2. Cosa, dove, quando e come raccogliere

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

1. Cosa e quanto raccogliere

Dato qualche consiglio iniziale, convinti che ne terrete buon conto, possiamo incamminarci lungo i sentieri della nostra guida e darne altri, cominciando da quelli per la raccolta, non prima però di aver premesso e precisato che sia la guida che il nostro sito alle specie selvatiche in senso stretto aggiungono anche quelle considerate per vari motivi come "semispontanee" o "inselvatichite". L'inserimento di queste specie, sottospecie e varietà in una o in un'altra categoria non è sempre facile e sicuramente è spesso un'azione arbitraria. Tuttavia ci è sempre piaciuto usare il criterio, tutto nostro, della "possibilità", ossia includere quelle specie, oggetto anche di coltivazione, che possiamo però incontrare, anche isolate, nel corso di una escursione, di una passeggiata, di un giro nei campi, e di cui possiamo raccogliere una parte o il tutto per servircene a scopo alimentare. Nelle liste del nostro sito, come nelle pagine di questa guida, si trovano allora, ad esempio, anche castagni e nocciole, mandorli e noci, o aromatiche come il rosmarino o la balsamita.

Cominciamo intanto col dire che, anche dopo un corso molto serio, farete esperienza man mano che raccoglierete. Anche un tempo era soprattutto l'esperienza, e la prudenza, a definire certe erbe come commestibili, e se le raccoglitrici erano esperte non lo erano tutte allo stesso modo. La stessa cosa sarà per voi, ma considerate anche che oggi avete la fortuna di poter scegliere fra un numero ancora più grande di piante, perché le conoscenze sono diffuse e le commistioni culturali moltiplicate.

Ricordatevi sempre inoltre che si raccoglie e si consuma ciò che la natura offre, nel tempo e nel luogo che ci è possibile frequentare. Vale anche per certi piatti tradizionali: possono essere degustati solo in alcuni luoghi, presso agriturismi o ristoranti che a volte dispongono dietro casa o nel loro orto anche di "coltivazioni" di piante spontanee tipiche, introvabili dove raccogliamo abitualmente. Poco male: faremo del turismo gastronomico, che va per la maggiore, anche per i piatti con le piante spontanee.

Il giorno che decidete di andare per erbe potete certamente fare, almeno in linea di massima, una o l'altra di queste due cose: uscire di casa per andare a raccogliere ciò che trovate o farlo per andare a raccogliere una sola o poche specie determinate. Se avete una certa passione per la cucina e vi piace sperimentare, se siete della specie gourmand o gastrofili per passione, è opportuno che prendiate la buona abitudine di decidere prima cosa andare a raccogliere, magari imparando a prendere con filosofia, come si dice, il fatto che non sempre il risultato è garantito dato che possono essere molti i motivi perché i risultati siano lontani dai vostri obbiettivi: una stagione in ritardo, altri raccoglitori che vi hanno preceduto, ecc..

Raccogliendo, abbiate cura di portare a casa piante o parti di esse in buono stato, evitando in primo luogo quelle che hanno l'aspetto di essere malate o ammuffite. Riguardo ai frutti è opportuno raccoglierli sani e maturi al punto giusto, secondo l'utilizzo che dovete farne, e per questo è necessario anche conoscerli e sperimentarne i vari utilizzi. Quelli non perfettamente maturi potrebbero anche essere tossici, mentre quelli raccolti troppo maturi potrebbero facilmente deteriorarsi durante il trasporto.

Soprattutto delle erbe, raccogliete quanto vi serve ed evitate di raccogliere ciò che già sapete di non poter consumare (freezer compreso) o regalare. Ciò che resta sul

2. Cosa, dove, quando e come raccogliere

terreno ha un significato e una destinazione, come per i frutti. Quanto meno contribuisce a ricostituire quell'humus tanto essenziale per la vita, e poi, con tutte le cose che lasciamo andare ci sono una miriade di esseri viventi che mangiano.

In ogni caso non fate come quelli che dove passano loro non cresce più neanche l'erba. A meno che non vi serva la radice, e anche in quel caso vi sono situazioni in cui la sua asportazione parziale consente alla pianta di rigenerarsi, prelevate solo quello che vi serve e nei modi opportuni. Non strappate via l'intera pianta, e se vi servono solo i germogli neppure rami o parti che possono produrne di nuovi: così facendo date anche agli altri, e anche a voi stessi, la possibilità di un altro raccolto.

Quando state raccogliendo e la quantità del raccolto cresce in fretta non pensate solamente a quanto sarete in grado di consumare una volta a casa, ma anche alla fatica che farete nella preparazione in cucina delle verdure o dei frutti. Per quanto una prima importante operazione di pulitura possa essere fatta sul posto, la fase di preparazione a casa è quasi sempre impegnativa. Se poi siete di coloro che sono abituati prelevare dagli scaffali solo il pronto cuoci per il carrello della spesa, essa vi sembrerà sempre troppo lunga. E la gestione del fattore tempo non è questione che riguardi solo i preliminari.

Quindi, quanto meno non raccogliete troppo confidando sul fatto che tutto è gratis. Vivendo in una società che va di corsa resta fondamentale la consapevolezza che la cucina con le erbe spontanee raramente è rapida. La strada dal supermercato a casa può essere più breve di quella che riporta dai campi e se, avendo magari sposato da poco la passione per lo spontaneo, non tenete in debito conto il resto del tempo necessario potreste andare incontro a un certo sconforto. Ma non potete tuttavia stare neanche "troppo indietro" con il raccolto. Nella stima del quantitativo che avete già in borsa dovrete tenere conto infatti del possibile "rendimento" delle vostre erbe e dei vostri frutti. In non pochi casi, anche se non si può generalizzare e dipende dalla specie, la massa che avete messo in pentola si ridurrà notevolmente con la cottura.

Non dimenticate poi che "mangiando ci si può ammalare o guarire": questa considerazione, che riconduce alla doverosa attenzione alla dieta, può sintetizzare meglio di qualunque altra anche gli effetti e le conseguenze del consumo di erbe spontanee. Attenzione quindi a cosa si mette nel cesto e poi in bocca! Esiste infatti un numero considerevole di piante variamente tossiche, e non sono solamente quelle notoriamente indicate in testi e siti a carattere divulgativo. Tenete anche in buon conto la massima di Paracelso della nostra introduzione: la quantità conta.

Il beneficio sull'organismo ha sempre costituito una spinta importante nella scelta delle specie da mettere nella borsa delle erbe selvatiche da portare a casa, ma tenete però anche conto che la moderna farmacologia ha sì confermato molte convinzioni popolari ma non mancano le smentite o la mancanza di riscontri. Se sono confermati gli effetti diuretici e depurativi delle c. d. erbe amare (cicoria, tarassaco, boccione, dente di leone, ecc.), è nota la prudenza con cui ci si approccia oggi ad altre specie ampiamente consumate, come ad esempio la borragine. E gli esempi potrebbero continuare.

Raccogliete ovviamente solo ciò che conoscete. Ne abbiamo già parlato nell'introduzione e non vorremmo tornarci su. Possiamo però raccomandarvi di non servirvi solo della vista e della vostra memoria visiva. In taluni casi quest'ultima è insufficiente, e se avete un dubbio usate anche gli altri sensi che avete a disposizione, a cominciare dal tatto e dall'olfatto. quest'ultimo rimane naturalmente decisivo per quasi tutte le aromatiche. Inoltre, in qualunque modo impariate, prestate sul serio molta attenzione ai dettagli che tutti vi suggeriranno di curare per essere certi del riconoscimento.

2. Cosa, dove, quando e come raccogliere

Possiamo ancora ricordarvi di prestare attenzione al riconoscimento delle specie in relazione ai diversi stadi di sviluppo. Notevoli sono a volte le differenze fra le foglie delle rosette basali e quelle cauline, cui va peraltro aggiunto il fatto che diverse specie, come alcune asteraceae fra le più usate, presentino anche una spiccata polimorfia fogliare. Anche quando non doveste raccogliere una pianta perché oramai "troppo avanti", conoscere bene ciò che si può raccogliere ai diversi stadi è comunque utile perché può servirvi ad annotare se essa è presente in un luogo e se è abbondante. Massima prudenza infine se intendente raccogliere radici: si corre il rischio di finire come il protagonista del film cult di Sean Penn "Into the wild".

Oltre alle difficoltà appena dette, è utile inoltre che vi ricordiamo di non fare sempre affidamento per l'identificazione delle specie su omonimie e assonanze dei nomi comuni delle piante, specialmente se li sentite in televisione o li leggete in testi di ampia divulgazione o se ve ne parlano amici o conoscenti che hanno alle spalle provenienze geografiche diverse. Si verifica infatti più spesso di quanto si possa immaginare che con uno stesso nome, specie se "locale", si identifichi più di una specie, appartenente anche a differenti generi e talvolta a famiglie diverse. Al contrario, con nomi diversi si indicano a volte le stesse piante in territori contigui.

2. Dove raccogliere

Si legge spesso come le piante selvatiche buone per la cucina, soprattutto con le caratteristiche desiderate o necessarie per certe pietanze, siano un po' meno facili da trovare rispetto a una volta. Detta così la considerazione è però generica e ambigua, quanto meno per il riferimento al c'era una volta senza precisare quando. Permane invece una grande disponibilità di spazi "incontaminati", anzi si può dire che questi, sotto diversi profili, negli ultimi decenni siano aumentati. È invece sempre una sorpresa per chi si avvicina per la prima volta al mondo delle erbe utili e buone, scoprire che la maggior parte di quelle mangerecce si possono incontrare facilmente nelle più banali passeggiate negli spazi verdi cittadini o appena fuori città.

Dovremmo consigliarvi di raccogliere molte specie vicino casa, e tuttavia è proprio la vicinanza agli insediamenti umani a costituire al giorno d'oggi un potenziale ostacolo al loro uso - anche in passato non mancavano comunque luoghi antropici insalubri - dato il traffico automobilistico, gli animali domestici e molti altri fattori umani che spesso non rendono utilizzabili gran parte delle molte piante alimentari che incontrereste anche nella più breve delle passeggiate. Anche le innovazioni nelle attività agricole e l'utilizzo massiccio di aiuti chimici rendono spesso i campi vicini alle coltivazioni inutilizzabili. Il tutto al netto di quei fattori positivi che proprio l'intervento dell'uomo favorisce, come, ad esempio, l'occasione di incontrare e raccogliere piccoli frutti - biancospini, prugnoli, azzeruoli, corniole, corbezzoli, olivello spinoso, ecc. - grazie a rimboschimenti e altri interventi di ripristino ambientale. Anche solamente la piantumazione e l'arredo di parchi urbani e suburbani con piante autoctone ha reso reso più facilmente disponibili diversi frutti selvatici.

Non vicino a campi coltivati intensamente

Fatte salve naturalmente le specifiche conoscenze dei luoghi che ognuno ha, evitate ovviamente di raccogliere ai bordi delle strade, specie se trafficate, e nei piccoli parchi urbani, vicino a campi coltivati intensivamente, o sui prati dove sono soliti scorrazzare cani o altri animali, ma anche nei pressi di stazzi, stalle o malghe, soprattutto se pensate di consumare la verdura raccolta senza cottura. In certi casi la prudenza

richiede una conoscenza davvero sicura dei luoghi e delle attività che si svolgono. Vale ad esempio per le acque correnti in cui vegetano il buonissimo crescione (*Nasturtium officinale*), dal forte sentore aromatico, o il sedano d'acqua (*Apium nodiflorum*), ottimo per fresche insalate, che potrebbero sembrare a prima vista anche molto pulite, ma potrebbero essere contaminate a monte da scarichi di cui non vi sono più tracce evidenti o da animali al pascolo che le utilizzano per abbeverarsi.

Questi consigli - quasi banali, se vogliamo - vanno estesi anche ad altri luoghi e ambienti per i quali i problemi non sono di immediata percezione. Anche solo per il fatto che i bordi delle strade contaminati sono assai più ampi di quelli che immaginiamo, quanto meno per l'ormai consolidata abitudine di procedere a un diserbo chimico ampio e violento lungo i binari delle ferrovie e le strade principali. Anche orti e giardini possono essere destinatari sempre più spesso di interventi contaminanti con prodotti pericolosi, specie in alcuni periodi dell'anno. Per non parlare delle vigne.

Consigli a parte su dove non raccogliere, occorre tenere conto che in alcuni luoghi e in alcune aree, anche estese, vigono divieti e limitazioni alla raccolta che occorre rispettare. Considerate che la flora è ormai quasi ovunque "protetta". Forse anche con qualche esagerazione, ma pressoché tutte le Regioni hanno emanato fin dagli anni Settanta norme restrittive, talvolta rese ancora più severe in anni recenti, che possono riguardare anche qualche rara pianta che abbiamo giusto intenzione di raccogliere.

Per alcune specie la quantità lecita di raccolta è ridotta al minimo o è esclusa del tutto. In genere si distingue fra specie di cui è vietata assolutamente la raccolta (anche di un solo esemplare) e specie la cui raccolta è limitata a un certo numero di esemplari o a un certo quantitativo di peso a persona al giorno. Occorre ricordare inoltre che esistono norme precise, valide su tutto il territorio nazionale, per quelle specie che sono classificate come officinali. Per gran parte delle piante spontanee della tradizione alimentare non ci sono in genere problemi di raccolta per uso personale, ma tenete conto che qualcuna è soggetta a limitazioni.

È bene informarsi anche sulle regole locali oltre che su quelle più generali, tenendo presente che norme, sanzioni e competenze, sono quasi sempre decentrate e applicate da Provincie, Comuni e Parchi, e che purtroppo sono scarsamente conosciute o differenti da un territorio all'altro, anche contiguo. È bene sapere che le norme divengono in genere più restrittive se vi trovate in un area tutelata dal punto di vista ambientale rispetto a un territorio che non lo è, o se siete in una riserva naturale piuttosto che in un parco.

Solamente una certa conoscenza delle specie che cercate vi permetterà di non tornare a casa a mani vuote. Non basta sapere che le verdure spontanee si possono trovare dal livello del mare fino alla montagna. Ogni specie predilige un certo ambiente e un certo terreno, anche se, come gli umani, ci sono specie adattabili ad ambienti diversi e altre particolarmente portate a stare nella loro nicchia ecologica. Buona parte delle specie più usate vegeta in luoghi aperti, nei campi e nei prati del nostro Paese - come per esempio la comune silene (strigoli) e molte delle cosiddette "erbe amare" - ma altre specie hanno habitat più specifici, ancorché si possano definire ancora "comuni" - come per esempio macerie o ambienti genericamente ruderali, siepi, margini dei boschi, ecc.. Alcune specie, come salicornia e finocchio marino, solo per fare degli esempi, vegetano però esclusivamente lungo le coste, e il buon Enrico, un altro esempio, cresce solo oltre una certa altitudine.

2. Cosa, dove, quando e come raccogliere

Se non avete la possibilità o la voglia di cercare più lontano del solito comunque non preoccupatevi. Intanto per apprezzare lo spontaneo non è necessario avere l'istinto del collezionista e in ogni caso cresceranno vicino a voi un numero più che sufficiente di specie interessanti per sperimentare nuovi sapori. A parte campi e prati, non sono poche quelle degne di molta attenzione che crescono anche nell'orto di casa – crespigni, portulaca, farinello – o appena fuori dall'uscio, lungo siepi e sentieri – luppolo, rovi, alliaria - in una campagna che, anche se molto "domestica", renderà certamente piacevole la vostra passeggiata.

3. Quando raccogliere

Potete raccogliere e consumare piante selvatiche praticamente durante tutto l'anno, tenendo naturalmente conto che ogni specie ha una disponibilità più o meno limitata nel tempo, che può andare da qualche settimana a molti mesi all'anno, talvolta distribuita anche in più periodi. La disponibilità in natura è il primo fattore di cui dovete tenere conto, soprattutto se provate a cucinare secondo certi improbabili ricettari che vi richiedono insieme noci appena raccolte e aglio ursino. Potrete tuttavia affrontare meglio la relativa scarsità in certe stagioni se sarete in grado di conoscere e utilizzare diverse specie.

La raccolta di erbe selvatiche alimentari è tradizionalmente un'attività sopratutto tardo invernale-primaverile. Quando si raccoglieva per necessità era in questo periodo, prima che iniziasse la raccolta negli orti, che esse erano un valido sostituto di ortaggi e verdure coltivate, ed è in questa stagione, in effetti, che è meglio, e più facile, raccogliere e consumare il maggior numero di specie. Ma in verità questi tempi non sono validi per tutte le specie e ogni pianta ha un proprio distinto "tempo di raccolta", spesso diverso da quello "*balsamico"* delle piante medicinali e diverso anche in ragione delle parti che si possono utilizzare.

Sarà opportuno che consideriate taluni fattori che possono allargare o restringere il periodo di raccolta di una specie, al di là di ciò che è scritto, anche nelle schede delle piante del nostro sito. In parte li apprenderete solo con una certa esperienza e comunque conta parecchio l'andamento delle stagioni e soprattutto dove vi trovate e dove raccogliete. Dal punto di vista climatico, man mano che si risale lungo lo Stivale gli inverni si allungano e le estati si accorciano, mentre la primavera arriva più tardi e l'autunno prima. Lo stesso accade man mano che si sale dal mare alla montagna, il che spesso si combina con la variabile geografica precedente. Inoltre ci sono i vari microclimi: non è difficile trovare sulle rive dei Laghi del Nord anche piante che sono date per l'Italia meridionale.

Vi sono per ogni specie uno o più periodi dell'anno, più o meno lunghi – da un paio di settimane dei turioni del pungitopo ai diversi mesi dei germogli del luppolo – particolarmente adatti alla raccolta, altri in cui si può già o si può ancora raccogliere e altri, di solito più lunghi, in cui l'esercizio è del tutto improponibile. In genere i tempi giusti sono anche quelli in cui la pianta o le parti ricercate sono più ricche dei principi attivi e quindi potete tenerne conto, anzi dovete se la vostra raccolta è fatta con l'intenzione di utilizzare anche le loro proprietà terapeutiche. Se l'utilizzo che ne dovete fare è solamente gastronomico dovrete in ogni caso avere riguardo al sapore, all'impiego e alle modalità di cottura, e quindi è importante che ciò che

raccogliete possa avere le caratteristiche necessarie o desiderate.

Ciò vale non solo per le erbe ma anche per i frutti selvatici, disponibili anch'essi per un tempo limitato se presi specie per specie, ma per un tempo abbastanza largo se considerati nel loro insieme. Si parla infatti spesso di frutti o piccoli frutti "autunnali" ma si trascura il fatto che si comincia a maggio con le fragoline di bosco e si procede per gelsi, more, ribes, mirtilli, corniole, nocciole, noci, giuggiole, castagne, sorbe, olivello, biancospini, corbezzoli, prugnoli, rosa canina, nespole, dalla primavera fino alla fine di novembre passando per tutti i mesi estivi.

Ancora qualche indicazione di massima. Tenete conto che come esiste un tempo "balsamico" per ogni pianta nell'arco delle stagioni così in qualche modo esiste un tempo adatto di raccolta nell'arco di una giornata. È opportuno che si raccolga di mattino – così troverete indicato in molti buoni testi e così viene solitamente consigliato dagli esperti – senza vento ma con il sole, comunque non prima che la rugiada della notte si sia asciugata. Siamo tuttavia pratici: sappiamo che per i più svariati motivi avete davvero poco tempo, e allora raccogliete quando volete, e se non potrete contare sul pieno apporto delle proprietà organolettiche del vostro raccolto, pazienza.

I consigli sui tempi balsamici hanno comunque maggiore significato se intendete andare a raccogliere erbe aromatiche, magari volendo destinarle alla conservazione per un uso differito (finocchio, origano, ecc.). In genere esse vanno raccolte preferibilmente all'inizio o in piena fioritura o maturazione e non alla fine, al mattino e non appena asciugate dal sole, che pare contribuisca nel corso della giornata a disperdere in parte essenze e olii volatili. Se non potete già in fase di raccolta, arieggiate ciò che avete portato a casa non appena tornati dalla passeggiata e poi procedete secondo le indicazioni specifiche per ogni specie.

Per le aromatiche destinate ad essere consumate fresche è invece evidente che i tempi balsamici vanno combinati con quelli di utilizzo concreto, tenuto conto che pochissime specie resistono alla perdita variamente rapida del loro profumo e sapore dopo essere state raccolte (non vi inganni il sempre più vasto assortimento di spezie ed erbe al supermercato). Anche in questo caso sarà solo l'esperienza e le buone letture a consigliarvi su quando raccogliere.

Raccogliete comunque quando volete, purché teniate conto di alcuni consigli basilari. In linea di massima, e considerate le eccezioni che solo gli approfondimenti sulle singole piante possono rivelare, è bene raccogliere i germogli quando sono teneri e si staccano facilmente dalla pianta con le dita, le rosette quando sono ancora appressate al terreno, le foglie prima dell'antesi, i fiori prima della completa fioritura e quando sono ancora un po' chiusi, le radici, i rizomi e certi tuberi in autunno, i frutti a maturazione, i semi prima che cadano i frutti o appena questi sono caduti.

Le asteraceae di cui si consumano le rosette – le erbe di fatto più frequentemente raccolte - si raccolgono prima dell'antesi (salvo parti diverse), ossia prima che cominci a formarsi lo stelo fiorale. Tenete sempre conto che nelle specie erbacee la crescita comporta una relativamente rapida trasformazione dei tessuti, con la produzione di fibre lignee e di altre sostanze che possono renderle immangiabili o indigeste, più amare e talvolta perfino tossiche. Nelle piante di cui viene già raccomandata molta prudenza nel consumo in fase giovanile, la crescita induce spesso la presenza di sostanze pericolose.

.

4. Come raccogliere

È bene che la vostra raccolta, a parte il senso di gratitudine verso la natura che esso può generare, avvenga con il dovuto rispetto. Non siamo fra coloro che ritengono che per raccogliere occorre "una stretta e indispensabile sintonia con la natura", ma non è il caso neppure di danneggiarla inutilmente, soprattutto se siete alla ricerca di un raccolto fatto di significative quantità. Ribadiamo: non occorre quasi mai strappare in maniera definitiva dal terreno ciò che serve, e quindi ogni volta che è possibile occorre fare in modo che la pianta possa facilmente ricrescere.

L'ausilio delle attrezzature giuste per la raccolta – di solito davvero minime – contribuisce anch'esso ad evitare inutili danneggiamenti alla flora spontanea. Il cestino di vimini o una sacca di tela per far "respirare" il raccolto e un coltello dalla lama affilata sono i principali arnesi del raccoglitore dopo le

mani. Un cestino, più o meno grande secondo le vostre più ottimistiche previsioni, va bene per i fiori e per altre parti delicate. Può inoltre essere utile mettere alla base del vostro cesto e/o sopra il raccolto uno straccio di cotone inumidito o alcune grandi foglie o fronde disponibili – come avrete certamente visto fare in molte occasioni – il che aiuterà i vegetali a mantenersi più freschi.

Se non dovete raccogliere frutti o parti erbacee facilmente deperibili è meglio comunque la sacca, contenitore che consente maggiore libertà, e magari più d'una se volete già dividere le erbe che sapete destinate a una diversa preparazione. La divisione è in genere una buona cosa perché permette quanto meno un risparmio di tempo e di avere sempre sott'occhio le quantità raggiunte. Ad esempio, se raccogliete erbe varie che volete destinare a misticanze cotte – in genere da pulire sul posto se non si raccolgono solo le foglie - e strigoli con cui pensate di preparare frittate o pastasciutte – i germogli sono praticamente un pronto cuoci - la divisione preliminare è davvero di grande utilità.

Naturalmente per alcune specie (o per alcune parti) l'aiuto di un coltello può non bastare e il ricorso a una robusta zappetta è indispensabile. In altri casi potranno essere utili arnesi diversi, ma più spesso lo saranno i guanti: una sicurezza per raccogliere le pur tenere cime delle ortiche, ma preziosi anche per facilitare la raccolta di altre specie pungenti, come ad esempio, i turioni del pungitopo. Un qualche rilievo può averlo l'abbigliamento, ma solo se decidete di effettuare qualche raccolta particolare o se le condizioni climatiche lo consigliano.

Quando serve la rosetta molte piante erbacee si tagliano al colletto o subito sopra, ma se si devono utilizzare cime e germogli - come ad esempio quelli del luppolo o gli strigoli - basta anche il solo uso delle mani, avendo cura di effettuare strappi delicati, una delicata trazione delle dita, in modo di avere già a disposizione le parti tenere da utilizzare, evitando il lavorio successivo necessario per eliminare i residui coriacei. Lo stesso si può fare per i boccioli e per taluni scapi fiorali, evitando in ogni caso pressioni o trazioni eccessive, che in qualche caso possono anche compromettere il raccolto.