

## **4. Come utilizzare in cucina le varie parti delle piante**

\* Versione ridotta per il sito. La versione completa è riservata ad attività editoriali.

Dopo esserci soffermati velocemente sulle molte specie che possiamo utilizzare dal punto di vista culinario è il caso di soffermarci brevemente anche sulle varie parti delle piante che possiamo raccogliere prima di cominciare a parlare di cucina vera e propria. Anche se non mancherà chi possa dirvi che di certe specie potete consumare l'intera pianta - è senz'altro vero qualche volta, ma si tratta dei rari casi in cui non si raccoglie solo a scopo alimentare - è in genere di radici, tuberi o bulbi, o foglie, fusto, germogli, fiori, boccioli, bottoni, ecc., che si parla quando si tratta di cucinare, specialmente se lo si fa attraverso i ricettari, e quelli della tradizione in primo luogo.

Naturalmente in territori contigui è frequente lo stesso modo di cucinare le piante selvatiche e le loro parti, ma lo è spesso anche, e la cosa è significativa, in aree del Paese lontane tra loro, segno di commistioni remote e dovute a diversi motivi che lasciamo al momento ad altri lavori. Proprio per via di queste somiglianze eviteremo di fare nelle pagine che seguono ogni genere di comparazione di luoghi e tradizioni, cosa che esula da una guida sintetica come questa, non interessata al passato anche se da esso in gran parte attinge, e a darvi utili indicazioni sui possibili utilizzi delle piante selvatiche, ovunque vi troviate.

Come è noto, le parti delle piante selvatiche più usate nelle specie erbacee sono quelle fogliari e in quelle arbustive o arboree i frutti, e del resto il semplice parlare di spontaneo rimanda i più, e soprattutto coloro che raccolgono poco o niente, alle foglie delle rosette basali di erbe amare, o tutt'al a quelle altre, che amare non sono ma non sono neanche troppo dissimili, come quelle del rosolaccio o del cascellore. Tutt'al più a un cespo tenero, come quello della borragine, insomma a piante che si possono considerare come buona verdura a foglia, adatta agli usi che con essa solitamente si fanno. Ma le altre parti non sono affatto trascurate dai buoni raccoglitori, anzi: riservano al palato piacevoli "sorprese" e sono talvolta oggetto di vero e proprio culto da parte di intenditori e gourmands, materia di ricerca per l'alta cucina. Anche per questo meritano che qui ne parliamo.

### **1. Foglie e rosette**

Le foglie, si sa, sono destinate a essere utilizzate in molte preparazioni culinarie, anche assai diverse tra di loro, e come detto rappresentano certamente la parte più utilizzata delle piante spontanee erbacee. Per tutti gli utilizzi culinari è in genere buona regola portare a casa foglie tenere, sia che le abbiate raccolte lungo lo stelo o i rami sia che abbiate colto, recidendola con un taglio appena sopra il colletto, una intera rosetta fogliare, ossia quell'insieme di foglie alla base di molte specie, accostate al terreno e disposte a raggiera. Con la crescita del fusto e l'avvio del processo di trasformazione che porta alla fioritura tutta la pianta diventa man mano più fibrosa e la verdura in particolare perde il buon sapore che ci aspettiamo e a cui ci siamo abituati.

Le foglie si possono utilizzare sia crude, in insalate, se sono particolarmente tenere e gradite al palato, sia cotte, in misticanze con altre specie o meno. Anche nel caso di lessatura, e anche ove fossero destinate a più cotture, la raccolta delle foglie in una fase avanzata di crescita è sconsigliabile anche per altri validi motivi, dall'accentuazione del sapore amaro in diverse specie alla possibilità che le sostanze attive comincino a presentare elementi di tossicità.

Si tratta in effetti a un certo punto di verdura che, secondo i nostri canoni, non è più buona da mangiare o, al massimo, di vero e proprio cibo da sopravvivenza. Naturalmente le caratteristiche e i tempi della tenerezza o della fibrosità variano da specie a specie e solo la vostra esperienza, e in qualche caso una conoscenza approfondita, potrà farvi immaginare il risultato finale e consigliare



## **4. Come utilizzare in cucina le varie parti delle piante**

cosa raccogliere e cosa lasciar perdere.

Le schede delle specie presenti sul sito potranno esservi senz'altro d'aiuto nella raccolta e nello sperimentare nuove soluzioni gastronomiche. Nondimeno si possono fare alcuni utili cenni anche qui in merito alle foglie più comuni.

Delle c. d. erbe amare che abbiamo appena visto nel capitolo precedente, ossia cicoria e dintorni, si raccoglie senz'altro la rosetta di tenere foglie basali, che sono buone per zuppe e minestre, come verdure cotte da usare come contorno o per successivi utilizzi.

In qualche caso, quando i toni dell'amaro sono lievi e le foglie ancora molto tenere, con quelle di alcune specie (crespigni, costoline, caccialepre, ecc.) se ne possono ricavare delle insalate dal gusto spiccato e piacevole o misticanze di erbe varie molto saporite.

Nell'uso comune si raccolgono le rosette basali anche di altre specie che amare non sono e non appartengono alla famiglia delle asteraceae, come ad esempio il rosolaccio o la valerianella, quest'ultima molto buona per insalate delicate. Si raccolgono anche il cespo ancora tenero della borragine e le tenere rosette basali di casclore e borsa del pastore o di altre brassicaceae di uso comune (*Brassica sp. pl.*, *Sinapis sp. pl.*, *Sisymbrium officinale*, *Raphanus raphanistrum* subsp. pl., ecc.) e delle biette selvatiche (*Beta vulgaris* e subsp.), tutte specie utilizzabili in diverse preparazioni, anche se vengono maggiormente usate come contorni.

In alcuni casi le foglie basali buone per la raccolta non si presentano in forma di rosetta, come ad esempio le fronde nel finocchio selvatico, che si consumano anch'esse insieme al fusto ancora accennato.

In altre e frequenti occasioni, sono invece le tenere cime fogliari o quelle che formano nuovi germogli laterali o apicali a costituire le parti più interessanti da portare in cucina. Gli esempi riguardano specie molto usate, come ortica e silene, farinello e buon Enrico, e altre in cui la parte tenera dei germogli assume forme più particolari, come porcellana e bistorta o come la salicornia (*Salicornia sp. pl.*).

Talvolta di una specie si raccolgono semplicemente le singole foglie, purché tenere, come per la malva e l'amaranto (*Amaranthus retroflexus*), le atreplici (*Atriplex sp. pl.*) o le ajucche (*Phyteuma sp. pl.*), l'acetosa e le altre romici (*Rumex sp. pl.*).

Altri esempi si possono infine fare circa qualche uso singolare di qualche specie più nota. Della bardana si possono usare le singole grandi foglie, sempre purché tenere, per avvolgere impasti di vario genere, con una funzione simile alle più note foglie di verza. Della cardogna (*Scolymus sp. pl.*) o del cardo mariano (*Silybum marianum*) si raccoglie quella che è la rosetta fogliare attaccata al colletto, ma di ogni foglia si consuma la costolatura dopo averla attentamente ripulita dalle spine. Del centocchio si raccolgono invece insieme foglioline e fusticini, che tengono bene la cottura nonostante l'apparente fragilità.

A volte con le foglie può essere raccolto insieme il fusto ancora tenero, e non ancora fiorito, nell'insieme quindi l'intera parte aerea.

### **2. Le altre parti aeree (turioni, steli, piccioli, fiori e boccioli)**

Nonostante dalla stragrande maggioranza delle persone vengano raccolte foglie e germogli fogliari, ci sono altre parti aeree buone da raccogliere. Si tratta di parti delle piante erbacee anche molto ricercate, apprezzate in particolare dagli appassionati del selvatico. Nel caso degli asparagi selvatici - i turioni di diverse specie del genere *Asparagus*, in particolare *A. acutifolius* e *A. tenuifolius* - si tratta di un vero e proprio culto. Di fatto si tratta della specie selvatica che può contare sul maggior numero di celebrazioni, alcune attive da diverse decenni.

Oltre agli asparagi sono apprezzati in primavera anche i turioni del genere *Ruscus*, come pungitopo (*R. aculeatus*) e bislingua (*R. hypophyllum*) e i nuovi getti del tàmaro (*Tamus communis*), che in qualche modo gli somigliano. Si tratta sempre di giovani getti anche nel caso di quelli, anch'essi molto ricercati, della barba di capra, rossicci allo spuntare, che si raccolgono fino a quando cominciano a definirsi le prime foglie. Lo stesso vale per quelli del celebrato radicchio dell'orso (*Cicerbita alpina*), appena sbucati dalla neve che lascia il posto alla primavera.

## 4. Come utilizzare in cucina le varie parti delle piante



Volendo cucinare queste parti della pianta occorre che teniate conto che esse si raccolgono per un breve arco di tempo, generalmente fino a quando gli abbozzi delle foglie non cessano di essere appressate all'asse e indicano così, il più delle volte, che oramai si tratta di un alimento coriaceo. A seconda della specie, della latitudine, degli altri fattori climatici locali e di come va la stagione il tempo utile per la raccolta per i turioni e i primi getti che spuntano dal terreno, nel periodo che va da marzo avanzato alla prima metà di maggio, si può ampliare a cinque-sei settimane ma si può anche ridurre a un paio o poco più.

Raccogliendo i turioni e i giovani getti di cui abbiamo appena detto occorre che teniate anche in particolare conto che si tratta di specie frequentemente sottoposte a tutela locale e soggette a divieti e limitazioni. Non sono in genere soggetti a tutela i teneri germogli di alcune specie lianose, spesso chiamati anch'essi, impropriamente, asparagi selvatici: salsapariglia (*Smilax aspera*), vitalba e luppolo. Nel caso dei germogli del luppolo, specie molto versatile e passai popolare in diverse regioni del Nord Italia, a cui vengono dedicate

diverse sagre e rassegne, la raccolta può cominciare a fine marzo, con le piante appena spuntate, e proseguire ininterrottamente per diversi mesi fino all'inizio dell'estate.

A volte è il fusto o l'asse florale ancora tenero a essere ricercato, consumato più delle foglie (*Asphodeline lutea*, *Tragopogon* sp. pl.), eventualmente dopo un'opportuna pelatura della più coriacea parte esterna, come nel caso degli asfodeli (*Asphodelus* sp. pl.). In qualche caso si raccolgono e si consumano gli steli teneri che portano i fiori, ancora chiusi, come le c. d. "spighe di grano" (*Ornithogalum pyrenaicum*).

Si utilizzano in cucina anche gambi e piccioli lunghi e teneri, ma anche per questi bisogna procedere spesso alla loro pelatura per utilizzarne il "cuore". Si possono consumare nella loro lunghezza o fatti a pezzetti e in genere dopo opportuna cottura. Con qualche eccezione: nel caso dei lunghi e teneri piccioli delle foglie basali del sedano d'acqua (*Apium nodiflorum*) se ne fa infatti quasi esclusivamente un uso a crudo, per aromatiche insalate dal sapore particolare. Gambi e piccioli diventano però più spesso contorni, come quelli della bardana, od ottime conserve sott'olio o sotto aceto, come quelli del panace (*Heracleum sphondylium*) o dei cardi selvatici (genere *Cynara* e *Onopordum*).

A scopo alimentare o decorativo, e talvolta per entrambi gli usi, si adoperano in cucina anche i fiori. Essi meriterebbero un discorso a parte, almeno per via della sempre maggiore attenzione che gli viene dedicata in questi ultimi tempi, di cui è prova un'inedita specifica letteratura e gli spazi crescenti loro riservati nei media. In fin dei conti però non c'è molto di nuovo sotto il sole, salvo le mode e il risalto ad alcuni aspetti che esse sanno dare. Usateli in ogni caso anche voi, meglio se con fantasia e buon gusto. Indubbiamente la presenza di molti fiori e di diversi colori rende di per sé più allegra e presentabile un'insalata, così come le tartine di un aperitivo o un cocktail, ma occorre che ricordiate, anche se è banale dirlo, che utilizzando fiori destinati ad essere mangiati questi devono rispondere quanto meno anche ad esigenze di igiene e sicura commestibilità.

I fiori vengono comunque utilizzati molto più di un tempo per decorare, e non solo dolci o insalate, ma anche zuppe e minestre e, come tocco finale, carni e pesci, oppure per rendere gradevoli alla vista le tisane. Un elenco di fiori commestibili spontanei buoni per queste funzioni non sarebbe peraltro breve. Ad esso potreste anche aggiungere quei fiori commestibili che oggi vengono appositamente coltivati e anche quelli di note piante ornamentali (fate molta attenzione a questi ultimi).

## **4. Come utilizzare in cucina le varie parti delle piante**

Più che altro vi vogliamo però consigliare di curare l'abbinamento fiore-preparazione aggiungendo fiori dal buon accostamento cromatico e stilistico e dal profumo opportuno, specie se si tratta di piante aromatiche, che possono costituire un'aggiunta decisiva per il risultato finale. Sbagliando potreste anche rovinare una buona presentazione, o peggio. Potrete comunque utilizzare i fiori di quelle aromatiche che sapete già usare, fresche o secche, e in più i fiori delle erbe amare, delle brassicaceae spontanee più note, della borragine, delle pratoline, degli agli selvatici, del finocchio marino, della malva, di alcune specie di rosa, della carota selvatica, del nasturzio (*Tropaeolum majus*), delle viole (*Viola odorata*), delle primule (*Primula veris* e *P. vulgaris*), della calendula, ecc. In qualche caso i fiori spontanei commestibili non si utilizzano solo in funzione decorativa e possono costituire anche l'alimento di base di alcune preparazioni. Potete ad esempio utilizzare i fiori della robinia (*Robinia pseudoacacia*) o dell'albero di Giuda (*Cercis siliquastrum*) per preparare deliziose e profumate frittelle dolci o salate, e a questo scopo si usano anche le ombrelle dei fiori di sambuco, tradizionalmente fritti anch'essi in pastella o utilizzati per aromatizzare dolci. Una delle più tradizionali destinazioni di alcuni fiori eduli è infine quella di diventare canditi mediante casalinghe glassature.

Più che per il loro apporto decorativo quando sono in piena fioritura, i fiori delle spontanee hanno in realtà maggior rilievo culinario in altri stadi vegetativi. Un tradizionale utilizzo riguarda i capolini, più o meno grandi, dei cardi, un termine comune che sta indicare piante erbacee appartenenti in realtà a specie variamente spinose e a generi abbastanza diversi (*Cirsium*, *Carduus*, *Carlina*, *Cynara*, *Onopordum*, ecc.). Con molta abilità e pazienza, un po' come si farebbe con i carciofi ma operando in piccolo, se ne possono ricavare delle buone soddisfazioni gastronomiche. I capolini dei cardi in genere ricordano nel sapore proprio il noto ortaggio e possono essere destinati a un consumo immediato o a conserve sottolio o sottaceto. Se volete cimentarvi con queste parti della pianta da cui dovete ricavare una sorta di mini fondi di carciofi armatevi, oltre che di coltellini molto affilati, di prudenza nella raccolta, date le spine, e di tempo e pazienza per un lavoro di preparazione talvolta certosino.

Boccioli decisamente più facili da usare sono invece quelli dei capperi, che potrete raccogliere voi stessi prima della fioritura e acconciare con non molta fatica, come quelli in vendita, con il vantaggio di avere un prodotto più "fresco" e dal sapore migliore. Ovviamente li raccoglierete se siete in una località dove la pianta vegeta e se cresce a portata di mano ma è utile sapere che, seppure sporadicamente e se i muri sono ben esposti al sole, i capperi si spingono anche fin oltre il Po. Dove i capperi non crescono la tradizione propone di ricorrere a dei succedanei per acconciarli, avendo cura di scegliere fra i boccioli quelli che sapete essere consumabili dal punto di vista alimentare, e i più grossi possibili perché la salatura ne ridurrà la dimensione.

### **3. Le parti sotterranee (radici, bulbi e tuberi)**

Se c'è una differenza significativa nel consumo delle specie selvatiche fra il tempo andato e quello dei nostri giorni, essa riguarda lo scarso utilizzo attuale delle parti sotterranee delle piante: radici, rizomi, bulbi e tuberi. La maggiore attenzione di un tempo per queste parti non è solo questione di un uso connesso a esigenze di sopravvivenza e vale anche per alimenti coltivati come barbabietole, rape e radici varie, scarsamente sostituite da alimenti pure di tendenza come patate e carote colorate, daikon, topinambur, ecc.. Non sono pochi gli autori che si occupano del nostro tema che ritengono che l'uso delle parti sotterranee di piante selvatiche stia ormai scomparendo, non fosse altro per il fatto che nelle loro ricerche sono sempre meno coloro che sono in grado di riconoscere ciò che dovrebbero raccogliere. Non saremmo però così drastici al punto di non parlarne, non fosse altro per il fatto che permane comunque l'interesse gastronomico, che è ciò che qui più ci interessa.

Per diversi motivi la raccolta delle parti sotterranee non è sempre semplice e richiede quell'esperienza che non si acquisisce facilmente e in poco tempo, soprattutto per le specie per le quali la raccolta deve essere fatta quando la pianta è a riposo.

Qui parliamo di selvatico ma tenete conto che in qualche caso potreste anche procedere all'acquisto e senza commettere peccato, dato che lampascioni (*Leopoldia comosa*) e topinambur

## 4. Come utilizzare in cucina le varie parti delle piante

(*Helianthus tuberosus*) si acquistano con facilità al mercato o nei super.

Sono invece ancora una rarità in commercio le conserve di aglio selvatico. Nella cucina tradizionale con le piante spontanee i bulbi di aglio selvatico si utilizzavano spesso, in sostituzione o meno di quello coltivato, per aromatizzare varie pietanze e insaccati o per conservare sotto olio o aceto verdure e funghi. Vi consigliamo di provare a continuare questa tradizione perché dà diverse soddisfazioni e vi permette di disporre di una gradazione aromatica agliacea che l'aglio coltivato non permette.

Le specie di aglio selvatico commestibili i cui bulbi e bulbilli - e talvolta anche le foglie - sono utilizzabili in cucina sono diverse e per questo vi rimandiamo al nostro sito. Qui vi ricordiamo però alcune specie fra le più usate: *Allium ampeloprasum*, *A. vineale*, *A. oleraceum*, *A. triquetrum*, ecc. Potete anche aggiungervi, se volete, alcune specie e varietà di importazione che si stanno diffondendo in questi ultimi anni nella nostra gastronomia e che sono facilmente coltivabili anche in piccoli spazi (es.: *Allium tuberosum*, c. d. aglio cinese).



Volendo raccogliere e usare queste specie di aglio selvatico è bene che sappiate riconoscerle - anche se gli aglio selvatici sono in genere tutti commestibili - perché nella maggior parte dei casi si deve raccogliere quando la pianta mostra segni di appassimento e comunque l'individuazione della specie solo dalla parte aerea non ancora fiorita non è sempre facile. È sufficiente però che impariate a farlo per quelle tre-quattro specie che crescono dalle vostre parti e che hanno maggior resa nel bulbo o miglior utilizzo culinario. Memorizzate la specie, il tipo di stelo florale e soprattutto i luoghi, e poi non asportate tutto il possibile, perché dai bulbilli rimasti cresceranno nuove piante. Volendo potete dedicare loro anche un angolo del giardino o qualche cassetta in terrazza.

Vi ricordiamo che anche l'erba cipollina e l'aglio ursino, di cui si usano soprattutto le foglie, appartengono alla categoria degli aglio selvatici e che i loro piccoli bulbi sono anch'essi aromatici e commestibili, ma ne parleremo a parte per via del loro ampio uso come aromatiche.

Anche dei lampascioni si raccolgono e si consumano i bulbi, in diversi modi ma dopo adeguata preparazione, che contempla diversi cambi dell'acqua in cui vanno immersi allo scopo di stemperare l'amaro. Anche in questo caso è importante il riconoscimento, perché se è vero che in letteratura è contemplato l'uso alimentare di alcune specie dello stesso genere, non ne garantiremmo in verità l'uso gastronomico secondo i canoni attuali. In ogni caso è opportuno che non raccogliate in genere alcun bulbo che non ha il rassicurante profumo agliaceo o di cui non siate più che certi perché fra i bulbi non mancano quelli tossici o persino mortali come quelli del *Colchicus autumnalis*.

Il consumo di radici è quello che caratterizza maggiormente i momenti di bisogno. "Nutrirsi di radici" sta a significare ancora oggi un nutrimento di mera sussistenza, o semmai di chi ama le sensazioni forti della vita selvaggia. Ci sono però poi, in qualche caso, altri consumi che seguono le mode: la torrefazione delle radici di erbe amare, di cicoria in primo luogo, per ricavarne una sorta di surrogato del caffè, oggi richiama la memoria di un tempo ma è una sorta di revival econaturbio. Anche le radici di bardana, ottime per i diabetici, complice la voga salutista si possono trovare in commercio e utilizzare in molti modi, ma potreste anche raccogliervele da soli (seppure richiedano attrezzature adeguate).

Un certo successo e una distribuzione commerciale in crescita hanno anche le radici dei raponzoli. Sono quelle "radicine candide, lunghette e sghiacciate molto" del Castelvetro, già molto apprezzate alla fine del Rinascimento, celebrate ancora oggi dalla gastronomia e coltivate e commercializzate da qualche azienda agricola. Potreste anche in questo caso raccogliervele da soli perché la loro estrazione dal terreno è molto facile - occhio però, la pianta è spesso inclusa

## **4. Come utilizzare in cucina le varie parti delle piante**

negli elenchi nella flora tutelata - ma tanto sono facilmente riconoscibili i raponzoli quando sono in fiore quanto sono difficili da individuare all'occhio poco esperto al momento della raccolta.

Lo stesso ragionamento delle radici dei raponzoli vale anche per le radici di barba di becco (*Tragopogon* sp. pl.), che sono riportate in tutti i testi e siti web che parlano di cucina selvatica e nei diversi ricettari, ma che arrivano nel piatto sempre più raramente. Anch'esse si possono raccogliere e consumare insieme alle foglie più tenere, ma per utilizzarle è necessario che sappiate riconoscere la pianta al momento della raccolta. In questo caso l'operazione è un po' più facile, ma non troppo, e più che altro il consiglio è quello di memorizzare i luoghi ricordando le piante fiorite.

Delle diverse specie della tradizione possiamo suggerirvi di provare almeno con le radici della diffusa carota selvatica (*Daucus carota* e subspp.), almeno per la curiosità di provare il sapore della progenitrice delle carote coltivate, ma anche con quelle della pastinaca (*Pastinaca sativa*). Entrambe sono due umbelliferae riconoscibili senza troppe difficoltà dalle foglie e dalle ombrella, almeno rispetto ad altre specie di questa grande famiglia che in genere possono indurre a pericolose confusioni.

Un cenno infine ai tuberi, con l'esempio più immediato di quelli, ottimi per molte ricette, dei topinambur, che ovviamente potrete acquistare per molti mesi al supermercato ma che vi consigliamo di raccogliere direttamente in natura: saranno senz'altro più piccoli ma il loro sapore è decisamente più intenso. La pianta è infestante in molte aree del Paese e i loro fiori gialli caratterizzano ormai molti paesaggi autunnali. Si raccolgono a partire da quando la pianta comincia ad avvizzire, dall'autunno inoltrato in poi, con l'aiuto di un attrezzo ma senza troppa fatica, seguendo le radici che corrono nel terreno superficialmente. Sono anche adatti alla più lunga conservazione in freezer, soprattutto se date una prima cottura.

Anche nel caso di questi organi costituenti sostanze di riserva che sono i tuberi la letteratura porta altri esempi di specie utilizzate dalla tradizione. Ritroverete specie ed esempi di utilizzi in ogni libro o sito a carattere divulgativo, compreso il nostro, ma per lo più si tratta davvero di alimenti di sussistenza, da consumare in genere sempre cotti, come nel caso dei minuscoli tuberi del favagello (*Ranunculus ficaria*), la sola parte innocua di una ranunculacea tossica.

Alla categoria delle parti sotterranee vanno ascritte le c. d. castagne di terra (*Bunium bulbocastanum*) e le c. d. castagne d'acqua (*Trapa natans*), che sono invece frutti - che si trovano appunto in acqua e che si consumavano un tempo in aree lacustri, per lo più cotte nella brace e poi private dell'esterno. Le prime non sono più comuni come un tempo e occorre anche ben distinguere la pianta, mentre le seconde è più facile consumarle in un ristorante cinese, seppure il cartoccio di castagne d'acqua arrostiti appartenga alla memoria delle fiere di alcune località del Verbano o del Mantovano.

### **4. Frutti e semi**

Un'attenzione particolare dovrete porre ai frutti di diverse piante spontanee e semispontanee, diversi dei quali potete consumare freschi, essendo, come è noto, più che apprezzabili al gusto e buoni anche per la salute. Non limitatevi però affatto al consumo fresco o a quello della frutta secca: al di là dei pur ottimi impieghi in marmellate, sciroppi, ecc., potete provarne altri davvero interessanti sotto l'aspetto gastronomico.

Nel corso di una piacevole passeggiata in campagna, nella stagione adatta - che non è solo quella autunnale, anzi - non fatterete a raccogliere i frutti di diverse specie e nel quantitativo che vi serve. È però opportuno che teniate conto dei consigli generali dati nel capitolo sulla raccolta, a cominciare dalla stagionalità, che varia da specie a specie, della maturazione, di cui occorre che teniate conto a seconda degli impieghi cui volete destinare i frutti raccolti, e di altri fattori, a cominciare dalle regole di tutela della flora spontanea.

## 4. Come utilizzare in cucina le varie parti delle piante

Ai nostri giorni la raccolta di taluni piccoli frutti è resa anche più facile per via del fatto che rimboschimenti e altri interventi di ripristino ambientale, o anche solamente la piantumazione e l'arredo di parchi urbani e suburbani, avviene sempre più frequentemente con piante autoctone. Si rendono così disponibili, o quanto meno alla nostra portata - quando non è fatto uno specifico divieto di raccolta e la concorrenza con gli uccelli lo permette - biancospini, prùgnoli, azzerruoli, corniole, corbezzoli, olivello spinoso, ecc., dai quali è possibile ricavare facilmente marmellate, gelatine, salse, liquori e altre particolari preparazioni.

Un particolare rilievo assumono i semi di alcune specie ben note, spontanee ma anche coltivate, che comunque possiamo incontrare facilmente nelle nostre passeggiate. Si tratta ovviamente di castagne e nocciole, noci e mandorle, cui potremmo anche aggiungere secondo logica i pinoli. Sono semi di cui, oltre al comune uso come frutta secca, è nota l'ampia gamma di utilizzi gastronomici, tradizionali e non. Data l'importanza e la notorietà ci torneremo più in là, parlando delle diverse preparazioni, considerato che, anche solo a scomodare la memoria degli utilizzi più tradizionali vengono comunque in mente minestre e zuppe, salse e oli delicati, torroni e paste speciali utilizzate in pasticceria, ecc..

Se andate in campagna vi sono altre piante arboree a carattere semispontaneo che danno frutti da cui potete ricavare molte soddisfazioni. A cominciare dai fichi, che si tengono vicino casa ma che si incontrano facilmente anche in giro. La gamma di possibili utilizzi in questo caso è ancora più ampia della frutta secca, andando dal consumo fresco a quello dei frutti essiccati, dalle marmellate alle frittiture, con il vantaggio dell'ampia stagionalità del frutto, da maggio a novembre a seconda delle innumerevoli varietà che si incontrano in Italia.

Se vivete al Sud potrete approfittare dei fichidindia, senza preoccuparvi di nulla togliere, data la diffusione della pianta, al panorama quando procedete al raccolto (sconsigliato vivamente quello a mani nude). Anche in questo caso, seppure la stagione è più breve, gli usi dei frutti sono molteplici: marmellate, succhi, liquori, oltre al consumo fresco. Fra gli alberi veri e propri, presenti dappertutto ancorché in certe aree sia più facile incontrarli, non possiamo non ricordare i gelsi, bianchi e neri (*Morus alba* e *M. nigra*), ottimi anche per salute se consumati freschi, ma destinati a diventare



spesso prodotti tipici come gelati e granite in Sicilia o "more cotte" in Lombardia.

Fra le piante spontanee che nelle aree rurali si lasciavano crescere vicino casa ci sono ancora le sorbe (*Sorbus domestica*), i cui frutti sono mangiabili dopo averli fatti ammezzire in casa, nella paglia o appesi a mazzetti in luogo asciutto. Oltre al consumo fresco se ne possono ricavare salse e altre preparazioni gastronomiche. Lo stesso vale per le nespole (*Mespilus germanica*), da sottoporre allo stesso procedimento di maturazione e buone per gli stessi usi.

Ci sono però anche le varietà di *Prunus cerasifera*, con i loro nomi regionali (mirabolano, amoli, ecc.), utilizzabili come le prugne e le susine domestiche. In verità, negli habitat giusti, la specie si incontra facilmente anche a livello spontaneo e i frutti immaturi delle diverse varietà possono essere conservati anche in salamoia, come succedanei delle olive. Infine ci pare utile segnalare fra i frutti di questi alberi - anche senza una scheda specifica - i gradevoli fruttini del *Diospyros lotus*, una pianta che si incontra nelle regioni del Centro-Nord. Si tratta di veri cachi in miniatura, al di là dell'appartenenza allo

stesso genere, maturi da ottobre inoltrato, utilizzabili in vario modo oltre che consumabili freschi.

Da alberi di dimensioni decisamente più modeste o dal portamento arbustivo si possono ricavare altri piccoli frutti buoni da utilizzare per diverse preparazioni. Si tratta per lo più di piante note o di

## **4. Come utilizzare in cucina le varie parti delle piante**

facile riconoscimento, soprattutto quando portano i loro frutti a maturazione. Fra i più frequenti sono gli alberelli o gli arbusti del genere *Crataegus*, ossia biancospini (*C. monogyna* e *C. oxyacantha*) e azzeruoli (*C. azarolus* e varietà). I primi, più o meno piccoli, sono farinosi e sostanzialmente insapori, inadatti al consumo fresco, anche per via dei semi impegnativi, ma possono essere utilizzati ottimamente per farne creme o marmellate e possono anche essere sciropati, diventando così gradevoli da gustare. I secondi, un po' più grossi, riscoperti da qualche anno insieme ad altri frutti "dimenticati", si trovano con meno facilità ma in diverse varietà, e oltre ad essere più gradevoli anche da freschi sono utilizzabili allo stesso modo.

Non solo vengono piantati nei parchi, ma si trovano ancora nelle boscaglie i cornioli, che a febbraio-marzo colorano le distese collinari di caducifoglie con le macchie gialle dei loro fiori. La loro maturazione e la raccolta per farne marmellate, gelatine, salse e sciropi si effettua quando il rosso dei frutti si fa carico, bruno, e i frutti risultano morbidi al tatto e si lasciano cadere a terra. Come quelli del mirabolano, si tratta di frutti che possiamo però raccogliere anche prima della maturazione per acconciarli in aromatiche salamoie e utilizzarli, con ottimi risultati, come le olive.

Fra le spontanee delle siepi potete raccogliere, in tutt'Italia, le prùgnole, le piccole drupe del *Prunus spinosa*, scarsamente appetitose anche quando sono mature per via del fatto che sono decisamente allappanti in bocca, quanto però utili per alcune preparazioni e benefiche per la salute. Per utilizzare al meglio le prùgnole occorre raccogliercle quando sono di un blu intenso e morbide, decisamente meglio se dopo i primi freddi autunnali. Con esse, oltre ad eccezionali liquori, si possono preparare marmellate speciali e soprattutto salse e gelatine per accompagnare le carni.

Fra i frutti dei piccoli alberi si possono ascrivere anche quelli dell'olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides*), un frutto che da un po' di tempo fa tendenza anche grazie alle sue virtù salutari. Se ne ricavano facilmente sciropi, marmellate, salse, ecc.. Gli stessi utilizzi hanno anche i frutti maturi del sambuco, una pianta che nel nostro Paese abbonda allo stato spontaneo. La facilità di raccolta in tarda estate o all'inizio dell'autunno va però accompagnata con la prudenza di un consumo limitato.

Alla categoria si ascrivono anche altri alberelli, sicuramente più noti per via della tradizionale predisposizione dalle nostre parti a tenere anche queste specie vicino alla casa di campagna o in giardino: i giuggioli (*Ziziphus jujuba*), i melograni (*Punica granatum*) e il *Prunus cerasus*, nelle varietà che poi si attribuiscono ai suoi frutti, più o meno morbidi nella consistenza, più o meno dolci, e che si riflettono nei nomi che li indicano, ossia amarene, visciole, marasche. Regalano frutti che si possono consumare freschi o utilizzare per fare marmellate ma sono noti anche parecchi altri possibili usi e nelle tradizioni locali di molte zone d'Italia compaiono prodotti tipici come il "brodo di giuggiole", liquore delizioso, o il "vino di visciole". Sono però soprattutto le melagrane ad essersi imposte da qualche anno all'attenzione dei cuochi più creativi e dei media che si occupano di gastronomia.

Diversi dei nostri frutti spontanei sono genericamente indicati come "frutti di bosco", anche se non li troverete quasi mai in nessun bosco degno di questo nome. È un termine generico, che incontrerete di frequente, che si vuole intendere e si usa per molti piccoli frutti che vegetano in ambienti diversi, nelle boscaglie, o più facilmente ai margini, nelle siepi, nella macchia mediterranea, ad altitudini diverse e più o meno lungo tutto lo Stivale.

Alcuni di questi sono anche frutti che, per lo più coltivati, potrete trovare facilmente sui banchi dei supermercati. Naturalmente il sapore di quelli davvero spontanei è più intenso e le molte preparazioni in cui potrete usarli ne guadagneranno, ma occorre essere consapevoli che la raccolta di alcuni di loro è faticosa, soprattutto nelle quantità che potrebbero servirvi. Se utilizzarli come snacks campestri durante una passeggiata è piacevole, la raccolta per le marmellate lo è assai meno, soprattutto per fragoline e mirtilli, che si raccolgono vicino a terra e pesano poco. Molti proverbi contadini rendono bene l'idea della fatica del chinarsi infinite volte.

Molti utilizzi di questi piccoli frutti sono ben noti e ci torneremo più avanti. Qui è sufficiente ricordare che fragoline di bosco (*Fragaria vesca* e *F. viridis*), lamponi (*Rubus idaeus*), ribes vari (*Ribes rubrum* e sp. pl.), uva spina (*Ribes uva-crispa*), mirtilli blu e rossi (*Vaccinium myrtillus* e *V. vitis-idaea*) e more (il gruppo di *Rubus fruticosus*, ma anche qualche altra specie come *Rubus caesius*), non sono destinati solamente a diventare conserve o marmellate o a essere utilizzate in



## **4. Come utilizzare in cucina le varie parti delle piante**

pasticcera, ma possono trovare utilizzo nelle preparazioni più disparate e nelle più audaci sperimentazioni gastronomiche. Qui giova piuttosto aggiungere, dato che non ci torneremo, che sono ottime, oltre che esteticamente apprezzabili, anche le more rosse del *Rubus phoenicolasius*, la c. d. uva giapponese, una pianta introdotta per la coltivazione ma in alcune aree inselvaticata e disponibile allo stato spontaneo.

Per concludere il discorso sui frutti, tralasciando quelli poco comuni, si può ricordare ancora la rosa canina, i cui cinorrodi rossi fanno bella mostra di sé nelle macchie autunnali e che sempre più spesso sono proposti come composte o marmellate da produttori di piccole delizie. Il lavoro casalingo per riproporre gli stessi prodotti tuttavia è tanto, dovendosi provvedere a un'accurata pulizia dei peli interni dei frutti, altrimenti irritanti per l'intestino. Tutt'al più possiamo consigliare di utilizzarli per preparare, anche attraverso semplice infusione, degli ottimi liquori casalinghi.

Tralasciano altri frutti della macchia mediterranea, di difficile gestione gastronomica in casa - come ad esempio quelli del mirto - non possiamo tuttavia non ricordare i rossi frutti autunnali del corbezzolo (*Arbutus unedo*). Pianta della macchia per eccellenza si trova qualche volta anche al Nord in ambienti antropici, utilizzata a scopo ornamentale in parchi e giardini. I frutti si consumano freschi, da soli o meglio con zucchero, liquore o altro, ma con essi si possono preparare ottime marmellate, liquori, e salse.