

Pietro Ficarra

**DAI BOSCHI E DAI PRATI
ALLA TAVOLA**

**Erbe e frutti da gustare nel
Parco della Brughiera Briantea**

Pietro Ficarra

**DAI BOSCHI E DAI PRATI
ALLA TAVOLA**

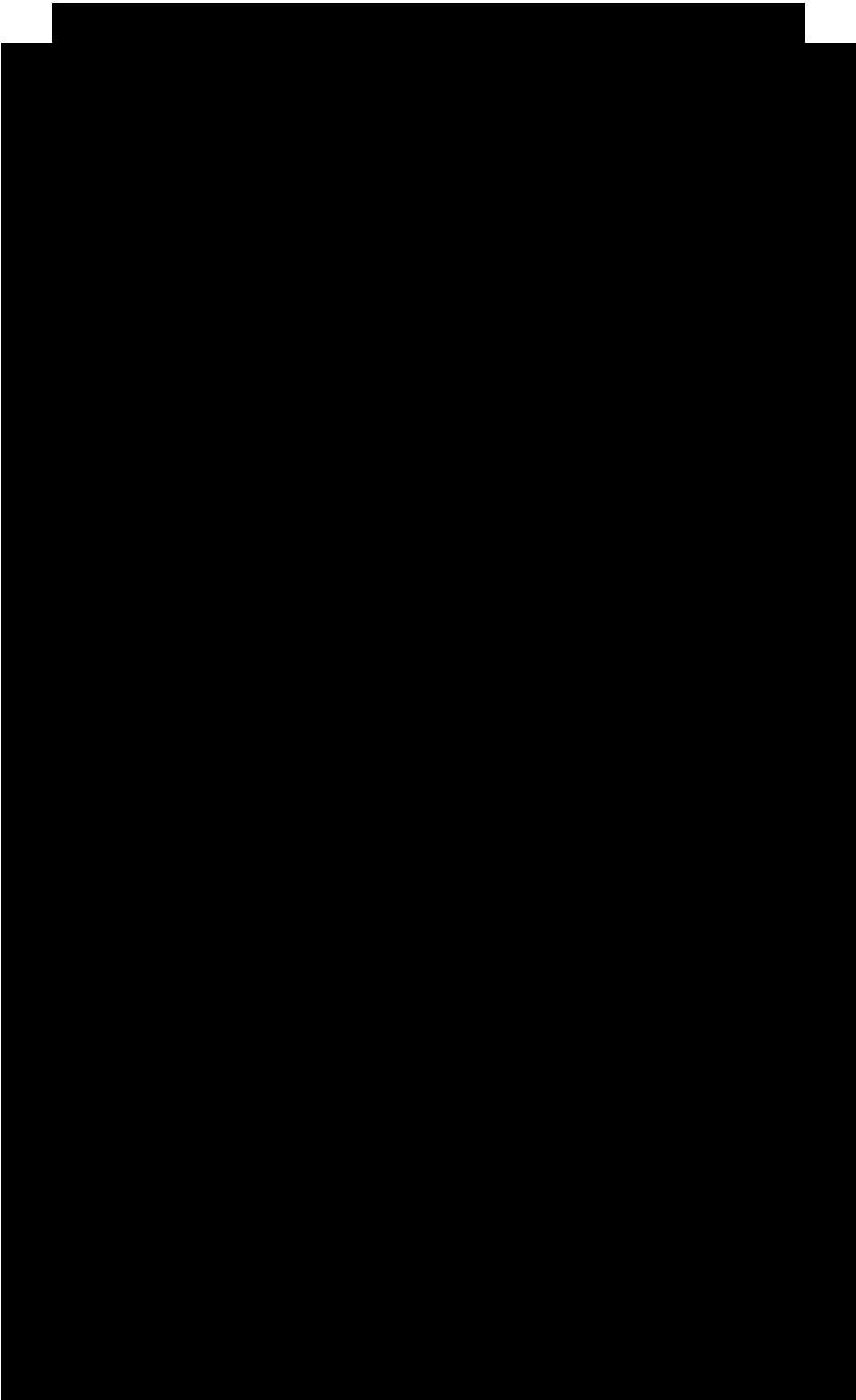
**Erbe e frutti da gustare nel
Parco della Brughiera Briantea**

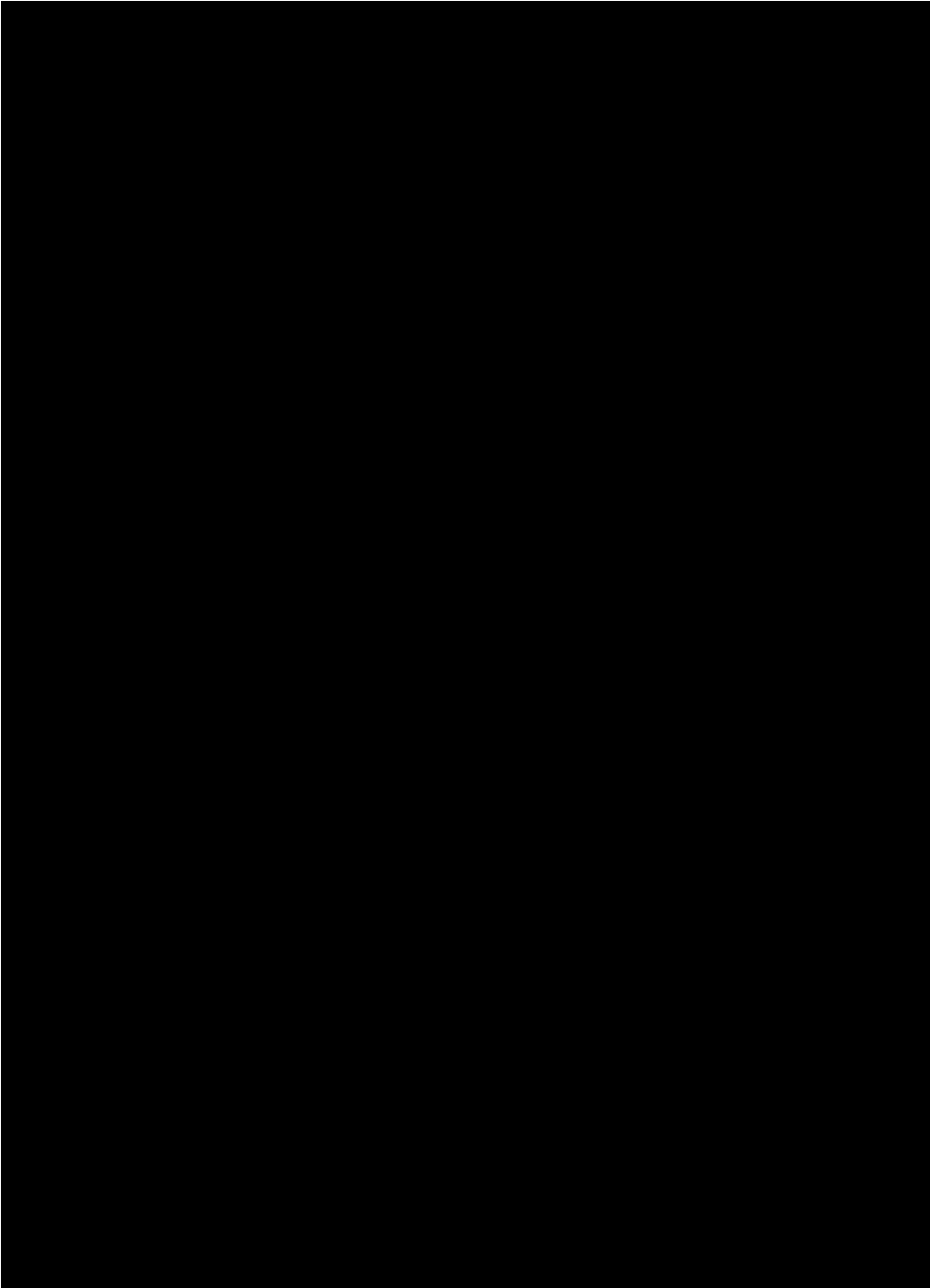
Con la collaborazione di

WWW.PIANTESPONTANEEINCUCINA.INFO



SS.A.C.S. *Servizi per l'Amministrazione la Cultura e il Sociale*
Via Po, 23 20036 Meda (MI) www.ssacs.eu - info@ssacs.eu





INTRODUZIONE

Chi percorre la provinciale che da Meda conduce a Figino Serenza o la incrocia percorrendo invece la strada che da Mariano Comense porta a Lentate attraversa una bella macchia di verde costituita di prati e di boschi spontanei, i primi che si possono incontrare a nord di Milano verso Como. Nella stagione giusta si possono vedere sbucare dai boschi che costeggiano le due strade numerose persone e molte altre si possono incontrare lungo i sentieri che li attraversano, tutte con il cestino e le sembianze dei cercatori di funghi e assai spesso anche con l'aria soddisfatta di chi ha trovato ciò che cercava.

L'area di cui parliamo è tutelata oggi dal consorzio del Parco della Brughiera Briantea e le numerose varietà di funghi commestibili che vi si possono raccogliere sono per certi aspetti ciò che di meglio e "utile" offrono i boschi ai loro frequentatori. Essa svolge ormai quasi solamente la funzione di polmone verde di un'area fortemente urbanizzata, quasi una continuazione della metropoli lombarda: una funzione comunque vitale.

Certo, per secoli e fino a non molto tempo fa, boschi e prati hanno svolto una funzione indispensabile per la sopravvivenza stessa di intere generazioni di brianzoli: vi si ricavava legna per scaldarsi e alimenti di cui nutrirsi. I prodotti della terra, in verità, erano solo quei pochi che la natura povera dei terreni di queste parti permetteva di coltivare, ma per la società rurale di un tempo anche il poco e l'insipido, se minimamente commestibile, poteva fare la differenza fra la sazietà e la fame, soprattutto negli anni di carestia, di cui oramai fortunatamente da queste parti non si conserva neppure il ricordo. In effetti - e diversamente dalla sottostante pianura padana e da zone collinari non troppo lontane - la natura di gran parte dei suoli dell'area oggi tutelata dal Parco ha sempre tenuto lontano l'agricoltura intensiva lasciando spazio solo a quella residua di sussistenza.

Se i funghi dei boschi sono un apprezzato componente della cucina quotidiana e della gastronomia più appetitosa, forse ancora più apprezzati di un tempo, ancora oggi prati e boschi della pur povera brughiera offrono in verità molto di più a chi sa gustare i sapori della natura più spontanea. Infatti, volendo, si può tranquillamente, e per gran parte delle stagioni, abbinare alle salutari passeggiate la piacevole raccolta di erbe e frutti spontanei da utilizzare in cucina, aggiungendo nuovi sapori alla varietà degli alimenti dell'ormai pur ricca cucina quotidiana. L'esercizio che un tempo risultava indispensabile per sopravvivere oggi può invece rappresentare un modo salutare e interessante, anche se un po' insolito, di variare ulteriormente la nostra alimentazione. Con la raccolta di erbe e frutti spontanei si può soddisfare il desiderio di

sperimentare altri sapori, un piacere sconosciuto solamente a chi mangia per sopravvivere.

La raccolta di erbe e frutti spontanei non è in verità un punto forte della tradizione gastronomica milanese e brianzola in particolare, anche meno recente, segnando in questo una marcata differenza con le abitudini di molte vallate prealpine e di molte aree della bassa pianura lombarda, dove oggi non mancano perfino le sagre e le rassegne gastronomiche dedicate alle erbe spontanee.

Se in quelle zone tale diverso atteggiamento segue oggi in qualche misura sia la “moda” salutista che quella che vede proliferare un po’ dappertutto sagre e feste di questo genere - insieme a più o meno interessanti e veritiere riscoperte dei “frutti dimenticati” - è perché nella tradizione alimentare di quelle parti il consumo di certi alimenti non ha avuto soluzione di continuità. In area milanese e brianzola invece, pur investigando in modo non sommario nella letteratura culinaria dell’ultimo secolo, l’apporto delle erbe spontanee non pare andare molto al di là di alcune varietà di erbe amare, a volte genericamente definite “cicoria dei prati”, di “verzitt” o di foglie di ortica per arricchire zuppe e minestre o di qualche pianta aromatica spontanea, come l’erba cipollina, che si trova facilmente nei nostri boschi. Pressoché inesistente è altresì l’utilizzo in cucina dei frutti selvatici, anche se l’abitudine di consumarne alcuni freschi c’è ancora, come sporadico residuo del tempo andato.

Sulla scarsità dell’uso di erbe e frutti spontanei nella cucina brianzola e milanese del passato comunque non ci giurerei. La produzione letteraria intorno alla gastronomia “locale” è troppo recente, mentre è invece precoce da queste parti - eccezion fatta per i più difficili periodi delle ultime guerre - la liberazione dal bisogno quotidiano di mettere nel piatto qualunque cosa. È noto che qui i contadini si sono fatti nel giro di poche generazioni operai e artigiani, e poi sempre più spesso anche imprenditori, con buon anticipo rispetto ad altre zone d’Italia e di altre aree della stessa Lombardia, e la combinazione dei due fattori può avere contribuito all’abbandono precoce di certe usanze che pure dovevano esserci. Le generazioni oggi più anziane, fonti orali sempre preziose per la ricostruzione di una storia del Novecento più attenta al vissuto quotidiano, sono però per lo più troppo giovani per avere la memoria di abitudini ormai remote. In assenza di prove certe non mi sentirei di azzardare alcuna ipotesi, anche se non ci vuole molto a pensare che l’utilizzo di questi alimenti debba essersi progressivamente ridotto man mano che il piatto si faceva più pieno.

Siccome erbe e frutti selvatici non offrono meno soddisfazioni al palato di quanto non possano fare altri alimenti più ricercati e costosi, ecco che queste pagine - si tratta di una guida, da portare con sé nelle passeggiate o da tenere in cucina - possono allora essere

utili e rendere ancora più piacevole quattro passi lungo i sentieri del Parco della Brughiera Briantea.

Intendo proporvi l'utilizzo in cucina di piante che si trovano nel territorio del Parco e che altrove sono ancora ampiamente usate dalla tradizione gastronomica, talune utilizzate dappertutto in Italia e altre magari legate a tradizioni prettamente locali. Dal momento poi che il territorio del Parco della Brughiera Briantea non è certo un'isola botanica potrete utilizzare benissimo questa guida anche altrove, a cominciare dal resto delle campagne brianzole per allargarvi all'intero territorio regionale e anche più in là, con l'avvertenza che ci sono piante infestanti, altre più o meno diffuse e piante che faticherete invece a trovare. Qualcuna delle piante che sono descritte nella guida, ma solo qualcuna, è pianta che si trova solo in area lombarda e in qualche altra regione italiana. La guida non riporta infine, ovviamente, ciò che non si trova nel Parco, comprese quelle piante comuni, tipiche delle tradizioni gastronomiche della collina o della montagna (es.: il Buon Enrico o certi frutti di bosco).

IL TERRITORIO

Questa area ambientale di pregio, di cui si vuole cogliere qui il particolarissimo aspetto della disponibilità di piante buone in cucina, è tutelata da oltre vent'anni da un parco sovracomunale detto “della Brughiera Briantea”, costituito fin dai primi anni Ottanta ai confini delle provincie di Milano e Como dai comuni di Meda, Lentate sul Seveso, Cabiato e Mariano Comense e gestito da un loro consorzio. Seppure senza particolari slanci gestionali, il Parco ha svolto finora la sua importante funzione di tutela di un'area verde fondamentale in un territorio fortemente urbanizzato. Ultimamente il territorio tutelato si è notevolmente ampliato con l'aggiunta a nord di altri sei comuni, tutti in provincia di Como, Novedrate, Carimate, Cermenate, Figino Serenza, Brenna e Carugo, ed è a oggi in attesa di un riconoscimento ufficiale del nuovo assetto.

Il suolo della maggior parte del territorio del Parco, soprattutto nei comuni a sud, è costituito da terreni argillosi, impermeabili, rossastri per l'alto contenuto di ossidi di ferro, comunemente denominati “ferretto”. Il particolare tipo di suolo ha reso i terreni poco fertili, e ciò, unitamente a una relativa carenza di acqua, ha impedito la trasformazione dei boschi in aree destinate alla coltivazione intensiva per il sostentamento della popolazione.

La popolazione del luogo ama frequentarne soprattutto i boschi, che hanno avuto sempre una grande importanza per le città: sono ciò che restano delle selve altomedievali e sono quelli dai quali nel corso dei secoli passati (e fino all'ultima guerra) le popolazioni locali ricavavano di che sopravvivere, per scaldarsi e nutrirsi. La maggior parte delle erbe utili sotto l'aspetto gastronomico si trova come altrove nei prati incolti, ma anche altri ambienti offrono interessanti opportunità, soprattutto per le specie arboree e arbustive. Le specie indicate nelle schede si possono trovare più o meno ovunque nel territorio del vecchio Parco a quattro, ma esse sono variamente presenti, con diffusione variabile, anche nelle aree dei nuovi comuni.



Oggi i boschi offrono opportunità di svago salutare e rappresentano il polmone verde necessario per sopravvivere ai fenomeni di inquinamento che nell'alta pianura milanese raggiungono livelli preoccupanti. Il Parco prende il nome da una particolare forma di vegetazione, la brughiera appunto, un tempo ampiamente diffusa e che oggi sopravvive in particolari condizioni e solo in poche aree, caratteristica del primo altopiano lombardo e caratterizzata da suoli poveri. I boschi rimasti rappresentano gli ultimi spazi di una natura in qualche modo rimasta "intatta" a sud delle Alpi. Essi sono stati generati "rubando" spesso spazio proprio alle brughiere, nelle quali, se non regolate, si insediano facilmente specie arboree, a cominciare da betulle e pini silvestri e poi, avendo luce, farnie e altre specie più adattabili alle zone d'ombra. Si tratta nell'insieme di un ecosistema di fondamentale importanza per il triangolo Milano-Como-Lecco, rifugio in un'area fortemente urbanizzata di molte specie animali e vegetali legate all'ambiente boschivo.

Tutte le stagioni sono buone per visitare il Parco, perché ognuna di esse è adatta a passeggiate ed escursioni e stimola curiosità e interessi diversi. Naturalmente la primavera offre lo spettacolo delle fioriture e delle molte tonalità di verde della natura che rinasce, mentre l'autunno quello dei toni caldi degli alberi prossimi a perdere le foglie. In estate i boschi offrono però tutta la loro frescura, oltre a una natura rigogliosa e alle ... zanzare, dalle quali è bene proteggersi in anticipo. Per la maggior parte dei sentieri del nostro Parco, soprattutto se si percorrono in periodi asciutti, possono essere sufficienti comode scarpe da tennis, che è tuttavia meglio abbandonare per più opportuni scarponcini o stivali nei periodi prossimi alle piogge o addentrandosi in luoghi meno battuti o conosciuti. Per facili passeggiate si possono utilizzare gli ampi sentieri segnalati, ma per percorsi più interessanti è consigliabile munirsi delle carte più dettagliate edite dal Parco o da altri enti e in distribuzione presso gli uffici stessi del Parco, diversi comuni e Pro Loco. La carta completa dei percorsi nel Parco della Brughiera Briantea si può anche scaricare dal sito ufficiale www.parcobrughiera.it.



LA GUIDA

La guida è pensata per fornire alcune utili indicazioni sull'individuazione, sulla raccolta e sull'utilizzo di erbe e frutti spontanei, senza tralasciare suggerimenti di ordine culinario e gastronomico e soprattutto di suggerire facili ricette per utilizzare al meglio i doni della natura raccolti. Non si tratta in verità di un lavoro particolarmente approfondito e tanto meno completo – impresa peraltro non facile - dal momento che si vuole semplicemente mettere a disposizione di chi ne sa poco o niente uno strumento agile e soprattutto stimolante agli occhi dei più curiosi. Sono pagine destinate a chi ama la natura e allo stesso tempo ha la passione di sperimentare alimenti e gusti nuovi e diversi. Sono pagine per chi è desideroso di conoscere cose nuove e ama stare bene con se stesso in modo semplice. Senza esagerare si può dire che la raccolta di erbe e frutti e la loro preparazione, unite all'attività all'aria aperta prima e alla degustazione poi, sono tutte occupazioni che fanno bene allo spirito più di tanti altri esercizi più costosi.

Se dopo la lettura sarò riuscito a incuriosirvi e a interessarvi, potrete ovviamente approfondire l'argomento per il tramite di una sempre più copiosa letteratura specializzata sul tema o sul nostro sito Web

www.piantespontaneeincucina.info . Vi sarà molto utile trovare sui libri o in Rete i necessari approfondimenti sugli aspetti botanici, e morfologici in particolare, delle piante che qui vengono indicate. In una piccola guida com'è questa l'apparato iconografico, le indicazioni circa l'habitat e la descrizione di alcune caratteristiche delle piante sono necessariamente troppo limitati o approssimativi e in questo campo occorre invece avere assoluta certezza di cosa si raccoglie e si porta in tavola.

Gli unici certificatori di cosa mangiate in molti casi siete voi. Considerato che assai difficilmente potete permettervi il lusso di fare le vostre passeggiate accompagnati sempre da un esperto, prima di acquistare un mare di libri costosi, vi consiglio di provare in biblioteca e/o di utilizzare (con abilità e prudenza) Internet. Per tutte le piante qui indicate troverete sul Web molti siti specializzati





che vi potranno mettere in condizione di riconoscere senza errori frutti ed erbe selvatici, anche se certamente l'esperienza sul campo non è mai pienamente rimpiazzabile. Dal momento che la Rete è sempre in evoluzione non fornisco tuttavia un elenco dettagliato di siti in coda alla guida – come si fa di frequente – che sarebbe troppo lungo e magari dopo qualche tempo del tutto obsoleto. Raccomando tuttavia vivamente di verificare la loro affidabilità con gli strumenti che sono consueti, a cominciare dalla presumibile serietà scientifica, dalla provenienza istituzionale, dal riconoscimento che ne viene agli autori, e così via, fermo restando che occorre tenere in conto che il Web è come una qualunque piazza di paese, dove alla domenica mattina si chiacchiera e si raccontano verità, mezze verità e anche bugie. Molte utili informazioni si possono ricavare dai siti delle università, dei parchi e delle aree protette, dalle associazioni più legate alle tradizioni. Ci sono anche ottimi forum dove gli appassionati si scambiano pareri e immagini. Nelle avvertenze, in coda a questa parte introduttiva vengono tuttavia forniti ulteriori elementi che invitano all'attenzione e alla prudenza.

In Rete troverete inoltre un numero pressoché infinito di ricette e per ogni genere di preparato, dal contorno alla marmellata, dall'antipasto al liquore. Molte sono però da sperimentare, perché insieme a quelle più tradizionali e sicure, di cui ci si può anche immaginare l'esito pur non avendole mai provate, se ne trovano moltissime originali o comunque molto particolari, spesso dal dubbio risultato. È sempre questione di gusti, sui quali non si può ragionare molto come dice il vecchio adagio latino, e il consiglio è appunto quello di provare, almeno prima di proporre qualcosa ad altri, che magari davanti ad alimenti sconosciuti potrebbero storcere il naso (e la bocca). L'uso in cucina delle piante più comuni – pur nella varietà delle preparazioni – è in diversi casi più o meno omologato dalle stesse abitudini da un luogo all'altro della Penisola, come per esempio per le così dette “erbe amare” o per l'ortica, ma non sono poche le erbe e i frutti selvatici che appartengono a tradizioni strettamente

locali, ritenuti a volte commestibili in un territorio e niente affatto utilizzati in quello contiguo. Approfondendo vi renderete conto che molte pubblicazioni in materia e molti siti web sono del resto concepiti più come una sorta di documentazione etno-antropologica di un territorio che botanica o naturalistica.



È consigliabile - quando e se vi è possibile - frequentare uno dei sempre più numerosi corsi in materia (se siete in vacanza in certe zone d'Italia sarà più facile, perché in Brianza trovate per il momento poche proposte veramente serie). Anche se qualche volta correrete il rischio di concludere il corso con un po' di delusione per la pochezza dei contenuti, ce ne sono pure di validi. Consiglio il corso soprattutto a chi preferisce, sia per la raccolta che per la preparazione, l'apprendimento dalla pratica, non avendo più magari l'abitudine di apprendere dai libri.

In questo lavoro ho volutamente tralasciato i funghi, perché se è vero che essi solleticano il palato della maggior parte della gente, hanno già sul territorio una buona e specifica attenzione, fatta di attive associazioni micologiche, svariate mostre autunnali, uscite mirate e corsi finalizzati al loro riconoscimento per non incappare in spiacevoli e pericolose sorprese. Altrettanto ampia è la collezione di ricette che si può ottenere guardandosi solo un po' in giro.

Vengono messe invece in giusta evidenza quelle piante del Parco che, come ho detto, in vario modo la conoscenza, la tradizione o la sperimentazione indicano come quelle usate più comunemente in cucina, non solo in terra lombarda ma un po' dappertutto nel resto della Penisola, attingendo per esse agli usi più interessanti e alle ricette più appetitose, per lo più zuppe, frittate, risotti, ma non solo.

La struttura di questa pubblicazione è organizzata essenzialmente per schede, più o meno ampie a seconda della rilevanza alimentare della pianta e, quando è il caso, con le piante raggruppate a tema, precedute da una breve presentazione. Le schede non hanno un ordine alfabetico e comincio volutamente con le erbe selvatiche cui va la mia preferenza. Un giudizio certo soggettivo, ma che trova tuttavia conforto nel grande uso che di esse si fa più o

meno dappertutto in Italia: fra le più buone l'ortica, il luppolo, la *Silene vulgaris* dai molti nomi locali, accompagnate da tarassaco e altre "erbe amare" e dagli asparagi selvatici, nome questo che sta però a indicare, come il lettore potrà presto vedere, piante assai diverse tra loro.

Queste "eccellenze" sono seguite dalle schede di altre erbe usate con minore frequenza e non dappertutto, e poi da un elenco di quelle il cui uso è molto limitato, localizzato, quasi abbandonato dalla tradizione oppure sconsigliato per via della tossicità che una ricerca più avanzata sulle proprietà della pianta abbia oggi accertato. Molte piante, meno gradevoli di altre al palato, erano in effetti usate quando il piatto era vuoto e veniva ingerito tutto ciò che non appariva velenoso, ma il loro uso è scemato man mano che la sussistenza veniva garantita lasciando spazio solo alle preparazioni più gustose.

Qualche spazio in questa guida hanno anche le erbe aromatiche, almeno quelle che si possono trovare allo stato spontaneo o semispontaneo. Con il mescolarsi delle culture gastronomiche tradizionali il loro utilizzo in cucina non è più limitato a quelle tradizionali e presso i migliori vivai e venditori di piante della zona sono decine le erbe aromatiche offerte alla curiosità dei clienti, anche quelle del tutto estranee all'habitat locale. Mi è capitato perfino di trovare in vendita diverse piante di montagna o di regioni del basso Mediterraneo.

Non dissimile il discorso per i frutti. All'inizio sono state inserite alcune schede di piante da frutto molto conosciute, a volte coltivate, ma che andando in giro per campi e per boschi si possono anche trovare isolate, inselvatichite o più o meno spontanee, e che quindi possono essere oggetto di raccolta spontanea. Seguono i frutti del sottobosco - non molte le varietà dalle nostre parti, ma certo le più conosciute - e poi quelli degli arbusti, utilizzabili soprattutto per marmellate insolite e liquori speciali, come il sambuco, il prugnolo, il biancospino, la rosa canina, il sorbo: questi ultimi sono peraltro quelli che preferisco.



Le schede hanno un contenuto semplice e sintetico per non appesantire la lettura di chi si avvicina, magari per la prima volta, a questo tema, anche se ciò ha comportato naturalmente il sacrificio di dettagli importanti, trascurando ad esempio aspetti botanici o, quasi sempre, il riferimento agli usi alimentari in altre regioni italiane. Le piante sono introdotte dal nome o da uno dei nomi comuni con il quale la pianta è maggiormente conosciuta, anche se è ovviamente riportato anche il nome scientifico perché il lettore possa individuare con certezza di cosa parliamo. L'aspetto botanico (e in particolare quello morfologico) e l'habitat sono sommariamente descritti, così come le qualità della pianta, posto che gran parte di quelle della guida sono ovviamente anche officinali nel senso ampio del termine. Il lettore che vorrà approfondire questi aspetti dovrà necessariamente affidarsi ad altre pubblicazioni o alla Rete.

Sommaria e pur tuttavia sufficiente allo scopo del libro è invece il riferimento all'uso alimentare, con l'indicazione delle parti impiegate in cucina e dei più frequenti utilizzi. Talvolta vengono aggiunte brevi annotazioni riferite



alla memoria o al costume o delle avvertenze specifiche.

La maggiore attenzione è ovviamente posta all'aspetto gastronomico, declinato in facili consigli. In Rete in verità, come detto, di ricette se ne trovano a bizzeffe, e considerata anche l'abbondante letteratura e quelle tramandate dalla tradizione, non è stato facile scegliere quelle da proporvi. Anche se molte delle ricette suggerite sono comunque e ovviamente ricavate da quest'ultima pure non mancano i suggerimenti, sperimentati in proprio, provenienti dalla fantasia e dalla capacità di innovazione e trovati qui e là come nuove proposte. Potete del resto sbizzarrirvi da soli navigando in Rete: insieme a quelle più tradizionali e sicure, di cui potete anche immaginare l'esito pur non avendole mai provate, ne troverete moltissime originali, anche se a volte, come già detto, dal dubbio risultato. E siccome poi è sempre questione di gusto, come dice il vecchio adagio latino, non vi resta che provare.

Da un luogo all'altro della Penisola l'uso in cucina per le piante più comuni sembrerebbe omologato da vecchie e comuni abitudini, mentre per altre

di quelle segnalate è solo da poco tempo, nell'ambito peraltro di una generale rivalutazione del loro uso alimentare, che avviene lo scambio di esperienze a lunga distanza. Spesso il discorso del come mai o del perché piante ritenute a volte commestibili in un territorio continuano a essere niente affatto utilizzate in altri o viceversa scivola ovviamente su più consoni terreni antropologici e storici. Qui il discorso si farebbe però troppo lungo ed è meglio dare qualche ultima avvertenza per l'utilizzo delle ricette, che vengono proposte in maniera molto sintetica e non solo per via dello spazio.

Pur cercando comunque di non trascurare i passaggi fondamentali, le ricette, per lo più, non sono illustrate se non mediante spiegazioni "di massima", ancorché non generiche, riportando a volte indicazioni che il lettore dovrà adattare al numero delle persone a tavola o agli ingredienti più importanti. Non mi sono dilungato nei dettagli, convinto che il lettore di una guida siffatta non sia alle prime armi e possa benissimo interpretare la sintesi proposta avendo confidenza con frittate, gnocchi, pasta fresca, ecc. Sarà peraltro utile talvolta che il lettore, pur partendo dalle indicazioni che qui vengono date, sperimenti per strade proprie secondo il suo gusto e la sua capacità creativa.



AVVERTENZE PER LA RACCOLTA

Raccogliere erbe selvatiche, bacche e frutti nel silenzio del bosco o in mezzo ai fiori dei prati può rappresentare anche una bella emozione oltre che un salutare esercizio all'aria aperta. E una volta a casa la trasformazione di ciò che si è raccolto può essere un piacere che comincia ancor prima di sedersi a tavola. Per non parlare poi della soddisfazione di mostrare agli altri, che magari “vi guarderanno strano”, ciò di cui avete riempito il tavolo o il lavello della cucina. E prima che queste piante spontanee possano diventare frittate, zuppe, marmellate o liquori, potreste anche cadere vittime della sindrome del cercatore di funghi (o di qualsiasi altra cosa), per il quale è senz'altro assai più eccitante trovare quello che si cerca che mangiarlo. Tutte queste belle emozioni non sono tuttavia sempre gratis, ed è quanto meno doveroso avvertire il lettore di una serie di accorgimenti da tenere assolutamente in conto.

Intanto bisogna imparare, come accennato sopra, a saper distinguere con certezza un esemplare da un altro per non rischiare di intossicarsi – e nei casi peggiori di avvelenarsi e restarci secchi – perché le specie botaniche che possono dare questi “problemi” in natura abbondano. Credere che ciò sia riservato ai soli funghi può dar luogo a spiacevolissime sorprese e non è quindi il caso di mettere in bocca ciò che non si conosce. Per imparare a riconoscere erbe, fiori, bacche e quant'altro commestibile, seguite i consigli che vi ho dato.

Anche quando si tratta di piante “sicure”, una certa attenzione va prestata alle quantità. Vi sono piante che non danno problemi anche se consumate in abbondanza e altre invece che sono innocue solamente se utilizzate con moderazione. Pressoché tutte le principali specie proposte in questo lavoro non danno grossi problemi mentre per le altre vengono riportate le necessarie avvertenze, ma va ricordato ancora che molte piante commestibili sono (o sono state) utilizzate come farmaci e sono ricche di principi attivi e di altre sostanze che sono innocue solo se assunte in quantità limitate.

Anche quando vengono ingerite quantità di per sé innocue, è bene tuttavia tenere conto dell'interazione con farmaci in corso di assunzione e dello stato di



salute del consumatore. Non voglio allarmare nessuno ma siccome questa guida ha altri scopi può tornare utile un buon libro che parli di piante medicinali e che riporti le controindicazioni di un consumo esagerato o di parti della pianta che possono dare problemi. Vi sono anche sul Web siti e pagine specializzate da cui trarre dei buoni consigli, anche se in Rete in questo ambito il rischio è piuttosto che siano prevalenti le cattive avvertenze o la loro mancanza quando necessarie, ed è quindi opportuno utilizzare i siti ufficiali delle istituzioni sanitarie.

Anche per la raccolta vale qualche consiglio. Primo: non siate come quelli che dove passano loro “non cresce più niente”. Di Attila ne è bastato uno, e se doveste incontrare in giro per prati e boschi gli eredi, non esitate a dir loro di comportarsi civilmente. Secondo: non strappate ciò che vi serve, ma possibilmente tagliate in modo che la pianta possa facilmente ricrescere. Terzo: sicuramente sapete che un cestino di vimini conserva molto meglio di un sacchetto di plastica ciò che doveste portare a casa. Questo principio non vale solo per i funghi, per i quali è fondamentale, ma se proprio non potete fare a meno di altri contenitori, fate almeno tesoro dell’esperienza, non utilizzate quelli peggiori che rovinano le piante e quando siete a casa mettete subito il raccolto nelle condizioni di conservarsi al meglio. Quarto: non raccogliete vicino ai bordi delle strade, nei piccoli parchi urbani, vicino a campi coltivati dove sicuramente si fa uso di fitofarmaci, diserbanti e quant’altro può contaminare anche ciò che state raccogliendo, e neppure dove solitamente passeggiano cani e altri animali domestici. Il perché lo immaginate e non serve spiegarlo.

Quinto consiglio (e particolarmente importante). Occorre ricordarsi che la flora è ormai quasi ovunque protetta. Forse anche con qualche esagerazione, ma pressoché tutte le Regioni hanno emanato norme molto restrittive che possono riguardare anche le piante che avete giusto intenzione di raccogliere. In Lombardia, come in altre Regioni, la flora spontanea è protetta con legge fin dal 1977 e ancora oggi si distingue fra quella di cui è vietata la raccolta (anche di un solo esemplare), e quella la cui raccolta è limitata a pochi esemplari o a un certo quantitativo a persona al giorno. È bene quindi tenere in debito conto queste



regole e sapere cosa si può raccogliere e cosa non si può. Dovete sapere che le multe possono essere anche molto salate, e anche se non è facile che le norme in materia possano essere fatte pienamente rispettare, per tutti i motivi che potete facilmente immaginare (a cominciare dalla scarsa attuazione che si dà al principio di conoscenza), tuttavia ogni tanto fra le brevi di cronaca non mancano segnalazioni di multe che lasciano interdetti gli sprovveduti raccoglitori.

Fra le piante che non potete assolutamente raccogliere ci possono essere specie fra le più buone - ad esempio ci sono i turioni del pungitopo (*Ruscus aculeatus*), definiti comunemente “asparagi”, o i raperonzoli (*Campanula rapunculus*). Per questi casi consigliamo, se avete uno spazio adatto, la loro coltivazione, perché ne vale la pena. In altri casi, per sapori incerti, potete decisamente lasciar perdere.

Per la quasi totalità delle piante riportate nelle schede non ci sono problemi di raccolta per uso personale, ma occorre anche ricordare che diverse provincie lombarde, cui parte della materia è delegata, hanno fissato in materia di piante officinali regole particolari: per coloro che non svolgono professionalmente attività di erboristeria o farmacia, per i quali ci sono norme apposite, vengono stabilite quantità massime di prodotto secco da poter tenere in casa per uso personale. In genere si tratta di quantitativi molto più alti del tradizionale consumo alimentare, ma in ogni caso la raccomandazione è di informarsi sulle regole vigenti, tenendo presente che norme, sanzioni e competenze, sono quasi sempre definite in sede locale o applicate non solo dalle Provincie, ma anche da Parchi e Comuni, e che quindi sono spesso scarsamente conosciute o differenti da un luogo all'altro. Nel nostro caso occorre tenere conto che il territorio del Parco si estende attualmente sulle tre provincie di Como, di Milano e di Monza e della Brianza. Un consiglio quanto mai utile per coloro che raccolgono nel territorio dei comuni del Parco è quindi quello di visitare nei siti ufficiali di queste provincie e degli altri enti le pagine che forniscono preziose informazioni sulle modalità di protezione della flora spontanea.