

1. Introduzione alla raccolta di erbe e frutti spontanei*

* Versione ridotta per il sito. La versione più ampia è riservata ad attività editoriali.

Raccogliere erbe selvatiche, bacche e frutti nel silenzio del bosco o in mezzo ai fiori dei prati può rappresentare una bella emozione oltre che un salutare esercizio all'aria aperta. Una gratificazione per lo spirito, ancora prima di quella per il palato o per il portafoglio. Un'attività che può essere considerata un vero e proprio godimento dei nostri tempi, almeno laddove si ha la fortuna di non doverla considerare una necessità.

Una volta a casa la trasformazione di ciò che si è raccolto può costituire un piacere che comincia ancor prima di sedersi a tavola, rimanendo magari vittime della sindrome del cercatore di funghi, per il quale è senz'altro più eccitante trovare quello che si cerca che mangiarlo. Per non parlare poi della soddisfazione di far sapere agli altri che quello che offriamo loro è ciò che abbiamo raccolto, il selvatico dei campi. Sono emozioni e sentimenti dei nostri tempi che ci accompagnano da qualche decennio.

In effetti non vi è ormai discorso sulla raccolta e sul consumo del selvatico che non sia accompagnato da considerazioni che nulla hanno a che vedere con gli aspetti nutrizionali o culinari. La raccolta delle erbe e dei frutti spontanei contribuisce in effetti a soddisfare ormai da qualche tempo anche una serie di bisogni "spirituali", che non sono in relazione con il bisogno di garantire quotidianamente al nostro corpo l'apporto energetico necessario alla sopravvivenza.

Sul tema sono ormai infinite le riflessioni e le analisi che vengono proposte ogni giorno e chi volesse approfondire può anche navigare tra le pagine di questo sito, nelle quali non manca anche il nostro contributo all'approccio antropologico, talvolta critico, a certi temi. In una sintetica guida "di cucina" on line, un estratto del lavoro completo (oggetto di attività editoriali), intendiamo però dare ai nostri visitatori solo qualche utile consiglio per utilizzare al meglio le piante spontanee che la natura ci offre. In queste prime righe introduttive forniamo alcuni consigli preliminari alla raccolta, ricordando che il tema è sviluppato anche alla pagina "[consigli e avvertenze](#)". Ci rivolgiamo a tutti, sia a coloro che sono neofiti che a coloro che sono già esperti di cucina o di piante spontanee, ricordando che in Rete e in una sempre più ampia letteratura sul tema ci sono a portata di mano un mare di ulteriori utili informazioni. In coda, negli ultimi capitoli, c'è anche una appendice sui possibili acquisti di piante spontanee o su come coltivarle nell'orto, in giardino e in alcuni casi anche in casa, con un focus particolare sulle aromatiche spontanee. Nella versione completa anche una serie di utili tabelle sui tempi di raccolta, le parti usate e gli utilizzi, ecc.

1. Un buon motivo per raccogliere e consumare il selvatico

In primo luogo tenete in considerazione il fatto che, per ottenere i benefici psicologici di cui avete letto da qualche parte o che vi hanno raccomandato, l'attività di raccolta di erbe e frutti spontanei deve rimanere per voi una sorta di passatempo, nell'accezione più ampia che volete ma sostanzialmente qualcosa di piacevole. Se diventa una fatica o qualcos'altro o anche solo una necessità - cosa quest'ultima che ovviamente non vi auguriamo - allora non possiamo che consigliarvi di riflettere almeno sul perché lo state facendo e se continuare a farlo.

A parte i vantaggi spirituali e i benefici psicologici, diverse possono essere comunque le utilità che potete ricavarne, e niente affatto marginali. A cominciare ovviamente dal non del tutto trascurabile beneficio economico.

Come è noto molte piante selvatiche sono ricche di nutrienti e hanno un intrinseco valore medicinale, utili quindi per mantenersi in salute e per curare non pochi malanni. Anche in questo caso gratis. Le spontanee in effetti hanno spesso sostanze medicinali che mancano nelle piante coltivate, o anche solo quantità maggiori, e il loro consumo non può che migliorare il nostro regime alimentare e prevenire diverse patologie. Consumare le piante spontanee riduce quindi senza spesa il ricorso a farmaci, correttivi e integratori.

Soprattutto se siete oramai costretti o abituati a una vita sedentaria non potete non considerare il benessere fisico che induce il fatto di andar per erbe. Se non siete più da palestra giovanile, la ginnastica dolce che l'accompagna è un guadagno netto per la salute. Non manchiamo inoltre di suggerirvi di considerare anche la possibilità di migliorare le relazioni umane, cosa sempre utile,

1. Introduzione alla raccolta di erbe e frutti spontanei*

specialmente se una certa solitudine nei rapporti dovesse caratterizzare il vostro quotidiano. Le relazioni umane si possono anche mantenere vive regalando a qualcuno parte del nostro raccolto, se questo, come capita spesso, è stato abbondante oltre le nostre capacità di consumo.

Ricordatevi comunque che il miglior nutrimento di cui potete avvantaggiarvi tramite la raccolta è la natura stessa. Ne avete bisogno, soprattutto se vivete sempre in città e l'aria inquinata che respirate vi sembra pesante: si stabilisce una nuova relazione tra uomini e piante, che non si riduce al banco della verdura del mercato o alla cassetta di gerani al balcone.

I più contemplativi fra voi soddisfaranno anche bisogni estetici e muteranno la varietà in bellezza. I più attenti alla sostenibilità considereranno la biodiversità di cui imparano a servirsi come un regalo da conservare per le future generazioni. Chi è più gaudente sa che potrà godere di nuovi sapori.

2. Conoscere prima di raccogliere

Il miglior consiglio che possiamo darvi in queste pagine rimane tuttavia quello di sapere bene ciò che fate andando per erbe o per frutti selvatici, perché raccogliere e poi consumare qualcosa di cui non siete proprio sicuri può essere un comportamento carico di conseguenze, anche gravi o nefaste.

Le statistiche in merito alle intossicazioni e ai decessi per aver ingerito piante selvatiche pericolose non sono seconde a quelle relative ai funghi, per cui di fronte a piante della cui identificazione non siete sicuri al cento per cento lasciate perdere. Avrete sicuramente altre, se non molte, alternative.

Se non siete già pratici di raccolta, almeno per riconoscere senza ombra di dubbio un numero di specie sufficiente a garantirvi qualche alternativa di sapore, sarebbe buona cosa migliorare il vostro livello di conoscenza e diventare più competenti. Per imparare cercate tra i molti modi che i nostri tempi offrono quello che vi sembra più adatto a voi, preferendo senz'altro, se possibile, quelli che assicurano la presenza o la guida di persone veramente esperte.

È sempre consigliabile, se possibile, frequentare un buon corso con uscite sul campo. Sulla spinta del grande ampliamento di interesse negli ultimi tempi, su questo tema di corsi se ne svolgono oramai in quantità, tutto l'anno e in tutte le regioni. Nell'apposita sezione "[per apprendere](#)" del nostro sito ne segnaliamo molti e di qualità, dai più semplici a quelli strutturati su più livelli. Le varie forme di autoapprendimento sono utili ma solo se avete mantenuto un certo allenamento con lo studio e siete capaci di usare molto bene i libri migliori e la Rete.

3. Gusto naturale e sapori nuovi o dimenticati

Il cibo e ogni aspetto del mangiare sembrano oggi straripare da ogni dove a impregnare ogni istante della nostra esistenza. Sono molte le ragioni di questo fenomeno, ampiamente osservate e studiate, ma la principale è data dal fatto che il nutrirsi, da quotidiana necessità e qualche volta piacere, è diventato quasi sempre soprattutto piacere (discorso che vale ovviamente per chi ha la pancia piena e gode di buona salute).

Per non straripare, anche noi trascuriamo tutto il resto di un discorso assai vasto, ricordandovi solamente che c'è più di un motivo per il quale vale comunque la pena di trattare il vostro raccolto secondo logiche gastronomiche. Ne ricordiamo solo alcuni, non prima però di avvertirvi che l'approccio culinario delle pagine che verranno, ancorché parliamo di natura e di piante spontanee, sarà del tutto laico. Come il nostro sito del resto.

Pur credendo che il consumo di vegetali spontanei sia importante per la possibilità di utilizzare alimenti benefici che cogliamo direttamente dalla natura, e anche se è oramai da qualche decennio che siamo invitati da molte parti a "riscoprire il gusto naturale" degli alimenti, apprezzare sapori originari e originali o a riscoprire quelli perduti o dimenticati, confessiamo il nostro scetticismo per quella che ci sembra una certa retorica del gusto genuino, buona più per pubblicità e marketing che per discorsi di sostanza. Va detto anche che l'approccio di questa guida non è vegetariano o vegano, pur rispettando scelte etiche importanti, significative per molti aspetti, di coloro che lo sono.

Siamo in ogni caso d'accordo con quegli studiosi di alimentazione che ritengono che un certo approccio culturale, che nella seconda metà del secolo scorso ha reso del tutto residuale il consumo dello spontaneo, abbia costituito una forte limitazione sul piano alimentare e della salute, dal

1. Introduzione alla raccolta di erbe e frutti spontanei*

momento che molte piante selvatiche sono ricche di nutrienti e di sostanze medicinali che mancano spesso nelle piante coltivate. Senza per questo farne un credo oltre il ragionevole, sappiamo che non sono pochi coloro che hanno dimostrato che molte erbe selvatiche sono un condensato di preziosi principi nutritivi e contengono concentrazioni elevate di sostanze utili per il nostro organismo in dosi decisamente maggiori rispetto agli ortaggi coltivati.

Se più della salute vi interessa l'effetto status sociale/culturale, lo stesso risultato delle ciliegie cilene a Natale lo ottengono di questi tempi piante spontanee e frutti "dimenticati". Anche solo lucide giuggiole, sorbe ammezzite o brune corniole, soprattutto se i vostri ospiti sono dell'ambiente giusto. Senza bisogno di svenarvi con gli acquisti, l'effetto ricalca un po' quando eravamo povera gente - come i mandarini di ottanta o l'ananas di quaranta anni fa - e volevamo mostrare a tavola agli invitati qualche cambiamento in positivo della nostra condizione sociale. La cosa è sempre di moda, basta stupire.

Ricordate comunque che se raccogliete le erbe e i frutti giusti potrete disporre di sapori molto interessanti, con i quali, attingendo un po' dalla tradizione e un po' dalla vostra inventiva, potete fare ottimi esercizi gastronomici. Evitate tuttavia di perdervi nei lunghi elenchi che fanno letteratura e servono anche ai siti come il nostro per fare cultura: almeno metà delle specie che indichiamo ha un sapore che non vale l'impegno della raccolta.

L'aspetto psicologico del fai da te ha inoltre la sua non trascurabile importanza anche in cucina, così come il fattore *comfort food*, che diventa potente quando si tratta di certi sapori della memoria, capaci di risvegliare dentro di noi ricordi piacevoli dell'infanzia e della giovinezza. La nonna del resto è un marchio che ha sempre successo e in questa visione anche il sapore amaro di molte erbe, che da bambini non ci piaceva affatto, attenuato o meno dalla mescolanza sapiente di chi ce le offre, finisce per avere un altro significato. Compreso quello del "però fa bene", con cui venivamo redarguiti da piccoli.

La possibilità di governare certe scelte culinarie è poi un fattore da non trascurare nella percezione che abbiamo al giorno d'oggi del nostro lavoro ai fornelli e del risultato finale di cui possiamo andar fieri. Con il selvatico c'è un intero reparto ortofrutta a disposizione: può essere una forma attenuata di delirio di onnipotenza creativa, ma scegliere e combinare a piacere secondo il gusto personale è il desiderio di chiunque ami cucinare.

Scegliendo le specie giuste potete disporre pressoché tutto l'anno di erbe e frutti spontanei. Soprattutto delle prime: anche nei periodi di c. d. riposo vegetativo - inverno intenso al Nord ed estate più calda al Sud - non manca mai qualche specie buona per la pentola. Occorre tuttavia ricordarsi che disporre dello spontaneo è cosa ben diversa dal poter comprare zucchine e pomodori tutto l'anno al supermercato. Dalla natura si prende quel che c'è, quando e dove c'è. Non è tuttavia una cattiva cosa imparare a rassegnarsi ai tempi della natura. Avremo anche, per forza, più riguardo per erbe e frutti disponibili nella nostra "zona" e magari prenderemo in considerazione certe specie che, nel migliore dei casi, avevano svolto un ruolo del tutto marginale nella nostra cucina.

Non esagerare con lo spontaneo è infine un buon consiglio e un buon motivo da combinare con gli altri. Non siamo costretti a diete limitate e monotone come i panda. Nelle vostre scelte evitate allora di consumare in quantità eccessiva anche le più innocue delle piante spontanee (vale soprattutto per le erbe), fossero tali anche per confermata ricerca o per consolidata tradizione. Almeno per evitare spiacevoli inconvenienti di interazione tra sostanze e farmaci e i rischi delle intolleranze individuali. E se lo diciamo noi potete crederci. Con tutti i benefici effetti che si possono ricavare da certe specie che svolgono la funzione di alimento-medicina, vale la nota massima di Paracelso, che insiste sul fatto che ogni sostanza è un farmaco e che è la quantità che assumiamo a trasformarla in medicina o veleno. Anche nell'approccio a testi e siti specializzati in piante medicinali è richiesta molta prudenza.

Il pressappochismo con cui il tema della tossicità delle piante è stato ed è ancora affrontato porta a spiacevoli conseguenze. Di questo problematico approccio non sono responsabili solo raccoglitori occasionali o improvvisati insegnanti. Molte aree del Paese conoscono un proverbio che, variamente declinato nelle parlate locali, rende più o meno il senso che tutte le erbe che "drizzano su la testa" sono buone per la minestra, ma ricordate che l'equazione naturale=buono, per quanto ci possa piacere, è un inganno.