

## Le principali specie spontanee della tradizione alimentare delle regioni italiane presenti in area milanese e/o lombarda.

Nella tabella che segue viene proposto un elenco di quelle che possono essere ritenute le piante spontanee più importanti della tradizione alimentare delle regioni italiane. Naturalmente l'elenco è frutto di valutazioni del tutto soggettive e opinabili, né a quanto ci risulta qualcuno ha mai tentato con parametri, indicatori, ecc. una classificazione in qualche modo "obiettiva", redatta o da redigere secondo un qualche concetto di importanza. Doveroso comunque specificare i criteri utilizzati per questa sorta di grossolana classificazione, giacché essi ancorché puramente soggettivi, esistono: qui sono collegati alla più o meno ampia area geografica di attuale utilizzo alimentare della specie, a un diverso numero di specifici utilizzi della pianta, alla maggiore presenza della pianta stessa nelle regioni italiane, ecc. I testi consultati e il mondo del Web mostrano certamente che talune specie assumono o hanno assunto in passato maggior rilievo di altre, ma ogni considerazione è tanto variabile quanto ad autore, memoria, luogo e tempo da far considerare come non potrebbe essere altrimenti. Naturalmente questo elenco può essere confrontato sul nostro sito [www.piantespontanee.info](http://www.piantespontanee.info) con quello delle "altre" piante e le specie potrebbero in molti casi migrare da un elenco all'altro.

Il lettore va avvertito di alcuni criteri utilizzati nella composizione della tabella. Come nome della scheda è stata inserita la denominazione binomiale più comune, anche se alcune piante possono essere chiamate con altre denominazioni e molti possono essere i sinonimi, oltre al fatto che l'attività di denominazione è sempre intensamente evolutiva e oggetto di ampi confronti. Per semplificare la lettura abbiamo eliminato dall'elenco le apposizioni che seguono e completano il nome scientifico (si trovano nelle schede del nostro sito). L'indicazione esatta della specie (o della subspecie, che in taluni casi, anche dubbi, è stato utile o necessario individuare) sarebbe stata un'operazione più corretta, ma una semplificazione ci è sembrata più opportuna. Allo stesso modo si può dire dell'individuazione della famiglia: ci siamo rifatti a quella più comune, anche se in molti casi talune famiglie (es.: le liliaceae) vengono ormai frazionate. Per i nostri lettori, che saranno certo meno interessati agli aspetti botanici in senso stretto che non a quelli culinari, può andare bene anche così. Per quanto riguarda infine il nome comune, si è inteso utilizzare quello (o un paio di quelli) con cui la pianta è conosciuta. I nostri lettori sanno bene che la varietà dei nomi usati, così legata agli usi locali, è in taluni casi quanto mai ampia.

Denominazione	Famiglia	Nome comune
Achillea millefolium	Asteraceae	Millefoglio montano
Alliaria petiolata	Brassicaceae	Alliaria
Allium schoenoprasum	Liliaceae	Erba cipollina
Allium ursinum	Liliaceae	Aglione
Apium nodiflorum ssp. Nodiflorum	Umbelliferae	Sedano d'acqua
Arctium lappa	Asteraceae	Bardana maggiore
Arctium minus Ar	Asteraceae	Bardana maggiore
Armoracia rusticana	Brassicaceae	Cren, rafano
Asparagus acutifolius	Liliaceae	Asparago pungente
Asparagus tenuifolius	Liliaceae	Asparago selvatico
Atriplex hortensis	Chenopodiaceae	Atriplice degli orti
Borago officinalis	Boraginaceae	Borragine
Bunias erucago	Brassicaceae	Cascellone comune
Calamintha nepeta	Lamiaceae	Mentuccia comune, nepitella
Campanula rapunculus	Campanulaceae	Raperonzolo
Capparis spinosa	Capparidaceae	Cappero comune
Capsella bursa pastoris	Brassicaceae	Borsa del pastore
Castanea sativa	Fagaceae	Castagno
Chenopodium album	Chenopodiaceae	Farinello comune
Chenopodium bonus-enricus	Chenopodiaceae	Farinello buon Enrico
Chondrilla juncea	Asteraceae	Lattugaccio
Cicerbita alpina	Asteraceae	Radicchio di monte, cicerbita
Cichorium intybus	Asteraceae	Cicoria comune
Cornus mas	Cornaceae	Corniolo
Corylus avellana	Corylaceae	Nocciolo
Crataegus azarolus	Rosaceae	Azzaruolo
Crataegus monogyna	Rosaceae	Biancospino
Crataegus oxyacantha	Rosaceae	Biancospino selvatico
Crepis biennis	Asteraceae	Radicchiella dei prati
Crepis vesicaria	Asteraceae	Radicchiella vescivosa
Crepis vesicaria ssp. Taraxacifolia	Asteraceae	Radicchiella a foglie di tarassaco

# WWW.PIANTESPONTANEEINCUCINA.INFO

Cydonia oblonga	Rosaceae	Cotogno
Diplotaxis tenuifolia	Brassicaceae	Ruchetta selvatica
Eruca sativa	Brassicaceae	Rucola comune
Fagopirum esculentum	Polygonaceae	Grano saraceno
Ficus carica	Moraceae	Fico
Foeniculum vulgare	Umbelliferae	Finocchio selvatico
Fragaria vesca ssp. Vesca	Rosaceae	Fragolina di bosco
Helianthus tuberosus	Asteraceae	Topinambour
Humulus lupulus	Cannabaceae	Luppolo
Hypochoeris radicata	Asteraceae	Costolina cretese
Lathyrus sylvestris	Fabaceae	Cicerchia silvestre
Laurus nobilis	Lauraceae	Alloro
Leontodon hispidus	Asteraceae	Dente di leone
Leopoldia comosa	Liliaceae	Giacinto pennacchio, lampascione
Levisticum officinale	Umbelliferae	Levistico
Malva sylvestris	Malvaceae	Malva selvatica
Matricaria chamomilla	Asteraceae	Camonilla
Melissa officinalis	Lamiaceae	Melissa
Mentha spicata ssp. Glabrata	Lamiaceae	Menta romana
Mentha spicata ssp. Spicata	Lamiaceae	Menta romana
Mespilus germanica	Rosaceae	Nespolo
Morus alba	Moraceae	Gelso bianco
Morus nigra	Moraceae	Gelso nero
Nasturtium officinale	Brassicaceae	Crescione d'acqua
Origanum majorana	Lamiaceae	Maggiorana
Origanum vulgare	Lamiaceae	Origano
Papaver rhoeas	Papaveraceae	Papavero comune
Parietaria officinalis	Urticaceae	Parietaria comune
Pimpinella anisum	Umbelliferae	Anice
Plantago lanceolata	Plantaginaceae	Piantaggine lanciuola
Portulaca oleracea	Portulacaceae	Porcellana comune
Prunus avium	Rosaceae	Ciliegio
Prunus cerasifera	Rosaceae	Ciliegio susino, mirabolano
Prunus cerasus	Rosaceae	Amareno, visciolo
Prunus spinosa	Rosaceae	Pruno selvatico, prugnolo
Punica granatum	Punicaceae	Melograno
Ribes rubrum	Saxifragaceae	Ribes rosso
Ribes uva crispata	Saxifragaceae	Uva spina
Rosa canina	Rosaceae	Rosa canina
Rubus caesius	Rosaceae	Rovo bluastro
Rubus fruticosus	Rosaceae	Rovo
Rubus idaeus	Rosaceae	Lampone, rovo ideo
Ruscus aculeatus	Liliaceae	Pungitopo
Salvia pratensis ssp. Pratensis	Lamiaceae	Salvia comune
Sambucus nigra	Caprifoliaceae	Sambuco
Silene vulgaris	Caryophyllaceae	Silene comune, silene rigonfia
Sinapis arvensis	Brassicaceae	Senape selvatica
Sonchus oleraceus	Asteraceae	Crespigno
Sorbus domestica	Rosaceae	Sorbo comune
Stellaria media	Caryophyllaceae	Centocchio
Taraxacum officinale	Asteraceae	Tarassaco
Thymus serpyllum varie sottospecie	Lamiaceae	Timo settentrionale
Thymus vulgaris	Lamiaceae	Timo maggiore
Urtica dioica	Urticaceae	Ortica comune
Vaccinium myrtillus	Ericaceae	Mirtillo
Valerianella locusta	Valerianaceae	Valerianella, gallinella comune
Ziziphus jujuba	Rhamnaceae	Giuggiolo