



Erbe di campo

di **Manuela Krak** e **Antonio Zambrini**

Gli autori sono entrambi imolesi. **Antonio Zambrini**, nato nel 1950, farmacista, si occupa professionalmente di piante medicinali e per passione di flora e vegetazione. È stato presidente della sezione imolese del Club Alpino Italiano e ha scritto e collaborato a varie guide escursionistiche dell'Appennino Tosco-romagnolo. **Manuela Krak**, nata nel 1952, è geologa e appassionata di cucina. Da una quindicina di anni organizza il corso "Camminare per conoscere" sull'ambiente naturale della zona.

La raccolta dei vegetali che crescono spontaneamente, con cui cibarsi, ha accompagnato l'umanità fin dagli albori. E' stato evidenziato come la visione ottocentesca di un uomo preistorico costantemente impegnato in titaniche lotte contro gigantesche fiere deve forse lasciare il passo ad una più realistica quotidianità fatta di donne impegnate ad assaggiare ed a raccogliere tutto quanto si poteva mangiare, con un apporto di carne proveniente, magari, da animali morti. Un quadro insomma molto meno eroico di quanto si poteva immaginare nel passato.

Con l'introduzione dell'agricoltura e dell'allevamento, nel Neolitico, l'uomo ha smesso di essere un animale come gli altri, totalmente dipendente dai cicli della natura. I vegetali coltivati hanno relegato ad un ruolo secondario quelli spontanei che comunque si continuarono a raccogliere. Questa situazione, per le classi popolari delle campagne, è durata, sostanzialmente, per millenni, possiamo dire fino alla Seconda Guerra Mondiale ed è ancora presente, nella memoria degli anziani, l'insieme delle piante che integravano la scarsa alimentazione di base, nei momenti difficili. Polenta ed erbe di campo condite con un filo di strutto possono proprio essere assunte come emblema della scarsità alimentare che, per secoli, ha segnato le nostre campagne.

Gli enormi cambiamenti degli ultimi decenni non hanno risparmiato, più nel bene che nel male, neppure il cibo e la raccolta delle erbe spontanee di campo si è ridotta, sostanzialmente, ad un passatempo. Bisogna considerare che, al giorno d'oggi, il settore agroalimentare è una cosa completamente diversa dallo statico mondo contadino di un tempo ed è in grado di produrre e di distribuire, velocemente, qualsiasi cosa dimostri avere un mercato. Il caso della rucola è eclatante. Raccolta, fino a trent'anni fa, come erba spontanea da pochi estimatori, è diventata di moda, è nata una

forte domanda e adesso viene abbondantemente coltivata (anche con una specie dalle foglie poco coriacee e piccanti) ed è disponibile, per tutti, nella grande distribuzione.

Dicevamo che, ai giorni nostri, la raccolta delle piante spontanee, per uso alimentare, è, sostanzialmente, un passatempo che molti dei più vecchi, ricordando i tempi in cui invece era una necessità, lasciano volentieri agli altri, esattamente come fanno con le castagne e con la polenta coloro che, nella gioventù, sono sopravvissuti con un unico, scarso, tipo di cibo. Possiamo ricordare che due nostri illustri conterranei, pur vissuti in epoche diverse, mettono in evidenza due diversi atteggiamenti verso le erbe di campo. Il grande naturalista Ulisse Aldrovandi sottolinea come gli stranieri ridicolizzino gli italiani che, a sentir loro, ruberebbero il cibo agli animali mangiando erbe e verdure crude mentre Pellegrino Artusi dice che i romagnoli "hanno gli ortaggi cotti in quella grazia che si avrebbe per il fumo negli occhi.."! C'è da considerare che, comunque, l'alimentarsi di erbe selvatiche era legato alla povertà tanto che, in Romagna, fino all'Ottocento, durante il banchetto nuziale, allo sposo veniva offerto un piatto di ortiche e alla sposa uno di erbe di campo che gli interessati dovevano sdegnosamente rimandare al mittente per scacciare lo spettro di doversi nutrire, in futuro, con un tale tipo di cibo.

Il quadro complessivo, italiano ed europeo, non era diverso e il ricorso alle piante selvatiche, in misura consistente, diventava importante, nei secoli passati, quando guerre e maltempo colpivano i raccolti, portando la fame. La comunicazione di Mattiolo sui vegetali spontanei edibili del Piemonte, non a caso è del 1918, al finire del devastante conflitto mondiale e, raffrontando il centinaio di specie consumate nell'Ottocento con la trentina di uso comune prima della guerra, l'accademico richiama le potenzialità nutritive delle specie dimenticate.



Fortunatamente la situazione attuale si è, possiamo dire, ribaltata e può essere interessante ricordare quali erano o sono, nella Romagna occidentale e nella nostra zona in particolare, queste piante edibili, i nomi locali con cui vengono indicate, le maniere con cui venivano cucinate. Ne emerge un quadro simile a quello delle altre aree non costiere e non montane dell'Italia. La specificità più marcata è nella differenza dei termini dialettali, denominazioni che suppliscono alla mancanza di nomi universalmente riconosciuti nella lingua italiana, notoriamente carente nel denominare le piante, a differenza di quanto accade nelle lingue dei paesi con cultura non storicamente ostile od estranea al mondo della natura. Bisogna ricordare che, su questo argomento, le denominazioni erano proprie della campagna e che nel dialetto di Imola sono confluite una pluralità di dizioni con l'inurbamento dei contadini provenienti da angoli diversi del territorio circostante.

I "RADICCHI"

La prima, grande, categoria di erbaggi che vengono frequentemente raccolti è quella che, in loco, viene comunemente compresa col termine di "radicchi". Si tratta, prevalentemente, di specie della famiglia delle composite (Asteraceae), erbacee, di cui si raccolgono le foglie appena spuntate, tenere, acquose, prive del lattice e del sapore acre o amaro che generalmente acquistano a maturità. La fine dell'inverno è la stagione in cui, in pianura ed in collina, si realizzano queste condizioni ma dopo un periodo piovoso anche nelle altre stagioni si può assistere ad una nuova gettata utilizzabile.

Il tarassaco (*Taraxacum officinalis*) è tra le specie più note e già il nome dialettale imolese "pessalét" denuncia virtù diuretiche. In altri dialetti prevalgono invece forme tipo "castra-cane". A dire il vero, è la radice e non la foglia a concentrare gli acidi fenolici ed i triterpeni a cui va ascritto il potere depurativo della pianta ma anche le giovani foglioline sono un cibo sicuramente salutare. I boccioli, ancora ben chiusi, venivano messi sotto aceto e saltuariamente utilizzati come succedanei dei capperi. La forma della lamina fogliare (a "dente di leone", da cui il nome in francese, tedesco ed inglese) ed il fiore giallo di soli petali ligulati ne rendono facile l'identificazione. E' una specie diffusissima nei prati non troppo aridi (ma anche tra i filari delle viti, al margine dei fossi e delle cavedagne) ed al momento della fioritura è un

elemento importantissimo nel paesaggio naturale della nostra zona.

La cicoria (*Chicorium intybus*, "i radéc" senza altri aggettivi) è pure molto diffusa e, al momento della fioritura, nell'estate, colora di celeste gli spazi aperti, dai monti alla "Bassa". Anche per questa specie non sono le foglioline, bensì la radice, a concentrare le virtù depurative della pianta che viene anche coltivata. L'impiego tradizionale, come succedaneo economico del caffè, che aveva dato origine ad estese coltivazioni in Normandia, è in declino ma emerge la domanda quale fonte di inulina, un probiotico che può svolgere un importante ruolo di riequilibratore intestinale.

La ben nota cicerbita ("zizercia", *Sonchus arvensis*, *S. asper* e *S. oleraceus*) non ha niente a che fare con la cicerchia, legume minore la cui coltivazione si è ristretta all'area Umbro-marchigiana. Anche qui si tratta di una composita, simile ad un piccolo cardo che le foglie, pungenti a maturità, rendono facilmente riconoscibile. E' diffusissima negli ambienti più svariati. Al di là del Sillaro, per via dell'aspetto sfrangiato delle foglie, i *Sonchus* vengono detti "al frabsein".

Gli "stciocapiàt" o radicchio amaro (*Crepis vesicaria*, detta invece "strecapogn" in altre parti della nostra regione) sono ben identificabili per i boccioli rigonfi di forma caratteristica. Anche questa è una specie molto diffusa. Essendo di gusto molto amaro vengono reputati dei buoni depurativi. Proprio per via del sapore non vengono utilizzati da soli ma mescolati ad altre specie. Qualcuno ne chiama le foglie più giovani, un po' arruffate, i "rufòn".

"Galletti" ("galtèn") o "agnellini" o "valerianella" sono i nomi con cui viene denominata, localmente, la *Valerianella olitoria*. Il suo utilizzo ha seguito un po' l'evolversi dell'alimentazione degli ultimi vent'anni. Una volta si mangiava a Pasqua, insieme alle uova che le galline riprendevano a depositare dopo la pausa invernale. Adesso la valerianella, essendo molto apprezzata, viene coltivata ed è disponibile tutto l'anno, un po' come tutto il resto, al giorno d'oggi.

"Piatèl" o costa d'asino o lattuga di fiume (*Hypochoeris radicata*) ha una rosetta di foglie basali lucide e carnosette che lo rendono ben identificabile. E' presente anche lungo gli argini dei fiumi e dei canali della pianura. E' apprezzato per la consistenza croccante.



Le senapi (*Brassica nigra* ed altre crucifere come *Raphanus raphanistrum* e *Sinapis* sp.) vengono, in zona, chiamate genericamente “lâsen” e compaiono, copiose, a primavera, nei terreni smossi o lavorati. Le foglioline più giovani possono essere utilizzate nelle insalate mentre, con l'avanzare della stagione, le sommità devono essere cotte e utilizzate come le cime di rapa o le foglie dei cavoli.

Abbiamo citato il caso della rucola (“la rocla”) come esempio di trasformazione di una erba selvatica in un prodotto di largo consumo. La vera rucola spontanea, quella che si raccoglieva nei terreni sabbiosi, è la piccola *Diplotaxis tenuifolia* dalle foglie strette, incise fino quasi alla nervatura centrale, con i fiori di un bel giallo intenso e sapore decisamente piccante. Proviene invece dalle coltivazioni la *Eruca sativa*, di grossa taglia (fino a 50 cm!), con le foglie dai lobi rotondeggianti e i fiori bianchi venati di violetto. Non è spontanea nella nostra zona ed il sapore ha un fondo di cavolo ed è meno intenso. Era anche un'erba un po' magica in quanto si diceva che avrebbe fatto sognare il “moroso” alle ragazze che se ne cibavano a cena essendo, tra l'altro, considerata afrodisiaca.

L'aspraggine (*Picris echioides*) dal nome dialettale significativo di “pelagoss” (spella-gola) viene raccolta a dispetto della peluria e della dentatura della foglie.

Per radichio lucido (“caslèna”) si intendono alcune specie, dalle giovani foglie molto simili, carnosette, come *Calepina irregularis* dai fiorellini bianchi e *Crepis sancta* a fiori gialli.

Lo stoppione (*Cirsium arvense*) appartiene a quel gruppo di cardì che vengono collettivamente chiamati i “spion”. E' decisamente abbondante ma non è apprezzato da tutti. Oltre alle giovani foglie ne viene utilizzata la lunga radice bianca.

La pimpinella (*Sanguisorba minor*) dall'odore che ricorda il cetriolo, fa dire a qualcuno che “l'insalata non è bella se non c'è la pimpinella” ma non gode, in loco, di particolare popolarità.

Poco conosciuti nell'Imolese, ma molto usati nel resto della Romagna, sono i papaveri (*Papaver rhoeas*), conosciuti con termini derivati da “rosolaccio” (“rusòn”, “rosla”). Si mangiavano in primavera, appena spuntati dal terreno, quando non c'era altro da raccogliere ed entravano frequentemente nei ripieni, dai tortelloni ai “cassoni” riminesi. In quest'ultima preparazione le “rosole” crude vanno tritate, abbondantemente

salate, lasciate spurgare poi strizzate e condite. Curiosamente, hanno lasciato, nella parlata imolese, il termine con cui designa la bocca sporca dei bambini, “la barosla”.

Le lattughe selvatiche (*Lactuca serriola* e *L.sp.*) sono le progenitrici delle attuali insalate coltivate. Il nome deriva dal contenuto lattiginoso della pianta. Sono di gusto amarognolo.

Nella collina arida, con scarsa frequenza, vengono infine raccolti anche la “berba d'fré” (*Podospermum canum*), il caccialepre (“selta-la-levra”, *Reichardia picroides*) dalle foglie glauche macchiate di nero ed i “quaresimini” (*Chondrilla juncea*).

IN TAVOLA

A dispetto di quanto si cerca di far credere ai nostri giorni, la cucina rurale del territorio aveva, un tempo, ben poche raffinatezze e ricette speciali. I radicchi più teneri come la cicoria, la “caslèna”, la rucola e la valerianella (e il cuore di quelli un poco più tenaci come la cicerbita) entravano a far parte, come in tutt'Italia, della misticanza, da mangiare cruda, condita con quello che si aveva a disposizione. Un tempo si riteneva che un'insalata dovesse contenere un numero dispari di erbe, possibilmente sette poiché questo numero magico sarebbe stato in grado di dare alla pietanza poteri e sapori particolari.

Le altre specie andavano invece bollite, per renderle più morbide e condite con olio ed aceto. Nella Romagna meridionale, una volta cotte, le erbe vengono tritate e tirate in padella con aglio, olio, sale e pepe. Questa preparazione può essere usata anche come ripieno per i “cassoni”.

Una ghiottoneria erano poi i bruciatini (“brusadèn”, “sfulmin”). Si rosolava della pancetta tagliata a piccoli dadini e, quando era pronta, si versava nella padella dell'aceto che, sprizzando, creava dei minuscoli fulmini. Questo condimento veniva poi versato sulla cicoria ed il tarassaco crudi. La versione moderna, un poco arricchita, prevede di rosolare la pancetta nell'olio di oliva, aggiungere l'aceto e ripassare in padella, nel condimento, i radicchi raccolti.

LE ERBE BUONE

Oltre ai cosiddetti radicchi, l'altra grande categoria di erbaggi della tradizione locale è quella delle erbe “buone”, così qualificate per distinguerle da quelle “matte”. In italiano queste ultime potrebbero essere



definite “malerbe” ma il termine dialettale le qualifica piuttosto come insignificanti, prive di qualità.

L’ortica (“urtiga”, *Urtica dioica*) è troppo nota e diffusa per meritare una descrizione. Le giovani foglie, lessate, vengono utilizzate per fare sfoglie verdi, per il ripieno dei tortelloni o semplicemente condite. Le “orticche morte” del genere *Lamium*, diffusissime e non urticanti, non hanno alcuna relazione con la vera ortica e non ne possiedono proprietà e sapore.

La radice del rafano (*Raphanus sativus*), sfuggito a vecchie coltivazioni, veniva raccolto, nell’Anteguerra, lungo le rive dei fossi e chiamato, ad Imola, con lo stesso nome usato nell’area tedesca (“e’ crèn”) mentre in altre aree della Romagna era “la radisa da magné”. Non era però una specialità gastronomica ma il sapore, intenso e molto piccante, si prestava ad accompagnare molto pane, anche di qualità scadente. Le dimensioni delle radici inselvatichite decrescono col passare delle generazioni e, complice l’abbassarsi delle falde e l’”effetto serra” in atto, sono diventate decisamente rare.

Gli strigoli (*Silene vulgaris*, “stridul”) stante l’apprezzamento che vanno ricevendo, in tutt’Italia, negli ultimi anni, hanno fatto il salto da erba di campo a specie commercializzata. Appartengono alla famiglia delle cariofillacee (quella dei garofani) come la somiglianza della foglia alle specie ornamentali lascia trasparire. Crescono nei terreni almeno parzialmente sabbiosi e, lessati, si prestano ad un uso culinario variegato tanto che, come abbiamo visto, vengono ormai coltivati e venduti nei mercati.

La vitalba (“arvid”, *Clematis vitalba*) è l’unica liana dei nostri boschi ed a causa del taglio eccessivo, dell’apertura di piste e stradelle, della luce insomma che penetra nella compagine arborea, è purtroppo diffusissima. Se ne raccolgono i giovani getti, ottimi per le frittate. La specie appartiene alla famiglia delle ranunculacee e diviene tossica a maturità tanto che già i giovani getti vanno lessati in abbondante acqua, da gettare.

I getti degli asparagi selvatici (*Asparagus acutifolius*, *A. officinalis*, i”spers”) sono ricercatissimi ma, stante il riscaldamento in atto, la raccolta eccessiva non sembra minacciare la specie che appare in espansione nei settori più assolati delle colline. Il sapore è indiscutibile, molto da ridire invece sulle presunte proprietà benefiche di

questo alimento che, molto ricco di ossalati, dovrebbe essere evitato almeno da chi ha dei problemi ai reni. Attenzione, i giovani getti dell’asparago assomigliano a quelli della vite di bosco (o tamaro, *Tamus communis*) che cresce negli stessi ambienti ed è specie tossica per l’uomo.

In caso di calcoli renali è meglio evitare anche i getti del pungitopo (*Ruscus aculeatus*, “foraverd”) che, come gli asparagi selvatici, sono in espansione nei boschetti della collina.

I raperonzoli (*Campanula rapunculus*) sono delle piccole campanelle color celeste di cui si raccoglie la radice che, come dice il nome, somigliano ad una piccola rapa. Poco frequenti e conosciuti in zona, sono protagonisti di una sagra a Borghi, nel Riminese.

Il luppolo, (*Humulus lupulus*) famoso come aromatizzante per la birra, è, da noi, un rampicante diffuso specie lungo i corsi d’acqua di cui si possono consumare i giovani getti. Non molto è diffuso ne apprezzato in zona, a differenza da quanto succede in altre parti d’Italia.

Il favagello (*Ranunculus ficaria*) è un bel fiore color oro, dalle foglie lucide che un po’ assomigliano a quelle delle violette. I boccioli venivano saltuariamente raccolti come succedanei dei capperi e, messi sottoaceto, davano sapore alla salsa verde per il lesso poiché i veri capperi (*Capparis spinosa*), stante l’ubicazione padana della nostra zona, sono rarissimi e confinati in pochi muri orientati a meridione, come quelli della Rocca di Imola.

Il topinambur (*Helianthus tuberosus*) è una sorta di grande margherita gialla, proveniente dalle Americhe, copiosissima dalla fine dell’estate sulle rive dei corsi d’acqua. La radice, lessata, si usa semplicemente condita o come base per zuppe di verdura. Ora viene anche coltivata.

Abbiamo visto come, nel passato, stante l’assillante problema del mangiare, venisse raccolto un gran numero di erbe adesso pressoché dimenticate; vengono ancora consumate, saltuariamente, la lupinella (*Onobrichys viciifolia*), la portulaca (*Portulaca oleracea*), i fiori dell’olmo (*Ulmus minor*), il centocchi (*Stellaria media*), il farinaccio (*Chenopodium album*) e la borsa-pastore (*Capsella bursa-pastoris*).

TEMPI MODERNI

Se vogliamo dare dei numeri possiamo dire che, attualmente, in zona, sono una decina le piante relativamente conosciute e raccolte mentre il doppio



sono quelle ricercate da un numero esiguo di amatori. Complessivamente è un fenomeno contenuto, lontano dalle (piccole) folle della raccolta di funghi e tartufi che, per inciso, vedono anche un certo giro di denaro.

Abbiamo visto come sia mobile, oggi, il confine tra erbe spontanee e verdure coltivate. Non è però solo questo l'aspetto della modernità in questo campo.

A Casola Valsenio, con lungimiranza, hanno saputo valorizzare al massimo le conoscenze sulle erbe di campo di una comunità di montagna e si è inventata una tradizione relativa alle piante officinali ed a quelle utilizzabili a tavola tali da farne un punto di riferimento nazionale. Per fare questo si è attinto, a piene mani, da usanze di altri territori e da invenzioni moderne ottenendo un ottimo risultato sotto l'aspetto della promozione turistica. Si tratta però di un frutto della globalizzazione, non della tradizione locale. Questo senza voler dare un giudizio di valore differente ai due termini.

L'effetto serra si fa sentire anche negli erbaggi; la borragine (*Borago officinalis*), un tempo rara nel nostro territorio ma usata nella Romagna meridionale, con l'aumento delle temperature si sta diffondendo moltissimo ed ora dà una nota di colore a tutte le colline soleggiate. Le foglie, lessate in abbondante acqua (da gettare!), si usano in molte ricette.

Abbiamo anche il passaggio di ruolo delle erbe come la malva (*Malva sylvestris*) che era conosciuta da tutti quasi esclusivamente come pianta medicinale. Adesso le foglie, oltre che come rinfrescanti, vengono utilizzate per la preparazione di zuppe, quasi a ritornare alle ricette dell'antichità.

Una recente tendenza, in cucina, è poi l'uso dei fiori per ornare i piatti (calendula, viole, tarassaco, ecc.) mentre un tempo si utilizzavano soltanto i

fiori dell'acacia (*Robinia pseudoacacia*) e del sambuco (*Sambucus nigra*) fritti in pastella.

Aspetti meno piacevoli della modernità sono le precauzioni da prendere per scegliere le zone di raccolta degli erbaggi. Queste piante sono molto frequenti ma sono molto frequenti anche i trattamenti antiparassitari che potrebbero trasformare un piatto salutare in un piatto di veleni. E' poi decisamente sconsigliata la raccolta, nei nostri fiumi inquinati, del crescione (*Nasturtium officinale*), pur presente qua e là.

La chirurgia estetica, con risultati sicuramente più vistosi, ha cancellato l'usanza, per le ragazze, di raccogliere i radichetti il giorno di S. Giuseppe, per far crescere il seno ma col traffico motorizzato è comparso un modo, abbastanza moderno, di definire una svolta a breve raggio di curvatura che, come il movimento del coltello per raccogliere gli erbaggi, è diventata una curva "a radéc".

Bibliografia

- Ass. Pro-loco Brisighella *Le ricette della nonna* Brisighella 1998
- Baldini Eraldo *La tavola sacra* Ed. Pendargon Bologna 2003
- Contarini Ettore *Le piante erbacee spontanee* Ed. Esseggi Ravenna 1998
- Mattiolo Oreste (Gallingano B., Pallavicini G.) *Phytoalimurgia Pedemontana* Blu Edizioni Grugliasco 2001
- Pignatti Sandro *Flora d'Italia* Edagricole Bologna 1982
- Simonetti G., Watschinger M. *Guida al riconoscimento delle erbe dei campi e dei prati* Arnoldo Mondadori Milano 1986

Si ringraziano il sig. Paolo Toschi per la interessante comunicazione ed i sigg. Mugellesi Leopoldo e Sgubbi Enzo.

Pubblicazione sul sito www.piantespontaneeincucina.info per gentile concessione degli autori. Il lavoro è comparso sul n° 11 di "Pagine di vita e storia imolesi", Edizioni Cars, Imola.

© degli autori