto e poi per una ventina di minuti a fuoco lento, bagnandoli ogni tanto con brodo di carne e a recipiente coperto. Alla fine legare il fondo cottura con un po' di burro, togliere lo spago e servire.

Lasagne al rosolaccio – **I**

Crespelle al rosolaccio –

Lattugaccio

Chondrilla juncea – Asteraceae

Caratteristiche e habitat

Pianta erbacea perenne provvista di lattice. Presente nel Parco, anche se non è molto comune, contrariamente al resto d'Italia. Cresce negli incolti e nei coltivi, ma anche ai bordi della strada e fra macerie e detriti L'altezza della pianta varia tra i 40 cm e il metro. La rosetta basale compare in inverno e appassisce con la fioritura, ha foglie lanceolate, roncinate al margine. Come altre specie simili, dal centro della rosetta si origina uno scapo eretto, ramificato in alto, con foglie di forma diversa. I fiori sono raggruppati in piccoli fasci. La tradizione popolare gli affida la capacità di combattere l'acidità di stomaco. Più verosimilmente il consumo può avere leggeri effetti soporiferi, visto il contenuto di piccole quantità di sostanze ipnotiche, dello stesso tipo di quelle contenute in alcune specie di *Lactuca*. Tutte le parti della pianta contengono un lattice che si rapprende subito a contatto con l'aria (da qui il nome del genere, che significa "grumo"), del tutto innocuo.

Uso alimentare

Il lattugaccio è molto utilizzato in cucina ovunque. In alcune regioni, anche del Nord, si trova nei mercati. In Romagna si usa per i ripieni delle tipiche piadine. Come per altre piante simili si può utilizzare, già in inverno, la rosetta basale. Vengono anche utilizzati in primavera lo scapo e all'inizio dell'estate le cime terminali di ciascun ramo. Il lattice è innocuo. La rosetta basale ha sapore amarognolo e si può consumare cruda o cotta: cruda in insalata se giovane e tenera, cotta lessata e condita o ripassata. In alcune zone si usa anche come condimento per la pasta. Lo scapo, di sapore dolce, si prepara come gli asparagi e si usa nelle frittate.

Ricette

Frittata di lattugaccio – Ingredienti per sei persone: circa 500 g di germogli di lattugaccio, 6 uova, formaggio pecorino grattugiato, mollica q. b., sale, olio, eventuali aromi a piacere. **Preparazione**: lessare per 15 minuti i germogli di lattugaccio, tagliarli e mescolarli agli altri ingredienti fino a formare un composto omogeneo. Friggere in padella fino a doratura e servire la frittata calda o fredda a piacere.

Altre buone erbe della tradizione

Achillea

Achillea Millefolium - Asteraceae:

Caratteristiche e habitat

L'Achillea è pianta perenne molto comune, quasi infestante, che si adatta a tutti i tipi di terreni e a tutti i climi. Si espande grazie a un rizoma strisciante, ma possiede un fusto slanciato e resistente, con numerose infiorescenze, fiori bianchi o rosati riuniti in corimbi all'apice. Le foglie basali sono lunghe e picciolate, molto frastagliate in acuti segmenti lineari, quelle superiori corte e sessili. La pianta, che emana un aroma forte e denso, ha un lungo periodo di fioritura, dalla tarda primavera all'autunno. La pianta ha molti principi attivi – tannini, olii essenziali, principi amari, acidi. Mucillagini, sali - ed eccellenti proprietà terapeutiche e trova impiego nei disturbi femminili, nei casi di perdite sanguinee causate da ferite, nei problemi di circolazione, ecc.. Vengono usate soprattutto le sommità fiorite, raccolte in estate e messe ad essiccare. Ha anche notevoli proprietà digestive ed è usata in liquoreria.

Uso alimentare

Le foglie di Achillea sono buone, anche se si usano in piccole quantità in misticanze per conferire un aroma particolare. L'odore intenso corrisponde al sapore, amaro ma gradevole. Si può utilizzare anche nelle minestre e nei minestroni, e con esse si possono preparare in casa vini aperitivi e liquori aromatici. Ottima anche per dare un sapore particolare a certe salse.

Ricette

Salsa d'achillea – **Ingredienti:** una trentina di foglie di achillea, un cucchiaio di senape, due cucchiaini di cren grattugiato, due tuorli d'uovo, limone, pepe, sale burro. **Preparazione**: Unire in un recipiente il succo di un limone, i tuorli, un cucchiaio di burro e poca acqua. Mescolare con una frusta fino ad ottenere una pasta densa, cui aggiungere poi il cren grattugiato, il pepe e le foglioline tritate di achillea. Amalgamare bene e servire con uova o pesce.

Vino aperitivo – Ingredienti: 100 g di foglie di Achillea ogni decilitro di buon vino bianco. **Preparazione**: far macerare per una decina di giorni le foglie di Achillea nel vino e poi filtrare il composto, utilizzandolo come aperitivo prima dei pasti.

Bardana

Arctium lappa – Asteraceae

Caratteristiche e habitat

E' una pianta erbacea biennale molto comune in zona. Ha foglie basali molto grandi nel primo anno di vegetazione, fra le quali spunta nel secondo anno un fusto floreale alto fino a 2 m. Predilige le zone soleggiate e si trova con facilità vicino alle case. Si raccolgono le radici nell'autunno del primo anno di vegetazione o nella primavera del secondo anno prima che si formi il fusto floreale. La pianta è ricca di buone qualità e contiene oli essenziali e altre utili sostanze: ha azione diuretica e depurativa generale, ma stimola anche il fegato e la cistifellea, con buone capacità di diminuire il tasso di glicemia. La bardana è anche nota per avere proprietà disinfettante e antisettica e per la sua efficacia contro l'acne e la foruncolosi.

Uso alimentare

Si usano per lo più le radici. Le foglie, raccolte da maggio a luglio prima della fioritura della pianta, vengono consumate in alcune insalate o cotte come integratori.

Ricette

Vermuth di bardana – Ingredienti: un etto di radici di bardana, un litro di buon vermuth. **Preparazione:** fare bollire un etto di radici di bardana in mezzo litro d'acqua, fino a quando questa non si è ridotta alla metà. Dopo averla fatta raffreddare versarla in un litro di vermuth e lasciarla riposare per una settimana prima di bere.

Fritti di bardana – Ingredienti: alcune manciate di radici di bardana, cipolla, uova q. b., burro, pan grattato, miscela per impanare, prezzemolo, sale e pepe. **Preparazione:** Pulire le radici e tagliarle a fette, coprire in una pentola con circa due litri d'acqua, salare e bollire a fuoco basso per quasi mezzora. Scolarle e passarle al passaverdura. In una terrina mescolare al passato di bardana il prezzemolo tritato, il pangrattato, l'uovo e la cipolla finemente tritata e fatta rosolare al burro, aggiustando di sale e di pepe. Con il composto reso omogeneo ricavare delle crocchette da friggere nell'olio caldo avendo avuto cura di impanarle in precedenza (si consigliano i fiocchi di granturco, ma si può fare a piacere). Come per gli altri fritti asciugare le crocchette su carta assorbente prima di servire.

Borragine

Borago officinalis - Boraginaceae

Caratteristiche e habitat

Pianta dai caratteristici fiori blu presente un po' dappertutto anche se non si incontra facilmente nel Parco, avendo bisogno di terreno ben drenato e soleggiato. Alta non più di 50 cm, ha foglie ovate e pelose, come peloso è il calice. Ha anche buone qualità curative ma è usata soprattutto per uso alimentare.

Uso alimentare

La borragine si presta a diversi usi, ma soprattutto per ripieni e frittate. Le foglie, che hanno un caratteristico sapore di melone, si aggiungono anche alle insalate. Si utilizzano in cucina anche i fiori, ideali per guarnizioni ma che si possono anche consumare.

Ricette

Zuppa di borragine - Ingredienti: 1 kg circa di borragine, 4-5 cucchiai di olio, sale e acqua q. b., pane o crostini. **Preparazione**: fare bollire 20 min. circa nell'acqua salata le parti più tenere della borragine ben pulita. Servire la verdura leggermente brodosa, condendola con l'olio di oliva a crudo. Accompagnare inzuppandovi crostini o pane.

Zuppa di borragine – Ingredienti per 6 persone: 500 gr. di fave secche senza buccia, 2 kg. di borragine, 2 spicchi di aglio, olio, peperoncino. **Preparazione**: mettere a bagno le fave la sera prima e poi lessarle in una pentola aggiungendo due spicchi d'aglio. Mettete un paio di spicchi d'aglio con la camicia nella pentola con il tutto e chiudete. Dopo che le fave sono sfatte, ridurre il tutto a una specie di purea e aggiungere olio e peperoncino secondo il gusto. Durante la cottura delle fave lessare a parte la borragine in acqua salata, scolarla, strizzarla e condire anch'essa con olio e peperoncino. Servire abbinando nel piatto la purea di fave insieme a qualche forchettata di borragine.

Crespelle di ricotta e borragine – Ingredienti per 4 persone: 50 g di farina, 250 g di ricotta, possibilmente di pecora, 200 g di borragine, 400-500 g di passata di pomodoro, sale, quattro uova, 50 g di parmigiano, burro q.b., basilico, olio, noce moscata, alcune foglie di salvia. **Preparazione**: Per le crespelle: sbattere un uovo, aggiungere due cucchiai di farina e lavorare fino a quando è bene amalgamata, poi aggiungere ancora un uovo sbattuto e 250 cl. di acqua. Fino ad esaurimento del

composto: versare in una padella calda e imburrata due cucchiai del composto e stendere come si fa normalmente per le crespelle; dopo mezzo minuto staccare, girare e dopo qualche secondo ancora togliere dal fuoco. Per il ripieno: lessare la borragine, scolarla e tritarla, unendola così con la ricotta, il parmigiano, il burro e il sale; riempire le crespelle e arrotolarle come dei cannelloni. Per la salsa: rosolare la cipolla nell'olio, unire la passata di pomodori e fare andare per 15 minuti, aggiungendo alla fine salvia e basilico. Posizionare le crespelle in una teglia, coprirle con la salsa e mettere in forno per una ventina di minuti a 200°.

Orecchiette con la borragine -

Fusilli alla borragine -

Ravioli di borragine – I

Erba cipollina

Allium schoenoparasum - Liliaceae

Caratteristiche e habitat

Pianta decisamente comune nel Parco, anche coltivata in casa ma frequente e caratteristica di luoghi freschi e umidi. Ha una altezza che può variare dai 15 ai 30 cm, radice bulbosa e steli grigio-verde lisci e diritti, cavi all'interno. I caratteristici fiori di colore lilla o violetto sono riuniti in una infiorescenza quasi sferica e producono semi neri. Le foglie hanno buone qualità terapeutiche.

Uso alimentare

In cucina si usano gli steli freschi, da soli o associati ad altre erbe aromatiche a seconda della preparazione. Ottima per insaporire piatti di pesce, patate lesse, insalate. Mescolata a ricotte e formaggi morbidi da spalmare serve per preparare deliziosi panini e tartine. Ottima anche per frittate profumate e per aromatizzare minestre. Anche i fiori sono commestibili e vengono usati per decorare antipasti, insalate, ecc.

Ricette

Salmone all'erba cipollina – Ingredienti per sei persone: 700 gr. di salmone fresco tagliato, 50 gr. di erba cipollina, una noce di burro, brodo di pesce, due bicchieri di vermouth, due bicchieri di panna, sale e pepe q.b. **Preparazione**: cuocere con il burro in una padella antiaderente il salmone tagliato a dadini per 5 minuti salando alla fine. In un'altra padella nel frattempo fare andare la panna, il vermouth e due bicchieri di brodo di pesce, facendo ridurre a fuoco lento fino a ottenere una salsa densa e aggiustare di sale e pepe. Togliere dal fuoco e tenere in caldo la salsa, unendovi l'erba cipollina e mescolandola con la frusta. Disporre la salsa sul fondo dei piatti, aggiungendovi sopra i dadini di salmone e guarnendo il tutto con foglie intere di erba cipollina. Servire ancora caldo.

Tortino di fagioli bianchi con erba cipollina - Ingredienti: 350 gr di fagioli bianchi secchi, 70 gr di farina integrale, olio d' oliva q. b., pepe, maggiorana, un grosso ciuffo di erba cipollina. **Preparazione**: lessare i fagioli e ridurli in purea, lasciandone qualcuno intero per guarnire il tortino. Incorporare alla purea la farina integrale, l'olio , il sale, il pepe, abbondante maggiorana ed erba cipollina tritate grossolanamente. Trasferire l'impasto in una tortiera ben unta e cuocere nel forno per circa 25 minuti a temperatura non molto elevata.

Malva silvestre

Malva sylvestris – Malvacee

Caratteristiche e habitat

Pianta erbacea bienne o perenne con radice carnosa e con fusto che può arrivare fino a un metro e avere diramazioni secondarie. La malva silvestre è pianta comune che si trova frequentemente nei luoghi erbosi e lungo le strade e nei campi abbandonati. Ha radice a fittone, foglie sparse e di diverse forme, fiori caratteristici riuniti in fascetti all'ascella fogliare, roseo-violacei con strie più cariche. È pianta dalle molte qualità – è soprattutto lassativa, ma non solo – ed è ricca di mucillagini e di sostanze utili.

Uso alimentare

Per l'ottimo sapore la malva ha avuto fin dall'antichità fama di erba buona da mangiare. Le foglie, senza il picciolo, si possono raccogliere in estate, possibilmente nelle prime ore del mattino, mentre i fiori vanno colti in bocciolo, prima della completa fioritura. La malva, che ha sapore leggermente dolciastro, può essere mangiata cruda in insalata, insieme ad altre erbe ma anche da sola, ma può essere anche usata nei risotti o nelle minestre, nelle quali è veramente ottima. Anche i fiori al pari delle foglie sono commestibili e possono ingentilire molte pietanze.

Ricette

Brodo alla Malva - **Ingredienti:** 3-4 parti di malva, due di polmonaria, una di taràssaco, una cipolla e del basilico, brodo di carne. **Preparazione:** fare bollire per 30 minuti in 2 litri di brodo di carne della cipolla e del basilico tritati finemente. Aggiustare di sale e aggiungere le erbe, lasciando bollire ancora per qualche minuto. Servire poi il brodo con crostini.

Gnocchi alla Malva - **Ingredienti:** un chilo di patate, 300 g di foglie di malva e ortica, un uovo, tre etti di farina, un etto di prosciutto cotto, uno spicchio d'aglio, una confezione di panna da cucina, parmigiano, dado, burro, sale, pepe, una manciata di fiori di malva. **Preparazione:** lessare le patate e passarle nello schiacciapatate. Lessare in acqua salata le foglie di malva e ortica, scolarle, strizzarle e tritarle finemente. Unire alla purea di patate le erbe, un uovo, 300 grammi di farina, sale e pepe. Impastare e preparare gli gnocchi. Sciogliere a parte in un tegamino una noce di burro con l'aglio schiacciato, unendovi prima il prosciutto cotto tritato e un pizzico di dado e alla fine la panna da cucina. Cuocere gli gnocchi e scolarli come d'uso, condirli con il sugo e cospargerli di petali di fiori di malva e parmigiano a piccole scaglie.

Melissa

Melissa officinalis - Lamiaceae

Caratteristiche e habitat

Simile alla menta nell'aspetto, è presente nel Parco nei terreni freschi e ricchi, anche se oramai si può trovare con maggiore facilità nei vivai. Erbacea perenne con rizoma lignificato, alta a pieno fusto anche un metro, ramificata con foglie opposte ovali tendenti al cuneo e margine dentato. I fiori sono riuniti all'ascella delle foglie, hanno breve peduncolo e calice campanulato, con corolla prima giallastra e poi bianca o rosata. La melissa ha buone proprietà terapeutiche: carminative, digestive, antispasmodiche, sedative, ecc.. Il suo stesso profumo ha il potere di rilassare il sistema nervoso. Molto buono è il miele di melissa. Gli arabi ne avevano grande considerazione e la usavano contro l'ipocondria. L'essenza di Melissa è una sostanza capace di provocare torpore ed abbassare i battiti cardiaci. L'acqua di Melissa dei Carmelitani Scalzi ebbe gran celebrità in Francia nel XVII° secolo, utilizzata per curare ansia e depressione nelle giovani donne.

Uso alimentare

La melissa profuma di limone. Le foglie, sempre rigorosamente freschissime, vengono usate in cucina tritate per aromatizzare insalate, frittate d'erbe, minestroni e minestre, secondi di pesce, e si possono aggiungere alla maionese e alle salse, specie se destinate a pesce o a carne di maiale. Può essere usata come la menta ed è ottima nelle macedonie, nelle marinate, in infusione nel vino bianco e con bevande ghiacciate, cocktails, long drinks, ecc.. Le foglie fresche di melissa si possono aggiungere con ottimi risultati al tè e con esse si possono preparare ottimi liquori, anche digestivi: è ad esempio un ingrediente fondamentale del "Grand Chartreuse" o "Liquore di Francia".

Ricette

Liquore di Melissa - Ingredienti: un centinaio di foglie fresche di Melissa, un litro di alcool etilico a 90°, un litro di acqua, 1 kg di zucchero. **Preparazione**: fare macerare le foglie sminuzzate della melissa nell'alcool per almeno venti giorni. Poi filtrare il liquido colando e strizzando bene, e unirlo a uno sciroppo freddo ottenuto facendo bollire appena l'acqua e lo zucchero. Mescolare bene di tanto in tanto e conservare al buio per almeno altri venti giorni.

Menta

Specie diverse del genere Mentha - Lamiaceae

Caratteristiche e habitat

Caratteristica e ben nota pianta aromatica. Il genere presenta un gran numero di specie, anche infestanti, diverse delle quali presenti nel territorio del Parco, anche se più o meno profumate. Ama terreni freschi e umidi, alluvionali, stagni o acquitrini. Alta anche fino a 50 cm., con fusto eretto, spesso arrossato, e foglie di colore verde scuro, lanceolate od ovali o allungate, in certe specie pelose, più larghe in basso, fiori dal bianco al roseo violaceo in infiorescenze a spiga terminale. Molto comuni la Menta campestre, la menta piperita e quella acquatica, il mentastro. Le foglie di menta hanno molte buone proprietà terapeutiche, a cominciare da quelle digestive e antisettiche contro le infiammazioni della bocca. Il loro infuso è calmante della tosse.

Uso alimentare

In cucina si usano fiori e foglie, ma con ampia prevalenza di queste ultime, per aromatizzare salse, insalate, frittate, piatti di carne e pesce, verdure cotte e crude, ripieni, cocktails, liquori, confetture, bevande, succhi, ecc. Con le foglie si ricavano sciroppi e liquori. Classica la preparazione del tè alla menta, dissetante e digestivo. La piperita (incrocio tra *M. viridis* e *M. aquatica*) ha un aroma marcato, va usata con moderazione e viene utilizzata soprattutto per liquori, bevande e prodotti dolciari. Altre specie dal sapore più lieve (*M. longifolia, M. suaveolens, M. viridis*) possono essere usate per verdure lesse (zucchine, patate), frittate, salse ecc.. Personalmente apprezzo molto la *M. spicata*.

Ricette

Sciroppo di Grappa alla Menta – Ingredienti: una manciata di foglie fresche di menta, un litro di grappa, 350 g. di zucchero, 200 cl di acqua. **Preparazione**: mettere una manciata di menta fresca in un litro di grappa per 10-15 giorni. Preparare poi, a bagnomaria, uno sciroppo con lo zucchero e l'acqua e unirlo alla preparazione precedente. Si può anche consumare giornalmente dopo i pasti come digestivo e carminativo, diluendo in acqua un cucchiaino di questo sciroppo.

Salsa di menta - Frullare insieme una manciata di foglie di menta fresca, quattro cucchiai di aceto bianco, un cucchiaino di zucchero, un pizzico di sale, aggiustando alla giusta densità con poca acqua. Utilizzare per accompagnare carni, specie se di ovini.

Nepitella

Calamintha nepeta - Lamiaceae

Caratteristiche e habitat

Pianta aromatica molto comune e frequente nel territorio del Parco, con predilezione per luoghi freschi e ombrosi e incolti. Erbacea a radice perenne con rizoma stolonifero e fusti eretti, alti intorno ai 30 cm, esili e ramificati. Le foglie picciolate sono opposte e ovali, tonde quelle inferiori. I fiori variano dal bianco al rosa e sono riuniti in piccoli gruppi. La pianta emana un aroma fra la menta e l'origano. È ricca di sostanze utili e di buone proprietà terapeutiche. Qualcuno ritiene che abbia anche un effetto afrodisiaco e a questo scopo la tradizione consiglia diversi preparati. Le sommità fiorite hanno in ogni caso proprietà digestive, carminative, stimolanti.

Uso alimentare

In cucina si usano foglie e sommità fiorite, sostanzialmente allo stesso modo di menta e origano, raccolte fresche in qualunque momento per un uso immediato, e in piena fioritura, in estate, se si vogliono invece lasciare essiccare. La nepitella ha comunque un aroma inconfondibile, molto buono, e per questo trova un largo uso nella cucina tradizionale. Le foglie tritate e i fiori insaporiscono in particolare piatti di carne, pesce, lumache, verdure e funghi.
In cucina si può anche utilizzare la *Calamintha sylvatica* (Mentuccia maggiore), pianta anch'essa a rizoma strisciante stolonifero e fusti eretti, che però è meno aromatica.

Ricette

Difficile trovare – come del resto per altre aromatiche – una pietanza o una preparazione specifica a base di nepitella. Se ne fa comunque un grande uso ovunque, soprattutto in estate. Si può suggerire, ma a solo titolo di esempio, di utilizzarla per trifolare funghi e lumache, su pomodori ben conditi, su bruschette e panzanella alla maniera toscana, sui carciofi. La nepitella si può aggiungere anche a un semplice sugo di pomodoro con aglio e olio, e con questo condire la pasta o dare sapore ai bolliti, oppure a pastasciutte semplici a base di verdure. Un'idea dell'utilizzo della nepitella si può avere scorrendo la bibliografia in fondo al volume, nella quale compare addirittura una specifica pubblicazione di ricette dedicate a questa aromatica.

Parietaria

Parietaria officinalis - Urticacee

Caratteristiche e habitat

Pianta comunissima che cresce in cespi sui muri e tra le macerie, ma anche presso le siepi e i luoghi ombrosi, con radice fusiforme e fusto sdraiato o eretto, alta fino a 50 cm.. Ha foglie brevemente alterne, ovato-lanceolate, brevemente picciolate, soffici al tatto. Ha fiori estivi piccoli e insignificanti, riuniti in infiorescenze. È pianta tradizionalmente utilizzata come depurativa e rinfrescante, ma ha anche altre buone qualità. Ricca di mucillagine, tannino e minerali.

Uso alimentare

A scopo alimentare si usa l'intera pianta prima della fioritura, poi solo le cime più tenere. Ha un buon sapore ed effetti diuretici come gli asparagi. La ruvidezza delle foglie sconsiglia di consumarla cruda, ma è ottima per i minestroni, da sola o insieme all'ortica. Come quest'ultima ha qualità tintorie.
Allo stesso modo della *Parietaria officinalis* può utilizzarsi la *Parietaria diffusa*, pianta più modesta della precedente.

Ricette

Minestra di parietaria – Ingredienti: una manciata di parietaria, una noce di burro, 50 g di farina, 400 ml di latte **Preparazione**: Lessare per una decina di minuti una manciata di foglie di parietaria e passarle al setaccio per ottenere una purea. Sciogliere in un tegame una noce di burro, unire la farina e il latte, scaldando lentamente fino a formare un composto omogeneo. Aggiungere la purea di parietaria, continuare ancora un poco la cottura e poi servire con pane tostato.

Risotto con pesto di parietaria – **Ingredienti**: cime di parietaria, erba cipollina, cipolla, riso q.b., olio, sale, parmigiano, panna da cucina, un cucchiaio di farina **Preparazione**: tritare un mazzetto di cime di parietaria e fare rosolare il trito in olio con erba cipollina e cipolla. Passare al frullatore una parte di quanto ottenuto aggiungendo un cucchiaio di parmigiano (o grana padano), un cucchiaio di farina ed una tazzina di latte. Cuocere il risotto come d'uso sul fondo rimasto aggiungendo, di tanto in tanto acqua bollente. A metà cottura unire il pesto al risotto e, a fine cottura, mantecare con parmigiano e un poco di panna da cucina.

Piantaggine

Plantago lanceolata - Plantaginaceae

Caratteristiche e habitat

La piantaggine cresce ovunque, nei prati, nei campi, lungo le strade e in tutti i luoghi erbosi. Pianta erbacea perenne, si presenta senza fusto e con uno o più scapi senza foglie, alti una trentina di centimetri e con all'apice una infiorescenza in forma di spiga. È pianta con molte buone proprietà, fra le più benefiche, indicata contro una serie di affezioni il cui elenco sarebbe lungo da riportare, andando al di là degli scopi del libro. Qui basta ricordare che è tradizionalmente ritenuta il rimedio più efficace contro la tosse ed è molto usata contro le anemie e per calmare le emorroidi. Nel Medioevo fu molto apprezzata, secondo la tradizione della Scuola Medica Salernitana. A scopo farmaceutico si usano decotti e altre preparazioni, ma è prezioso anche il succo delle foglie spremuto sulla parte del corpo per curare infiammazioni e punture.

Uso alimentare

Si usano le foglie, meglio quelle interne più tenere, che hanno proprietà tintorie e si consumano in insalate e minestroni, da sole o ancora meglio in aggiunta ad altre erbe. Si può anche lessare e condire con olio e aceto aromatico.
Hanno le stesse proprietà la *Plantago media* e la *Plantago major*, e molti consigliano di farne lo stesso uso in cucina, ma personalmente preferisco decisamente la *Plantago lanceolata*.

Ricette

Insalata pratense - Ingredienti: due parti di foglie tenere di taràssaco, una parte di foglie tenere di piantaggine, un ciuffo di erba cipollina, alcune foglie di menta, olio, aceto di mele, sale. **Preparazione**: pulire e lavare accuratamente le erbe, asciugandole con una centrifuga, spezzettarle e metterle in una insalatiera. Condire con olio, aceto e sale e profumare con menta fresca appena colta.

Frittata di piantaggine – Ingredienti: foglie tenere di piantaggine lanceolata, uova, strutto, cipolla, formaggella delicata da grattugiare, pane, latte. **Preparazione**: fare rosolare nello strutto in una padella della cipolla tagliata molto finemente e aggiungere poi le foglie tenere di piantaggine, anch'esse tagliate molto finemente, facendo appassire. Sbattere le uova con formaggella grattugiata, sale e un poco di pane bagnato nel latte, e aggiungere il tutto in padella come d'uso.

Porcellana

Portulaca oleracea - Portulacaceae

Caratteristiche e habitat

La porcellana è pianta diffusissima e infestante negli orti, da tutti conosciuta, ma si può trovare anche in altri ambiti, soprattutto in tarda estate. Ha molte buone proprietà terapeutiche e pare che nelle foglie sia stata accertata la presenza di acidi grassi omega-3, utili per prevenire attacchi cardiaci e aumentare le difese immunitarie.

Uso alimentare

Essendo infestante e non appartenendo alla tradizione alimentare milanese non viene mai presa in considerazione, ma la porcellana è ottima sia cruda, unita ad altre insalate, che cotta sotto forma di frittata, verdura o minestra. Personalmente la preferisco cruda, da sola o in aggiunta a insalate, in particolare a pomodori o patate lessate, o aromatizzata con menta e crescione. La consiglio vivamente, anche se ha un gusto particolare, che può risultare più o meno gradito, croccante e leggermente acidulo. È opportuno utilizzare le piante con foglie grosse e carnose e non quelle striminzite. Anche i rametti, ridotti a pezzetti, possono essere conservati come i capperi sottaceto o in salamoia.

Ricette

Frittata di porcellana – Ingredienti: porcellana q. b. secondo il gusto, uova q. b., sale, pepe, parmigiano grattugiato, foglie di timo e/o maggiorana per profumare. **Preparazione**: lavare per bene la porcellana e lasciarla sotto sale per qualche minuto. Liberarla dal sale, tagliarla a pezzetti e aggiungerla alle uova sbattute in precedenza insieme a parmigiano grattugiato, sale, pepe e qualche foglia di timo o maggiorana. Friggere in olio ben caldo e servire calda o fredda.

Gnocchetti di porcellana – Preparazione: si può aggiungere a un normale impasto predisposto per gnocchi di patate un pesto di porcellana, ottenuto semplicemente tramite la frollatura di foglioline lessate in acqua salata. Gli gnocchetti si possono condire con burro fuso in padella insieme con foglie di salvia e spolverare con abbondante grana o parmigiano grattugiati.

Insalata con portulaca – Preparazione: ottima l'insalata preparata con pomodori a tocchetti, fettine di cetriolo, foglie e cime tenere di porcellana, olio, aceto e sale.

Rafano

Armoracia rusticana - Brassicaceae

Caratteristiche e habitat

Pianta perenne conosciuta dappertutto con il nome di cren, è presente qui e là nel Parco, soprattutto negli orti e nei terreni freschi e ombrosi, dove può anche formare vigorosi cespugli. Ha una grossa radice a fittone, lunga anche oltre mezzo metro, spesso ramificata e lignificata. Il semplice fusto ha poche ramificazioni e le verdi foglie basali sono grandi e ovate. I fiori bianchi sono riuniti all'apice in pannocchie. I frutti sono silique contenenti semi ovali schiacciati. Il rafano è ricco di vitamine, fosforo, calcio e potassio, e di molte buone proprietà terapeutiche. L'utilizzo alimentare è tuttavia sconsigliato alle persone delicate di stomaco e intestino.

Uso alimentare

In cucina si usano soprattutto le radici, che sono giallastre all'esterno e bianche all'interno, anche se volendo si possono sfruttare pure le foglie più tenere mischiandole a insalate primaverili. Le radici sono particolarmente apprezzate dagli amanti della buona cucina per il sapore piccante, quasi acre, che ricorda vagamente quello della senape, ma ha un sapore in verità assai particolare. La salsa al cren preparata in casa è un classico (vedi sotto) ma ormai si trova, con molte variazioni, su molti scaffali di negozi e centri commerciali. Le radici vengono anche consumate cotte come verdura, nel qual caso apportano all'organismo una discreta quantità di proteine. Nei libri di cucina e in rete si trovano un'infinità di ricette al cren.

Ricette

Salsa al cren - Ingredienti: radice di cren, aceto bianco, sale e pepe q.b.. **Preparazione**: pulire bene la radice e grattugiarla come il formaggio. Stemperare poi la polpa con aceto sufficiente ad ottenerne una salsa, salando e pepando secondo il gusto. Conservare in vasetti chiusi in frigorifero.

Pastasciutta con Salsa al cren - Ingredienti per 4 persone: 400 g di spaghetti o altro tipo di pasta a piacere, lunga o anche corta, 500 g di pomodori freschi o una confezione da 400 g di pezzettoni, basilico, radice di rafano, aglio o cipolla, olio extravergine di oliva, sale. **Preparazione**: preparare un normale sugo di pomodoro secondo le abitudini personali, aggiungendo infine il basilico. Scolare e prima di servire condire la pasta al dente aggiungendo una buona grattugiata di rafano.

Ruchetta selvatica

Diplotaxis tenuifolia - Brassicaeae

Caratteristiche e habitat

Pianta erbacea perenne che predilige i terreni calcarei, presente negli incolti del Parco. Ha radice a fittone e fusto eretto, ramificato e alto fino a mezzo metro, foglie pennato-lobate, profondamente incise e dentate, un po' carnose e di sapore piccante, e fiori giallo vivo riuniti in racemo terminale, nella tipica forma di molte brassicaceae. Le foglie giovani hanno molte buone qualità terapeutiche, svolgendo azioni espettoranti, diuretiche, astringenti e vitaminizzanti.

Uso alimentare

In cucina si usano le foglie, che hanno sapore decisamente intenso e piccante, assai più spiccato della rucola più comune. Molto buona per aromatizzare pizze, insalate, piatti di carne, formaggi, acqua di bollitura per pastasciutta, sughi, ecc., personalmente la trovo molto buona in aggiunta a insalate di pomodori e cetrioli. Ottima nelle frittate, da sola o insieme ad altre erbe o verdure.

Ricette

Frittata con ruchetta – Ingredienti: uno-due uova a persona, secondo le dimensioni delle uova e il gusto; una decina di foglioline di ruchetta a persona; parmigiano o grana grattugiato; sale e pepe q. b.; altre eventuali erbe o verdure a piacere. **Preparazione**: come le classiche frittate, secondo le abitudini e il gusto personale.

Tagliolini con vongole veraci e pesto di ruchetta e pomodorini – Ingredienti: tagliolini o altra pasta lunga a rapida cottura, ruchetta q. b., vongole veraci, prezzemolo, aglio, vino bianco, alcuni pomodorini, meglio se i Pachino, grana grattugiato, olio, sale. **Preparazione**: fare cuocere come solito in padella con prezzemolo, aglio, vino bianco e i pomodorini le vongole veraci, sgusciate e non. Preparare i tagliolini e a parte un pesto di ruchetta frullando le foglie insieme a olio, poco grana, sale e un pochino di acqua di cottura dei tagliolini. Condire la pasta con le vongole e uno o più cucchiai di pesto a piacere.

Salvia selvatica

Salvia pratensis e altre - Lamiaceae

Caratteristiche e habitat

Il genere *Salvia* annovera nelle regioni temperate moltissime specie aromatiche con caratteristiche in parte simili, compresi i tipi della più conosciuta salvia domestica (*Salvia officinalis*), nota a tutti e generalmente coltivata anche sui balconi di casa. Alcune specie selvatiche sono utilizzabili in cucina - seppure con sapore e aroma meno intenso di quella domestica - e sono presenti nel territorio del Parco. La più significativa è la *Salvia pratensis*, abbastanza comune nei luoghi asciutti e soleggiati. Pianta perenne, di aspetto erbaceo e alta fino a 70 cm, ha radice a fittone e fusto eretto, pubescente, legnoso e ramificato in alto. La pianta emana un odore intenso, niente affatto gradevole. Le foglie della rosetta basale sono grandi, picciolate e lanceolate, raggrinzite e col margine crenato, mentre quelle dei fusti sono piccole e sessili. I fiori sono di colore azzurro-violetto e le fioriture durano da aprile a ottobre. Foglie e sommità fiorite delle salvie selvatiche sono state da sempre considerate ricche di ottime proprietà, anche se con effetti più blandi di quelli della *Salvia officinalis*. Del resto il nome deriva da salvere, "godere di buona salute", e fin dall'antichità la salvia è stata impiegata per conservare la carne, potenziare la memoria, rendere più digeribili i cibi e mantenere pulita e sana la dentatura.

Allo stesso modo della *Salvia pratensis* può essere utilizzata la Salvia minore o dei campi, *Salvia verbenaca*. Strofinare i denti con foglie di *Salvia* è una pratica raccomandata da sempre per mantenere una dentatura sana. Le proprietà officinali della pianta sono note fin dall'antichità, ed infatti il nome *Salvia* deriva dal latino *saluus* , = *intero, intatto* , e la pianta era dedicata a Salus, dea della salute.

Uso alimentare

In cucina si usano solitamente le foglie, che non avendo l'aroma marcato della più nota Salvia domestica, possono conferire ai cibi un aroma più delicato. Quelle più fresche e tenere della salvia selvatica possono essere aggiunte alle insalate, ma il risultato mi pare decisamente scarso. È assai più utile seccare e ridurre in polvere le foglie per l'inverno e aggiungerle alle minestre, dando loro in questo modo un gradevole sapore. Lo stesso vale per sughi, frittate e minestre.

Ricette

Sui libri o in Rete sono facilmente reperibili numerose ricette aromatizzate o a base di salvia, anche selvatica.

Senape selvatica

Sinapis arvensis - Brassicaceae

Caratteristiche e habitat

È pianta annuale robusta che pur non essendo frequentissima nel territorio del Parco si può trovare ovunque. Alta anche più di 60 cm, cresce nei campi incolti, nelle scarpate e ai bordi delle strade. Ha foglie sessili di colore verde scuro, ovali e dentate I tipici fiori gialli si sviluppano a ombrello e diventano presto lunghi baccelli. I suoi semi nerastri erano molto apprezzati dalla Scuola Medica Salernitana. Ha proprietà aromatizzanti e stimolanti notevoli. Si può anche coltivare per la produzione dei semi.

Uso alimentare

E' una verdura molto saporita, anche se in talune regioni il consumo è limitato perché pare che, se mangiata di frequente, irriti le viscere. In cucina si usano nelle minestre o come verdura cotta le foglie tenere e le cimette con i fiori non ancora sbocciati. Come verdura cotta è pronta per essere condita con olio d'oliva, ma si unisce ottimamente a salsicce fritte o arrostite. Si può aggiungere a piacere succo di limone o peperoncino rosso e si può anche utilizzare per preparare frittate. In alcune località viene utilizzata per preparare delle ottime polpette. Con i semi della senape appena germinati si preparano insalate mentre con quelli maturi si preparano ottime salse utilizzate per accompagnare piatti di carne e di verdure

Specie molto simile è la *Sinapis alba*, che produce però baccelli più corti contenenti semi gialli.

Ricette

Caserecce alla senape selvatica – Ingredienti: alcuni mazzetti di senape selvatica, pasta corta, una piccola cipolla o uno scalogno, olio, sale, pepe. **Preparazione**: pulire e lavare la senape e cuocerla in acqua salata. Scolare la senape (conservando l'acqua di cottura) e stufarla in padella con olio e scalogno o cipolla fatta prima rosolare. Frullare al mixer la senape così preparata fino a ridurla molto fine. Cuocere la pasta nell'acqua di cottura della senape, scolarla e condirla con la crema di senape, facendola insaporire in padella con poco olio di oliva. Servire con formaggio grattugiato, se piace anche pecorino.

Topinambur (girasole del Canada)

Heliantus tuberosus - Asteraceae

Caratteristiche e habitat

Pianta erbacea perenne, quasi infestante, che colora ovunque da queste parti l'inizio dell'autunno. Lo strano nome *Topinambur*, di origine americana, forse deriva da quello di una tribù indiana dell'America settentrionale, ma non tutti sono d'accordo: la pianta è comunque di origine canadese e fu importata nel Vecchio Continente nel XVI° sec. a scopo ornamentale e alimentare. Oggi è molto diffusa allo stato spontaneo e nel Parco si trova spesso in colonie ai margini delle aree abitate, fra ruderi e incolti. Alta fino a 2 m., ha radici striscianti e tuberi irregolari, fusti eretti ed irsuti, foglie alterne od opposte di forma lanceolata, decisamente ruvide. Le infiorescenze sono composte da fiori esterni ligulati gialli e fiori interni tubulosi, sempre gialli. I tuberi sono indicati nelle diete, al posto delle patate, perché non contengono fecola e oltre a essere ricchi di vitamina A e C sono ricchi anche di inulina, uno zucchero assimilabile dai diabetici.

Uso alimentare

La parte commestibile della pianta è costituita dai tuberi, che vanno raccolti dall'autunno inoltrato fino alla primavera, e possono sostituire molto bene le patate nei suoi usi tradizionali. Il loro sapore delicato ricorda il carciofo e possono essere consumati sia crudi in insalata, che cotti in vari modi. Alcuni li conservano sott'aceto. I tuberi coltivati - diffusosi il loro uso da un po' di tempo per importazione francese o in accompagnamento alle mode salutiste - si possono ormai trovare in vendita senza difficoltà anche nei supermercati e presso i migliori fruttivendoli.

Ricette

Ricette a base di topinambur si trovano oramai numerose ovunque, a cominciare dal Web. Quelle preposte qui sotto sono a titolo esemplificativo**.**

Salsa di topinambur – **Ingredienti**: 300 g di topinambur, 2 cucchiai di olio, aglio, prezzemolo e sale. **Preparazione**: cuocere in acqua i topinambur, scolare e trasformare in purea. Lasciare poi addensare il passato in padella mescolando continuamente e aggiungere alla fine olio extravergine d'oliva, aglio schiacciato e sale. Lasciare insaporire per pochi minuti e aggiungere fuori dal fuoco il prezzemolo tritato finemente. Utilizzare la salsa per spalmare crostini di pane tostato.

Gnocchi di topinambur – Ingredienti: 600 g circa di topinambur, 250 g di farina tipo “0”, uova q. b., 400 g di pomodorini, prezzemolo, alcuni cucchiai d'olio. **Preparazione**: Cuocere in acqua i topinambur, lasciare raffreddare e passare. Addensare la passata in una padella sul fuoco, lasciare raffreddare, aggiungere la farina e le uova e 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 a pezzetti e il prezzemolo tritato finemente.

Topinambur fritti – Ingredienti: topinambur, olio, aglio, limone, uovo, farina e sale. **Preparazione**: pelare i topinambur e tagliarli a fettine, immergendoli poi per una decina di minuti in acqua e limone. Fare soffriggere nell’olio alcuni spicchi di aglio togliendoli quando si colorano. Passare le fettine di topinambur nell'uovo sbattuto, infarinare e friggere velocemente nello stesso olio. Asciugare e servire come le patate.

Cuscus con topinambur e funghi -

Topinambur al sugo e salsiccia –

Risotto ai tapinambur –

-

e inoltre ....

Acetosa (Rumex acetosa - Polygonaceae)

Caratteristiche e habitat: pianta erbacea perenne, molto comune nei prati. Ha una radice ingrossata dalla quale si sviluppa nei mesi primaverili un fusto eretto, che può raggiungere il metro. Le foglie basali picciolate formano una rosetta ed hanno forma astata, quelle lungo il fusto sono sessili. I fiori - tepali di colore rossiccio - sono disposti in fascetti su una pannocchia slanciata. Il frutto è un achenio, ricoperto dai tepali di colore rosso ruggine. Le foglie sono particolarmente ricche di vitamina C. e tutte le parti aeree della pianta hanno proprietà terapeutiche.

Uso alimentare: In molte zone vengono usate le foglie tenere, anche insieme ad altre erbe, per insalate e minestre o anche per la preparazione di frittate. Va però consumata con estrema cautela a causa dell'alto contenuto di ossalati, che danno problemi molto seri in caso di litiasi e insufficienza renale. Personalmente eviterei di raccoglierla, anche perché nello stesso periodo di raccolta primaverile c'è abbondanza di altre erbe assai più sicure e buone.

Acetosella (Oxalis acetosella - Oxalidaceae)

Caratteristiche e habitat: Piantina erbacea perenne che cresce nei boschi, nei luoghi ombrosi su terreni ricchi di humus. Senza fusto, alta al massimo 15 cm, ha foglie e fiori inseriti direttamente su un gracile rizoma strisciante. Le foglie picciolate, che nascono in continuazione, sono formate da tre foglioline cuoriformi, tipiche del genere. I fiori solitari sono bianchi con venature rosate. Ha molte buone proprietà ed è utile nei disturbi gastrici e nelle congestioni epatiche.

Uso alimentare: L'ossalato acido di calcio le conferisce un caratteristico sapore acidulo. A scopo alimentare si raccolgono le foglie con i gambi in primavera-estate. Aggiunta alle insalate ne può esaltarne il sapore, ma può arricchire molti altri piatti e insaporire gli arrosti.

L'acetosella entra come componente essenziale in una zuppa d'erbe detta *"Zupa d'imbroi"*, tradizionale in alta Brianza e in area lariana in occasione della cerimonia di fidanzamento (*l'imbroi* appunto). In zona si aggiunge anche agli spinaci per tipici risotti

Aglio ursino (Allium ursinum - Liliaceae)

Caratteristiche e habitat: erbacea comune nel sottobosco umido primaverile, provvista di un lungo bulbo biancastro da cui spuntano sia le foglie che lo scapo fiorale. Le foglie lucenti e carnose, due o più raramente una sola, hanno un lungo picciolo e forma ovale, acute alle estremità. Emanano un forte e caratteristico odore di aglio quando vengono stropicciate e quando cominciano a ingiallire diffondono questo odore tutt'intorno. I fiori bianchi, di vario numero, costituiscono alla sommità dello scapo una ombrella, mentre il frutto è una capsula suddivisa in scomparti. Ha qualità essenzialmente depurative.

Uso alimentare:: Le proprietà di ogni parte dell'aglio ursino, compresi i bulbi, sono simili a quelle del comune aglio usato in cucina, ma si usano per lo più le parti aeree fresche. Le parti verdi più tenere vengono anche aggiunte nelle insalate per favorire l'azione depurativa, mentre le parti basse del fiore sono utilizzate per strofinare fette di pane in forma di bruschette di base, e così via. Ottime le foglie se accompagnano uova in padella, frittate, torte salate, ecc.

Alliaria (Alliaria petiolata - Brassicaceae)

Caratteristiche e habitat: La pianta è diffusa in molti ambienti del Parco, in particolare all'ombra e lungo le siepi. Alta fino a poco meno di un metro, ha foglie cuoriformi e fiori bianchi tipici di molte Brassicaeae raccolti in racemi. La pianta emana un tenue odore di aglio.

Uso alimentare: Si utilizzano foglie e fiori per aromatizzare insalate. Con le foglie si può aromatizzare il burro e utilizzarlo per preparare panini e tartine. È un po' come l'aglio ursino, ma con aroma decisamente molto delicato.

Amaranto (Amaranthus retroflexus – Amaranthaceae)

Caratteristiche e habitat: Pianta erbacea annuale che da adulta diventa ramificata e cespugliosa e che si trova facilmente ai bordi delle strade e dei sentieri, ma anche nei campi come infestante. Alta anche più di un metro e di color verde pallido, ha foglie ovato-romboidali e fiori piccoli e di colore verde, raccolti in pannocchie terminali dense e compatte.

Uso alimentare: Pianta utilizzata a scopo alimentare in diverse parti del mondo. Le giovani foglie

si consumano in insalata, ma vengono di solito usate per preparare ripieni o per colorare di verde la pasta o anche, più frequentemente, come gli spinaci.

Ambretta comune (Knautia arvensis - Dipsacaceae)

Caratteristiche e habitat: Pianta perenne rizomatosa, molto comune al bordo dei sentieri e nei luoghi erbosi. Ha fusto fiorifero che può raggiungere gli 80 cm, ramificato in alto, foglie verde-grigio, lanceolate e intere nella rosetta basale, profondamente pennato-partite, sessili, opposte e pelose quelle cauline. I fiori ermafroditi, raccolti in capolini, variano dal violetto pallido al lillà. La pianta è stata a lungo utilizzata nella medicina popolare per le sue proprietà astringenti, diuretiche e depurative. Utilizzata per purificare il sangue e per curare la pelle da eritemi, bruciature ed escoriazioni, ma anche contro l'inappetenza, bronchiti, costipazioni, ecc.

Uso alimentare: se ne raccolgono le foglie basali prima della formazione dei fusti. In cucina viene utilizzata per minestre e frittate, ma anche come vero e proprio contorno.

Angelica (Angelica sylvestris – Apiaceae)

Caratteristiche e habitat: Pianta erbacea perenne annuale, ma a volte biennale, frequente nei luoghi ombrosi e umidi, lungo le sponde dei fossi e i margini dei boschi. Ha fusto cilindrico striato, a volte di colore violetto, foglie con guaina sviluppata e lamina pennata, ombrelle numerose e fiori con petali bianchi o rosati. La radice contiene un succo giallo dall'aroma pungente. Le radici e i frutti hanno buone proprietà digestive, carminative, diuretiche ed espettoranti.

Uso alimentare: l'estratto della radice viene spesso utilizzato in liquoristica, mentre i teneri germogli e i piccioli delle foglie sono utilizzati per la preparazione di ottimi canditi). Le foglie più tenere vengono aggiunte a insalate fresche o minestre utilizzate per dare loro un aroma particolare. Vengono usati anche i germogli, che dopo essere lessati rappresentano una delicata verdura.

Molto simile nelle caratteristiche morfologiche e negli usi è l'Angelica archangelica, usata anch'essa nella fabbricazione di liquori.

Anserina ***(Potentilla anserina - Rosaceae)***

Caratteristiche e habitat: pianta erbacea presente nel Parco, dove cresce nei luoghi erbosi e ai margini della strade, dei fiumi e degli stagni. Rizomatosa, con rosetta di foglie pennatosette. La presenza di peli argentei le conferisce un aspetto sericeo. I fiori portano cinque petali ovali di colore giallo dorato. I frutti sono degli acheni inseriti su un solido ricettacolo. L'intera pianta ha buone e diverse proprietà terapeutiche.

Uso alimentare: vengono usate le foglie più tenere nelle insalate, ma anche le altre possono entrare nella composizione di zuppe e minestre. Vengono però usate soprattutto le radici, molto buone e nutrienti: vanno arrostite, o anche semplicemente bollite e poi condite con olio e aceto, ma in alcune zone entrano in diverse pietanze.

Atriplice ***(Atriplex hortensis - Amaranthaceae)***

Caratteristiche e habitat: è considerata un'erba infestante e in effetti si trova un po' dappertutto. La sua coltivazione risale alla notte dei tempi e fu usata come oggi si adoperano bietole e spinaci. Si riconosce per le foglie triangolari bluastre. La varietà a foglie rosse, *Atriplex hortense atrosanguineum,* viene usata anche come pianta decorativa. Ha molte buone qualità terapeutiche: diuretiche, emollienti e rinfrescanti, ma non solo.

Uso alimentare: Si mangia lessata come la maggior parte delle erbe di campo. La tradizione vuole l'atriplice usata nella preparazione di brodi per i sofferenti di stomaco.

Barba di becco ***(Tragopogon pratensis - Asteraceae)***

Caratteristiche e habitat: pianta erbacea annuale abbastanza comune, con radice a fittone, fusto striato e cavo, ingrossato ai nodi, foglie lineari lanceolate e sottili. I fiori sono capolini apicali, con corolla di fiori ligulati e di colore giallo intenso, che dopo la fioritura si ripiegano verso il basso. I frutti sono acheni fusiformi con pappo dal lungo peduncolo. La pianta ha diverse buone qualità officinali, ma nella tradizione popolare viene impiegata soprattutto la radice. Allo stesso modo viene impiegata la specie *Tragopogon porrifolius*, dai fiori rosati.

Uso alimentare: in cucina si usa tutta la pianta fino a che è giovane. Si utilizza per lo più in minestre e frittate e i giovani germogli vengono utilizzati come gli asparagi, ma anche lessa e condita o ripassata. La parte migliore è tuttavia la radice, e per questo la pianta viene anche coltivata in varie parti del mondo, consentendo dimensioni diverse. La radice, raccolta prima che la pianta fiorisca, può essere bollita e condita con olio e aceto. L'importante è saperle riconoscere prima che la pianta vada in fiore e... saperle preparare.

Barba di capra (Aruncus dioicus - Rosaceae)

Caratteristiche e habitat: pianta erbacea perenne che si può trovare qui e là nel Parco, robusta e con fusti eretti e ramificati, alta sino a 2 m. Ha foglie grandi composte e lungamente picciolate. I piccoli fiori bianchi sono riuniti in pannocchie costituite da lunghi grappoli penduli e i frutti sono lunghi follicoli bruni. Vegeta nei luoghi a mezz'ombra: boschi freschi submontani, praterie, radure, suoli umidi calcarei. Ha diverse buone proprietà.

Uso alimentare: al colletto della radice crescono in aprile giovani germogli rossastri che sono molto buoni da mangiare. Si consumano come gli asparagi e sono ottimi nelle frittate e conservati sott'olio.

Attenzione: in Lombardia la raccolta dell'*Auruncus dioicus* è vietata. Sono state introdotte deroghe per consentire la permanenza delle tradizioni alimentari, ma solo per le provincie di Bergamo, Brescia, Cremona e Mantova.

Camomilla (Matricaria chamomilla - Asteraceae)

Caratteristiche e habitat: presente un po' ovunque, è pianta di pianura e di terreni incolti e asciutti. Annuale, alta fino a 50 centimetri, ha fusto eretto e fiori bianchi simili a piccole margherite. Differisce, anche botanicamente, dalla camomilla romana, ma l'aroma è quello classico della camomilla**.**

Uso alimentare: oltre al classico uso della camomilla i capolini di fiori gialli possono essere utilizzati per insaporire, dopo la sfregatura con l'aglio originali bruschette di pane.

Cardo mariano *(Silybum marianum - Asteraceae)*

Caratteristiche e habitat: presente un po' ovunque nei luoghi incolti e ai margini delle strade, ma non frequente. È pianta glabra e spinosa, biennale, che nel primo anno produce una rosetta di foglie e fiorisce nel secondo anno. Associa diverse proprietà terapeutiche e i suoi derivati sono utilizzati ancora oggi per diverse terapie.
Uso alimentare: I teneri germogli centrali vengono mangiati crudi in insalata, ricordando il sapore del cardo. Stesso uso viene fatto delle foglie più tenere. I ricettacoli dei fiori sono invece il piatto più gustoso e possono essere; preparati come i carciofi o essere semplicemente lessati. Essendo ricco di principi amari il cardo mariano può essere utilizzato anche per la preparazione di liquori digestivi.

Cascellore *(Bunias erucago – Brassicaceae)*

Caratteristiche e habitat: pianta presente nel Parco e tipica degli incolti erbosi, ancorché non molto frequente. Comunque diffusa in tutta Italia e utilizzata dappertutto in cucina. Ha fusti eretti e ramificati in alto, rugosi in modo caratteristico (così da aiutare il riconoscimento). Le foglie basali sono spatolate e molto dentate; quelle cauline sono più semplici e scarsamente dentate. I fiori sono simili a quelli tipici gialli di altre brassicacee, mentre la piccola siliqua è anch'essa molto caratteristica, con creste dentate e spina apicale.
Uso alimentare: le foglie e i giovani gambi, così come le radici si usano in cucina per il caratteristico sapore aromatico, spesso accompagnato ai legumi. Le foglie vengono utilizzate per una minestra rinfrescante, mentre la radice può essere affettata sottilmente o grattata per aromatizzare insalate.

Centocchio comune *(Stellaria media - Caryophyllaceae)*

Caratteristiche e habitat: pianta erbacea annuale o perenne, infestante, comunissima e diffusa ovunque, specie nei mesi invernali, lunga anche fino a 80 cm. Ha fusto sdraiato con rami ascendenti, molto ramificato, con possibili radici a livello dei nodi a contatto con il terreno. Le piccole foglie sono ovali o ellittiche con base arrotondata e apice acuminato, a margine intero. I piccolissimi fiori sono riuniti in cime oppure sono solitari

all'ascella delle foglie superiori. Il frutto è una capsula ovale che contiene numerosi e minuscoli semi appiattiti. La parte aerea della pianta ha buone proprietà terapeutiche, tonificanti e diuretiche.

Uso alimentare: in cucina si utilizzano le cimette, crude nelle insalate ma buone anche nelle frittate, avendo anche cotte la caratteristica di rimanere croccanti. È comunque una delle migliori piante di base per le insalate, per le quali si utilizzano i giovani gambi o le cimette. Con una bollitura rapida costituisce un'ottima verdura, e se ne può mangiarne in quantità abbondante.

Cerfoglio comune (Anthriscus cerefolium - Apiaceae)

Caratteristiche e habitat: erbacea annuale che cresce preferibilmente nei luoghi ombrosi, ai margini dei boschi, ma viene anche coltivato negli orti o lo si trova inselvatichito. Forma spesso dense macchie, ed ha fusti eretti, alti anche oltre i 50 cm, e foglie pennatosette molto somiglianti a quelle del prezzemolo, che emanano però un delicato aroma di anice. I fiori dai bianchi petali, tipici di molte apiaceae, sono raggruppati in ombrelle con pochi raggi. I frutti sono oblunghi, neri a maturità. Contiene principi amari ed ha buone qualità farmaceutiche.

Uso alimentare: molto utilizzato come pianta aromatica, specie nella fascia centrale europea. Aggiunto alle pietanze, conferisce un gradevole sapore, delicato o piccante secondo le quantità usate. Come per il prezzemolo, il calore altera il suo buon aroma e quindi è ne è sconsigliabile la cottura. Nelle pietanze cotte va quindi aggiunto alla fine e comunque sempre a fuoco spento. È spesso utilizzato per aromatizzare aceti e liquori o per preparare bibite dissetanti.

Cipollaccio (Leopoldia comosa - Liliaceae)

Caratteristiche e habitat: pianta perenne presente nel Parco ma che non si incontra frequentemente. Predilige luoghi erbosi e coltivati, alta anche fino a 80 cm, con bulbo globoso o piriforme somigliante ad una cipolla, con scapo eretto, cilindrico e glabro. Ha foglie solo alla base, lineari, tendenti ad afflosciarsi, e spiga fiorifera che termina con un candelabro di piccoli fiori sterili color malva, dal lungo peduncolo. Il frutto è una capsula che si apre a maturità in tre valve contenenti pochi semi. Ha buone e diverse proprietà terapeutiche.

Uso alimentare: il nome *lampascione* con cui il cipollaccio è anche chiamato riporta a specialità pugliesi.

Si usano i bulbi, previa bollitura in abbondante acqua acidulata per eliminare l'amaro di base. Si utilizzati come sottolio per antipasti, ma sono anche buoni per frittate e contorni.

Convolvolo *(Convolvulus arvensis - Convolvulaceae)*

Caratteristiche e habitat: pianta infestante molto comune, che si trova nei terreni coltivati, le siepi, i giardini, ma anche lungo i sentieri, le macchie, le discariche. È un'erbacea perenne e rampicante con stoloni che la moltiplicano, con grandi foglie sagittate dal lungo picciolo, a margine intero, e fiori imbutiformi dal bianco al rosa. Il frutto è una capsula contenente 3-4 semi. La pianta può svolgere funzione lassativa e stimolatrice della secrezione biliare.
Uso alimentare: si utilizzano i germogli, commestibili e di gusto amarognolo, per frittate e per preparazioni simili a quella degli asparagi.

Crescione *(Nasturtium officinale - Brassicaeae)*

Caratteristiche e habitat: erbacea perenne tipica dei luoghi umidi, posti vicino alle sorgenti o sulle sponde di fossi e di ruscelli. Ha fusto prostrato o ascendente, lungo fino a 60 cm., ramificato in alto; foglie pennatosette, con 2-3 paia di segmenti laterali e uno apicale, di forma ovale; piccoli fiori bianchi riuniti in un breve racemo. I frutti sono delle lunghe silique. Le tenere foglie e i rametti hanno diverse proprietà terapeutiche.
Uso alimentare: in cucina si utilizzano le foglie e la parte aerea della pianta, dalla primavera fino ai primi freddi, preferibilmente prima della fioritura, altrimenti occorre prendere solo le cime più tenere. Il crescione, ben noto in molte tradizioni alimentari, ha sapore leggermente piccante e piacevole ed è mangiato preferibilmente fresco e crudo, ma è opportuna una pulizia molto accurata prima dell'utilizzo, soprattutto se la raccolta è avvenuta vicino a corsi d'acqua non purissimi. Una insalata di crescione è l'ideale per fare il pieno di vitamine e minerali e per depurare l'organismo. Si presta anche alla preparazione di ottime salse per accompagnare particolari tipi di carne.

Erba Santa Barbara (Barbarea vulgaris -Brassicaceae)

Caratteristiche e habitat: pianta erbacea comune perenne, non frequentissima ma presente nel territorio del Parco, caratteristica di prati umidi e bordi delle strade così come delle rive dei torrenti e dei fossi. Alta fino a poco meno di un metro e con portamento eretto, ha foglie superiori simili a quelle inferiori e i caratteristici fiori cruciformi gialli riuniti in densi racemi. Il frutto è una lunga e gracile siliqua. Ha molte buone proprietà terapeutiche ed è stata sempre usata per curare le ferite

Uso alimentare: Nelle regioni dell'Europa settentrionale la pianta è utilizzata come verdura comune. Ha sapore amaro e le foglie tenere si consumano cotte o crude in insalata, mentre i giovani gambi possono essere raccolti prima della fioritura e cucinati come i broccoli.

Farinaccio (Chenopodium album - Chenopodiaceae)

Caratteristiche e habitat: erbacea molto comune, pressoché infestante nei luoghi aridi e nelle discariche, alta anche più di un metro. Ha radice a fittone, fusto eretto ramificato, con foglie alterne romboidali, leggermente dentate e di colore verde pallido. I fiori sono molto piccoli e insignificanti e radunati in infiorescenze. Anche se contiene molto ferro e vitamine è scarsamente usata in erboristeria.

Uso alimentare: in cucina si utilizza l'intera pianta, buona e saporita. Le foglie sono molto buone in insalata e le cime più tenere si possono raccogliere sempre, anche dalle piante mature. Alle insalate stesse, ma anche ad altri preparati, compreso il pane, si possono aggiungere i semi della stessa pianta. Resti di questa pianta sono stati trovati in diversi villaggi neolitici europei, in particolare proprio i semi, usati macinati nel cibo dagli indiani d'America e trovati nello stomaco dell'uomo di Tollund in Danimarca.

Favagello *(Ranunculus ficaria - Ranunculaceae)*

Caratteristiche e habitat: pianta erbacea perenne molto comune nel Parco, prediligendo i luoghi freschi di boschi, campi, scarpate. Ha numerose radici tuberose e fusto di forme diverse, alto fino a 30 cm. Le foglie cuoriformi e carnose, molto verdi, sono in parte disposte a rosetta e in parte inserite sul fusto. I fiori sono solitari e posti alla sommità di lunghi peduncoli, molto luminosi e di un giallo intenso che contrasta fortemente col verde delle foglie. Ha proprietà terapeutiche ma come la quasi totalità dei ranuncoli sono assai maggiori i rischi che si corrono.

Uso alimentare: è il solo ranuncolo che appartiene alla tradizione culinaria. Le foglie giovani possono essere usate nelle insalate e nelle minestre primaverili.

Secondo alcuni i boccioli sotto aceto possono costituire succedanei dei capperi e, dopo cottura, possono essere mangiati anche i tubercoletti radicali, ma per la tossicità del genere *Ranunculus* mi sento di sconsigliarne l'uso.

Iva comune (Ajuga reptans – Lamiaceae)

Lamio (Lamium album - Lamiaceae)

Caratteristiche e habitat: pianta comune nel Parco, soprattutto lungo le siepi, chiamata anche falsa ortica bianca per la sua somiglianza, ma non punge ed appartiene a tutt'altra famiglia. Alta fino a mezzo metro, ha foglie opposte, ovali e picciolate, seghettate al margine, ricoperte di peluria e con evidenti nervature. I fiori bianchi, tipici delle labiate, sono raggruppati

all'ascella delle foglie superiori, e i frutti sono acheni triangolari. Le sommità fiorite hanno buone proprietà terapeutiche.
Uso alimentare: ha sapore fortemente aromatico e si utilizza da solo o insieme ad altre erbe nelle minestre, come verdura cotta e per ripieni.

Lassana (Lapsana communis - Asteraceae)

Caratteristiche e habitat: pianta erbacea annua abbastanza comune, alta sino a poco più di un metro, con fusto eretto, spesso villoso. Le foglie della rosetta basale hanno lamina ovale, sinuoso-dentata, con alcuni segmenti laterali minori, mentre quelle sono sparse, allungate e poco incise. L'infiorescenza porta capolini molto numerosi, con fiori ligulati giallo chiari. Il frutto è un achenio. Ha varie proprietà terapeutiche e il succo viene usato come cicatrizzante per le screpolature delle labbra.
Uso alimentare: in cucina vengono usate le foglie primaverili, generalmente insieme ad altre erbe, in insalate o come verdura lessata e condita, o come ripieno di torte salate.

Lattuga dei boschi (Mycelis muralis - Asteraceae)

Caratteristiche e habitat: pianta presente nel Parco. Predilige i luoghi ombrosi, i boschi freschi e ricchi di humus. Ha fusto eretto, liscio e ramificato, e foglie con sfumature rossastre. I fiori ermafroditi sono raccolti in un'infiorescenza ramificata, fiacca all'aspetto, con soli 5 fiori ligulati di colore giallo pallido. Il frutto è un achenio nero.
Uso alimentare: le foglie giovani possono essere consumate in insalata.

Lattuga selvatica ***(Lactuca serriola - Asteraceae)***

Caratteristiche e habitat: pianta comune che compare pressoché ovunque, comprese aiuole spartitraffico e macerie, di circa un metro di altezza ma che può anche raggiungere anche maggiori dimensioni. La principale caratteristica delle foglie, che si presentano spinose sul bordo e sul nervo centrale della pagina inferiore, è quella di impennarsi in modo da non dare ombra, avendo l'esigenza di non esporre la lamina fogliare ai raggi del sole. Il fusto schiarisce col tempo e porta alla sommità piccoli fiori di colore giallo pallido, disposti a pannocchia con molte diramazioni laterali, che si chiudono già a metà mattina.

Come per la specie affine *Lactuca virosa*, occorre fare attenzione alle quantità: il lattice delle radici e delle foglie di entrambe contengono infatti sostanze che deprimono il sistema nervoso centrale. Un tempo veniva peraltro prescritto il c.d. *lactucario*, chiamato anche "oppio di lattuga", per sedare la tosse e conciliare il sonno. Il succo essiccato veniva anche fumato proprio come l'oppio, ma oggi la pianta non viene più utilizzata a scopo officinale perché contiene alcaloidi potenzialmente rischiosi.

Uso alimentare: è meglio utilizzare poche foglie insieme ad altre erbe selvatiche, per via del lattice che secerne in gran quantità. Le foglie utilizzate hanno un lieve sapore amarognolo particolarmente gradevole e conferiscono un gusto particolare anche alle altre verdure.

Ononide (Ononis spinosa - Fabaceae)

Caratteristiche e habitat: non frequente, ma presente nel Parco. Quasi un piccolo arbusto, che preferisce luoghi aridi, alto fino a 60-70 centimetri e spinoso, con fusto lignificato alla base e ampiamente ramificato. Le foglie inferiori sono composte di tre foglioline ovali od oblunghe, pelose e con margine fortemente dentellato, mentre quelle superiori sono più semplici. I fiori, tipici della famiglia, sono rosa-violaceo e il frutto è un piccolo legume con semi scuri. La radice ha discrete proprietà terapeutiche.
Uso alimentari: si usano le foglie giovani nelle insalate.

Origano selvatico (Origanum vulgare - Lamiaceae)

Caratteristiche e habitat: erba aromatica molto conosciuta, non frequente ma presente nel Parco. Ha rizoma strisciante lignificato, dal quale si sviluppano i fusti bruni, alti anche fino a 60-70 centimetri, alcuni solo con foglie altri con alla sommità un'infiorescenza. Le foglie sono ovali con un corto picciolo, più grandi verso la base, a margine intero. L'infiorescenza è un'ampia pannocchia con fiori bianco-rosati. Le sommità fiorite hanno buone proprietà terapeutiche.
Uso alimentare: per utilizzarlo in cucina si raccolgono le parti aeree e si seccano all'ombra, ma si può usare anche fresco. Sebbene meno aromatico di talune varietà meridionali che vengono anche commercializzate, viene usato come erba aromatica per pizza, carni arrostite e in umido, sughi di pomodoro, condimento di pomodori e patate lesse, e altro ancora.

Pastinaca comune (Pastinaca sativa subsp. sativa - Apiaceae)

Caratteristiche e habitat: pianta erbacea comune, biennale o perenne, che si trova per lo più lungo i fossi o i corsi d'acqua. Ha radice a fittone con polpa biancastra aromatica, fusto eretto, alto anche più di un metro con profonde striature, foglie basali imparipennate e segmenti dentati e foglie cauline diverse e di piccole dimensioni. L'ombrella porta fiori a petali gialli. Le radici e i semi hanno buone proprietà terapeutiche.
Uso alimentare: in cucina si usano soprattutto le radici, che hanno un buon sapore, e sono utilizzate

soprattutto nell'Europa settentrionale, dove vengono impiegate per alcune bevande fermentate. Anche il resto della pianta, e in particolare le foglie, può essere impiegata in cucina, a cominciare dalle insalate, ma sono di solito considerate più per le virtù terapeutiche.
Occorre fare attenzione alla subspecie *Pastinaca sativa ssp. urens*, anch'essa comune ma che ha fusto quasi liscio, che può provocare dermatiti da contatto e può essere responsabile, in soggetti particolarmente sensibili e con luce solare intensa, di vere e proprie ustioni. Non va assolutamente usata in cucina.

Pimpinella ***(Sanguisorba minor - Rosaceae)***

Caratteristiche e habitat - Pianta abbastanza comune, erbacea perenne, rizomatosa. Ha foglie imparipennate, con segmenti ovali o leggermente lanceolati e seghettati al margine. I fiori sono piccoli, riuniti in densi capolini scuri o purpurei e sbocciano all'apice del fusto. La parte aerea della pianta ha proprietà antinfiammatorie, antiemorroidali, digestive, astringenti, toniche, e non solo.
Uso alimentare: in cucina si usano le foglie fresche, che hanno un vago sapore di cetriolo, per insaporire insalate, minestre, formaggi e verdure cotte. Caratteristiche e proprietà analoghe la specie simile *Sanguisorba officinalis*.

Pisello selvatico ***(Lathyrus sylvestris - Fabaceae)***

Caratteristiche e habitat: presente nel parco, anche se non si incontra di frequente. Tipico di prati aridi, siepi, margini dei boschi. Ha fusto prostrato, appiattito, con caratteristici fiori rosa e venature color porpora.
Uso alimentare:

Polmonaria **(*Pulmonaria officinalis - Boraginaceae*)**

Caratteristiche e habitat: Pianta presente nel Parco. Erbacea perenne pelosa che cresce all'ombra nelle zone umide, con rizoma carnoso e ramificato, da cui si sviluppano le rosette basali e i fusti. Le foglie basali sono picciolate, ovali e caratterizzate da macchie caratteristiche, quelle superiori sono invece sessili. Il fusto è alto 30-40 cm e porta uno o due racemi terminali, con fiori tubulari dalla corolla rossastra all'inizio della fioritura e poi azzurro-violacea. Le foglie e sommità fiorite hanno buone proprietà officinali.
Uso alimentare: Le tenere foglie sono impiegate nelle minestre.

Pratolina ***(Bellis perennis - Asteraceae)***

Caratteristiche e habitat: è la margheritina che tutti conosciamo e che fiorisce pressoché tutto l'anno. Superflua la descrizione.
Uso alimentare: t

Primula ***(Primula vulgaris - Primulaceae)***

Caratteristiche e habitat: Pianta che annuncia l'arrivo della primavera, comune nel Parco, anche se oramai non si incontra più così di frequente come un tempo. Piccola erbacea perenne, con foglie ovato-spatolate od oblunghe riunite in rosette basali, crenate o dentate ai margini, con tipici fiori gialli imbutiformi. Radici, foglie e fiori hanno molte buone qualità terapeutiche.
Uso alimentare: in cucina si usano le tenere foglie, da sole o insieme con altre verdure, per insalate o minestre. Si usano però anche i fiori, commestibili, per guarnire o per ottenere conserve e canditi. Allo stesso modo può essere usata la *Primula officinalis*.

Raperonzolo ***(Campanula rapunculus – Campanulaceae)***

Ruta suaveolens ***(Ruta suaveolens - Rutaceae)***

Caratteristiche e habitat: pianta presente nel Parco, che ama terreni calcarei e luoghi erbosi aridi, con la parte basale e i rami inferiori lignificati, da cui ogni anno nascono rami superiori erbacei. Ha foglie inferiori e superiori differenti, di colore verde cenerino e fiori di coloro giallo-verde raggruppati in corimbi all'apice dei rami verde-giallastri. Il frutto è una capsula oblunga con la superficie verrucosa e coperta da ghiandole resinose; a maturità si apre superiormente in quattro o cinque sezioni che contengono numerosi semi neri e rugosi. Le sommità fiorite hanno buone proprietà terapeutiche: antiemorragiche, digestive, antispasmodiche intestinali.
Uso in cucina: Il succo della pianta può risultare fortemente irritante. Le foglie fresche, in piccole dosi, possono però essere usate per aromatizzare piatti di carne o pesce o anche insalate. La pianta è molto usata in liquoreria, per preparare grappe e aceti aromatici.

Santoreggia – (Satureja hortensis – Lamiaceae)

Caratteristiche e habitat: pianta aromatica annuale, spesso coltivata, ma presente nel Parco, magari anche come specie inselvatichita che predilige campi e luoghi aridi. Ha fusto alto fino a 30 cm, molto ramificato, tanto da formare un piccolo cespuglio. Le foglie sono lanceolate e lineari, opposte a due a due, simili in qualche modo a quelle del rosmarino. I fiori sono corti, riuniti in gruppi, di forma campanulata e di colore bianco o bianco-rosato, sporgenti appena dal calice. La parte aerea della pianta ha buone proprietà terapeutiche. Molto usata in profumeria.
Uso alimentare: utilizzata soprattutto come pianta aromatica e per la capacità di rendere più digeribili le pietanze. L'aroma forte e pungente è apprezzato per accompagnare uova, legumi, verdure cotte e crude, e per la preparazione di liquori.

Timo – (Thymus serpyllum varie sottospecie – Lamiaceae)

Caratteristiche e habitat: piccola pianta aromatica alta fino a 20 cm, non comune ma presente nel Parco negli ambienti più diversi. Il fusto, strisciante sul suolo, produce a ogni nodo radici avventizie da cui partono fusti verticali o ascendenti. Le piccole foglie sono opposte e di forma diversa, con l'apice arrotondato, mancanti nella pagina inferiore dell'aspetto cotonoso tipico del timo. I fiori sono normalmente di colore rosato ma anche biancastri o porporini, sono raggruppati all'apice dei piccoli fusti. La specie è ricca di buone proprietà e le sommità fiorite sono utili soprattutto per tosse, catarri bronchiali, asma. È anche consigliato nei casi di debolezza e affaticamento, e dalla pianta si ricavano estratti che hanno funzioni balsamiche e vermicide.
Uso alimentare: sono diverse le specie di timo usate in cucina come piante aromatiche, e tutte per una grande varietà di preparazioni.

Trifoglio comune ***(Trifolium pratense - Fabaceae)***

Caratteristiche e habitat: comunissima pianta perenne tipica di prati e pascoli. Alta fino a 30 cm., ha foglie picciolate, composte da tre foglioline ovali caratterizzate nel mezzo da una macchia biancastra. I tipici fiori sono per lo più rossastri e riuniti in capolini globosi.

Uso alimentare: l'

Valerianella ***(Valerianella olitoria - Valerianaceae)***

Caratteristiche e habitat: Pianta erbacea perenne Comune nei campi e nei luoghi erbosi incolti con fusti erbacei le foglie inferiori a rosetta spatolate oblunghe, le superiori acute dentate. I fiori sono raccolti in corimbi di colore azzurro tendente al bianco Ha proprietà antiscorbutiche per l'alto contenuto in vitamina C

Uso alimentare: Il momento in cui la piantina risulta più tenera e gustosa, e la grande presenza di principi attivi la rendono sana e nutriente, è quando si presenta come una semplice rosetta di foglie verdi la sua coltivazione si è diffusa anche a livello industriale, sebbene la varietà selvatica abbia un sapore più delicato È un'insalata fresca e gustosa da condire semplicemente a proprio gusto con olio, aceto e sale o da accompagnare con altre tenere erbette primaverili.

Viola mammola *(Viola odorata - Violaceae)*

Caratteristiche e habitat: nota pianta erbacea perenne, comune nel Parco, alta fino a 15 cm., con stoloni che strisciano e si radicano nel terreno. Le foglie picciolate, ovali con margine crenato, sono riunite in una rosetta basale. I ben noti fiori profumati, solitari in cima a lunghi peduncoli, possono essere viola, viola pallido o bianco nel tipo *Alba*. Oltre che ad essere usata in profumeria la viola ha anche notevoli proprietà terapeutiche, in particolare calmanti ed espettoranti.
Uso alimentare: foglie e fiori vengono largamente usati in cucina da tempi remoti. Le foglie tenere accompagnano altre erbe in insalata, ma più spesso si usano i fiori, commestibili, per guarnizioni e canditi e anche per creme.

Vitalba *(Clematis vitalba - Ranunculaceae)*

Caratteristiche e habitat: pianta comunissima, che si incontra facilmente al margine dei boschi e lungo siepi e recinzioni. Perenne, a fusto lianoso e legnoso che può raggiungere anche i quindici metri. Ha foglie opposte, suddivise in 3 o 5 segmenti imparipennati, di forma ovata con margine intero o dentellato. I fiori giallastri hanno un intenso profumo e sono riuniti in una infiorescenza a pannocchia. I frutti sono piccoli acheni ovoidei che si accompagnano con una lunga resta piumosa argentea, arricciata all'apice, che durano sulla pianta anche tutto l'inverno rendendola immediatamente riconoscibile. La vitalba trova ancora oggi impiego farmacologico e omeopatico.
La linfa della pianta provoca bolle cutanee e stimola fortemente le mucose e per questo era usata un tempo dai mendicanti per simulare malattie della pelle e ulcerazioni. Per questo in Francia viene ancora chiamata "Herbe aux

gueux" (erba dei cenciosi).

Uso alimentare: Nonostante la tossicità della pianta sono sempre stati utilizzate in cucina – e lo sono diffusamente ancora adesso – le tenere cime primaverili ed estive dei fusti volubili. Si ritiene che con la cottura la pianta divenga commestibile, ma personalmente ne sconsiglio l'uso, anche perché il sapore è modesto e può lasciare il posto tranquillamente ad altre erbe assai più buone.