

Pietro Ficarra - Stefania Scaccabarozzi
Dalla natura alla tavola: erbe e frutti spontanei di Lombardia. Consigli, cucina e ricette.

Isbn | 979-12-21439-09-0

PIANTESPONTANEEINCUCINA.INFO®

Il marchio piantespontaneeincucina.info® è di proprietà degli autori, che per ogni autorizzazione all'uso possono essere contattati in qualsiasi momento tramite gli indirizzi mail presenti sull'omonimo sito.

Ideazione del volume e progetto grafico degli autori
© Immagini Pietro Ficarra

© Copyright testi degli autori, 2022 – Parte dei testi è già comparsa dal 2009 al 2022 su www.piantespontaneeincucina.info.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, o con qualsiasi sistema di memorizzazione e recupero senza espressa autorizzazione scritta da parte di uno dei due autori.

Collana “Cucina Selvatica” degli autori

- *Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti. Erbe e frutti spontanei: raccolta, utilizzi e gastronomia (2019)*
- *Dalla natura alla tavola. Buoni da mangiare: erbe e frutti selvatici della Brianza e del Triangolo Lariano (2018)*
- *Dalla natura alla tavola. Buoni da mangiare: erbe e frutti selvatici delle vallate dei Nebrodi. (2019)*
- *Il selvatico in cucina: le aromatiche spontanee. Piante, consigli e gastronomia (2020)*
- *Il selvatico in cucina: bulbi, spine e germogli. Piante spontanee, consigli e gastronomia (2020)*
- *Il selvatico in cucina: erbe amare e altre erbacce spontanee. Piante, consigli e gastronomia (2020)*
- *Il selvatico in cucina: le erbe spontanee più buone e versatili. Piante, consigli e gastronomia (2020)*
- *Il selvatico in cucina: fiori, frutti e semi. Piante, consigli e gastronomia (2020)*
- *Il selvatico in cucina: piante spontanee buone per liquori fatti in casa, vini e aceti aromatici, sciroppi e bevande. (2022)*
- *Cucina selvatica per tutti: piante, ricette e consigli per le quattro stagioni (2022)*

Youcanprint
Via Marco Biagi 6, 73100 Lecce
www.youcanprint.it
info@youcanprint.it

PIANTESPONTANEINCUCINA.INFO®

Pietro Ficarra - Stefania Scaccabarozzi

**Dalla natura alla tavola: erbe e frutti
spontanei di Lombardia**

Consigli, cucina e ricette

Indice

Presentazione	5
Introduzione (<i>Raccogliere e consumare il selvatico - Consigli e avvertenze per la raccolta - In cucina – Premesse di lettura - Note per la consultazione della guida</i>)	15
Piante e ricette	45
Piccola bibliografia utile	469
Dizionario con corrispondenza tra nomi dialettali utilizzati in Lombardia e denominazione scientifica	471
Indice delle famiglie e delle specie	515

Presentazione

Questo lavoro nasce con l'intenzione di offrire ai lettori lombardi interessati all'utilizzo alimentare e gastronomico delle piante spontanee un utile strumento per la raccolta e l'impiego in cucina di quelle che sono presenti nella flora regionale e che sono conosciute per il loro utilizzo alimentare. Il libro non è solo un ampliamento delle schede presenti nella nostra pubblicazione *Dalla natura alla tavola. Buoni da mangiare: erbe e frutti selvatici della Brianza e del Triangolo Lariano* (2018) – la prima della collana sulla cucina selvatica - in cui gran parte del contenuto poteva avere la stessa utilità anche in altre aree della Lombardia, ma un lavoro con una visione più ampia, a cominciare dalle più numerose specie disponibili, dallo sguardo sulle usanze locali (residue o meno) di tutta la regione e dall'attenzione alle opportunità offerte dalle pratiche di altre culture alimentari con piante che crescono vicino a noi.

Dopo l'ultima pubblicazione (2022), che privilegiava gli impieghi in cucina, con questo lavoro riprendiamo il tema territoriale: anch'esso, come gli altri della collana, viene svolto in forma divulgativa e con un occhio di riguardo agli aspetti alimentari e culinari - che qualcuno potrebbe non esitare a definire golosi, date le ricette – e però cerchiamo come sempre di porre la dovuta attenzione, essenziale, alla correttezza delle informazioni. Nei limiti di quanto è necessario per una funzione divulgativa che non voglia essere superficiale e approssimativa, non si tratta né di un lavoro che possa considerarsi “di botanica”, e neppure di “etnobotanica alimentare”, sotto il profilo dell'indagine scientifica. Inserirlo in questo ultimo ambito disciplinare può essere corretto ma lo scopo del libro è anche pratico e di portata generale, e crediamo che i lettori, sfogliandolo, ne avranno immediata comprensione. Le “schede” delle piante non sono del resto schede botaniche in senso proprio: anche nelle principali la descrizione delle piante è ridotta all'essenziale e le note etnobotaniche servono a rendere solo un'idea del complesso rapporto intercorso nel tempo fra gli uomini e quella data specie. Gli impieghi in cucina servono poi a suggerire l'impiego in cucina di alimenti “nuovi” rispetto a quelli più consueti (o, se già abituali, in forme nuove), foglie, frutti e altre parti di vegetali raccolti direttamente e gratis dalla natura e buoni per approdare sulla tavola dei gourmands non meno di chi prova semplicemente un certo piacere a mangiare. Nondimeno si tratta di un lavoro corposo e che ha richiesto studio, controlli e verifiche che hanno comportato un certo impegno.

Queste pagine sono state pensate per gli appassionati esperti ma anche per coloro che lo sono meno, e perfino per i neofiti che a questi temi si accostano per la prima volta e che, quando sentono parlare del selvatico in cucina, corrono con la mente tutt'al più a quelle persone che si incontrano durante le passeggiate nei parchi suburbani o nelle campagne vicine, intente a raccogliere erbe come si usava in altri tempi, erbe di campo, erbe amare, “cicorie” o radicchi, in senso lato, come si dice in gran parte di Lombardia. Qualche volta, non sempre, torna in mente e in bocca a chi osserva queste persone, anche a chi non ama raccogliere le piante spontanee, un sapore lontano nel tempo, che non assomiglia a quello di nessun altro ortaggio o frutto in vendita al mercato o tra i banchi della grande distribuzione. A coloro che non sono abituati al

selvatico si aprirà nelle prossime pagine un mondo nuovo e interessante, ma siamo convinti che questo lavoro, monografico e regionale in un ambito pure specialissimo, potrà tornare utile anche a chi è più esperto, soprattutto se ama la natura e allo stesso tempo la cucina creativa, pur nelle forme, non necessariamente “impegnate”, di ogni giorno.

Le pagine che seguono parlano di alimenti spontanei che agli appassionati del selvatico sono in buona parte ben noti, parecchi di impiego abbastanza comune nella loro personale cucina. Diverse piante però, anche se la maggior parte sono ancora troppo comuni e con utilizzi tutto sommato ancora abbastanza “umili” per l'esigenza di distinzione sociale di ogni moda gastronomica, sono ormai però utilizzate anche nella cucina che si definisce “alta”. Per i più, crediamo, si tratterà comunque della scoperta di alimenti nuovi o insoliti, giacché nel libro vengono trattate non solamente piante che appartengono alla cucina tradizionale lombarda più consolidata - simile per taluni aspetti in tutto il territorio e allo stesso tempo diversificata, come è logico che sia in una grande regione – ancorché ormai residuale o poco praticata, ma anche altre piante della nostra flora, comuni o più rare, talvolta meglio utilizzate in culture alimentari vicine ma diverse dalla nostra, in Italia come nel resto d'Europa.

Il lavoro non trascura infatti quelle piante spontanee che sono comunemente ritenute poco o niente affatto utilizzabili a scopo alimentare ma che si possono invece ben impiegare nella cucina e nella gastronomia quotidiana, compresa quella finalizzata a preparazioni destinate a un uso differito nel tempo. Se corre l'obbligo di prestare la dovuta attenzione alle specie più frequenti nella cucina della nostra regione, mettendo in evidenza abitudini ancora attuali o quanto meno vive in diverse tradizioni locali, e suggerendo magari ulteriori impieghi di sicuro interesse gastronomico, lo scopo del lavoro, pure non esaustivo di tutte le possibilità note – un certo scarto di specie è stato inevitabile – è anche quello di segnalare ai lettori erbe, frutti e altre parti delle piante che non si trovano facilmente nei ricettari o nei menu della ristorazione. Si tratta oltretutto, assai spesso, non di piante rare ma di quelle che magari calpestiamo con noncuranza e che vegetano vicino alle nostre case, vegetali che si possono raccogliere direttamente e a volte facilmente dalla natura (e gratis, almeno al momento).

Alla significativa tradizione lombarda in questo campo abbiamo ovviamente attinto per quanto è stato possibile, considerato che non esiste, a differenza di qualche altra regione, una ricca letteratura specifica sul tema. Il precoce tramonto della società contadina ha relegato in nicchie sempre più ristrette l'apporto alimentare dello spontaneo alla dieta quotidiana dei lombardi e così pochissimo è approdato nell'Atlante tipologico voluto nel 2000 dalla Regione Lombardia, *Per un codice della cucina lombarda*, successivamente aggiornato.

Da questa ricerca avevamo potuto citare nel nostro lavoro sulla Brianza e il Triangolo lariano, fra gli alimenti vegetali disponibili “naturalmente”, solo le “more di gelso cotte” e la “zuppa di ciliegie e marasche”, frutti peraltro di alberi certamente legati alla presenza umana, data l'onnipresente coltivazione dei gelsi, un tempo, per via dell'allevamento del baco da seta e la tradizionale collocazione di alberi da frutto semidomestici vicino alle case. Un accenno veniva fatto all'uso di timo e rosmarino in qualche pietanza. Per la più verde Brianza c'era ancora qualche citazione, sporadica:

l'aggiunta di foglie di malva nei minestrone e una specie di salsa per accompagnare carni e pesci, che si insaporiva aggiungendo foglie di *erba brusca* (*Rumex acetosella* per gli autori, o non, piuttosto, *Oxalis acetosella*?), oltre ai *verzitt* insaporiti nel burro, che nell'Atlante vengono identificati, o confusi, con una non meglio precisata "valeriana", ma che i dizionari storici e anche la residua memoria dei più anziani avrebbero permesso di identificare facilmente, con quel nome, con la *Silene vulgaris*. Niente di niente per la Brianza di pianura, associata e assorbita dal punto di vista gastronomico nel territorio milanese, citato solo per vegetali rigorosamente prodotti nell'orto.

Per il resto della Regione nell'Atlante non cambia moltissimo e anche se viene ampliato l'elenco delle specie impiegate e delle pietanze tradizionali, il loro breve elenco è occasione per gli autori della ricerca per parlare (e oramai più di venti anni fa), in parte a ragione, di "erbe dimenticate", di un tempo che non c'era già più, e di piante di cui si era perfino quasi persa la memoria, di erbe però "conosciutissime" in quel tempo passato.

Anche se in quel lavoro erano citate come "tradizionali" le tagliatelle con la borragine nella Gardesana, la frittata con le ortiche in Valtellina e qualche altro piatto, al di fuori delle preparazioni della tradizione rimaneva un elenco comunque povero. Si accennava per il resto della Lombardia solo a qualche altra specie: in pianura germogli di vitalba erano ingredienti di frittate, nel Pavese quelli del luppolo entravano comunemente nel risotto e la cicoria matta – intesa generalmente come *Taraxacum* o qualche altra erba amara della stessa famiglia – era fatta oggetto di raccolta nei campi della regione e di consumo con la pancetta o col lardo in aree alpine e prealpine. Nelle aree montane i così detti spinaci selvatici (certamente il buon Enrico) sostituivano nel riso e nelle polpette vegetali quelli coltivati e poco altro.

La memoria recuperata dell'Atlante tipologico voluto da Regione Lombardia non abbondava quindi di piante spontanee utilizzate in cucina, ma certamente altre piante erano state usate anche in tempi vicini, non fosse altro per inevitabili commistioni e contatti fra genti lombarde e con altre popolazioni anche quando l'orizzonte di ognuno poteva chiudersi alla montagna o al lago che si vedeva dall'uscio di casa. Si sarebbe potuto allargare quest'ambito ricorrendo a ricettari "storici" e ad alcuni contributi facilmente disponibili e che abbiamo utilizzato anche noi ma, se troppo recente era la produzione letteraria intorno alla gastronomia "locale" - per non parlare di quella selvatica, quasi assente - il maggior contributo a "dimenticare" era venuto probabilmente dal fatto che la liberazione dal bisogno quotidiano di mettere nel piatto qualunque cosa era stato dalle nostre parti più precoce che altrove.

L'Atlante regionale era tuttavia anche contemporaneo a una inversione di tendenza della memoria collettiva, se possiamo così semplificare un fenomeno assai complesso, e la "riscoperta" delle tradizioni alimentari era già un fenomeno inarrestabile. Anche il selvatico stava ritornando, mutando di significato, nella veste di ricercata cucina in quelle che erano le ormai immancabili guide gourmet, compresa la *Guida gourmet Lombardia* curata da Guido Stecchi per Mondadori (1999), dove non mancavano le citazioni di alimenti spontanei. Una certa ricerca, anche se meno intensamente che in altre regioni, cominciava a interessarsi del tema e indagava ciò che del passato rimaneva ancora come usanza viva e praticata in Lombardia. Anche sui tavoli della

ristorazione che si proponeva come tipica o tradizionale, dalle nostre parti non meno che altrove, tornavano le preparazioni con certe erbe selvatiche.

Le generazioni più anziane alle soglie del 2000, fonti orali sempre più preziose per la ricostruzione di una storia del Novecento più attenta al vissuto quotidiano, non erano ancora troppo giovani e il loro contributo non è andato del tutto perduto. Tra le varie fonti cui abbiamo potuto attingere, per lo più non citate dato l'apporto frammentario a un lavoro che non ha un taglio scientifico in senso stretto, parecchie sono fondate su quell'apporto. Fra le molte, due in particolare sono state però significative per il nostro lavoro, soprattutto per gli usi di alcune piante meno comuni e per i termini dialettali di alcune aree lontane fra loro: il lavoro più recente di Gabriele Peroni, *Piante selvatiche d'Insubria in alimentazione e medicina. Usi tradizionali dalle origini al XXI secolo*. (2021), per quella insubrica a nord-ovest della regione, e quello per il Bresciano a est, valli comprese, indagato per trent'anni da Nino Arietti ne *La flora economica e popolare del territorio bresciano*, con pubblicazioni che portano nel titolo il richiamo all'economia domestica e che vanno dai primi anni Quaranta a metà degli anni Settanta (ci riferiremo, anche con alcune citazioni, all'edizione del 1974). Quest'ultimo lavoro, che ci capiterà di citare più volte, ci sembra particolarmente significativo per il nostro tema sotto alcuni aspetti e meritevole di ristampa a cinquant'anni dall'ultima edizione.

Qualche citazione abbiamo anche fatto, e torniamo indietro alla prima metà dell'Ottocento, per la nota *Flora Comense* del Comolli, stampata in sette volumi dal 1834 al 1846, che pur essendo un'opera di botanica, non manca di sottolineature dell'autore sugli impieghi delle specie più comuni. Un cenno, e anche una sorta di ringraziamento, va fatto al contributo di quelle realtà organizzate come associazioni e istituzioni che ai nostri giorni si occupano di flora lombarda e/o di tutela della natura, ma anche singoli e aziende, che attraverso l'opera di divulgazione, prevalentemente in Rete ma non solo, aggiungono utili conoscenze in questo campo. Non ne possiamo citare alcuni per non fare torto agli altri, ma i lettori sappiano che possono sempre accedere facilmente ai loro contributi.

Che le specie di questo lavoro siano piante già popolari o siano sconosciute ai più, considerato che ragioniamo pur sempre di un ambito di nicchia, esse vanno considerate quasi tutte come alimenti insoliti che possono ampliare in modo significativo il già ricco vocabolario personale del cibo. Il combinare delle parole in esso contenute - l'arte culinaria che ognuno di noi applica - risulta del resto, oggi come un tempo, tanto più efficace in quanto mescola anche parole-ingredienti nuove, profumi e sapori prima sconosciuti. Che vengano da lontano o che si trovino nel prato vicino a noi poco importa alla nostra cultura alimentare, fatta di un numero già straordinariamente grande di alimenti ma contraddistinta anche dal quotidiano desiderio di scoprirne ogni giorno di nuovi.

Le molte tracce della società contadina rimaste anche in Lombardia - invisibili o inutili solo all'apparenza e solo perché dalle nostre parti essa è scomparsa prima che altrove - sono in costante trasformazione e anche l'utilizzo in cucina di piante insolite o delle erbe più tradizionali si adatta a un mondo che cambia in continuazione. Nuove esigenze e nuovi bisogni, anche di senso, in questo ambito di nicchia di cui si occupa questo libro sono oggi inevitabilmente oggetto di considerazioni sociologiche,

economiche e antropologiche, ma nelle pagine che seguono lasceremo ad altri momenti questi discorsi, pure importanti – ne abbiamo parlato di recente nel lavoro *Il selvatico in cucina: dalla povertà alla gastrolatria quotidiana* - e inviteremo invece i lettori ad aggiungere nuovi e originali alimenti ai molti che già usano in cucina.

Oggi è questo il nostro modo di mangiare, fitto di esperienze altrui, e scambiarsi informazioni anche sulle abitudini di altre cucine in merito all'uso del selvatico non è altro che la continuazione dello stesso percorso che abbiamo intrapreso con la società dell'abbondanza (con i suoi pro e i suoi contro). Anche le indagini etnobotaniche non si soffermano più in questo ambito solamente sulle usanze residue e si sono ormai aperte a osservare gli scambi e le trasformazioni continue che nelle diverse culture avvengono nei consumi alimentari e nei modi di cucinare. Di alcune delle piante spontanee di questo libro si sente del resto anche parlare sempre più spesso, soprattutto sui media e al di fuori della ristretta cerchia di appassionati e addetti ai lavori, all'interno di un più ampio discorso mediatico, ormai quasi quotidiano, sull'utilizzo delle piante selvatiche in cucina. Confidando che molta parte della nostra vita non sia destinata a cambiare radicalmente (di questi tempi dobbiamo pure immaginarlo) possiamo ragionevolmente credere che continueremo a raccogliere e a consumare le piante spontanee, forse anche più di prima, spinti almeno dalla convinzione che due gusti sono meglio di uno, e allora questo libro, che parla delle piante presenti in Lombardia – ben oltre mille le entità botaniche qui trattate o comunque citate per gli usi alimentari – ma anche dei modi per servirsene a tavola estranei alle tradizioni regionali, potrà continuare ad avere la sua utilità anche negli anni a venire.

La Rete contribuisce a moltiplicare i contatti e lo scambio e anche a modificarne la natura, e anche questo lavoro vuole essere un momento di conoscenza di piante spontanee buone per passare dal prato alla cucina e al piatto e che non arrivano su un cargo che viene da lontano ma sono a portata di mano, come il piccolo contributo quotidiano che diamo in questa direzione con il nostro sito www.piantespontaneeincucina.info, attivo da quasi un quindicennio. La tecnologia, i trasporti, il turismo e le migrazioni, oltre alla grande disponibilità di alimenti, inimmaginabile un tempo, avevano già cambiato nel '900 la cultura alimentare del nostro Paese e della nostra regione; lo scambio aveva favorito il formarsi di una gastronomia quotidiana in cui si miscelavano più di prima usi e tradizioni "regionali" e prodotti e preparazioni provenienti da tutto il mondo, senza peraltro dover rinunciare per forza alle proprie abitudini. Così avviene anche in questo ambito, di nicchia sì, ma oramai non per pochi.

La paventata standardizzazione dei consumi alimentari e del mangiare quotidiano di qualche decennio fa, e che qualche epigono dei più noti teorizzatori sbandiera ancora, si è più logicamente risolta nel continuo moltiplicarsi delle possibilità dell'onnivoro, e libri come questo, e molti altri sullo stesso tema, hanno il loro significato giusto in questa direzione. Il nostro lavoro ha anche il senso di non fare differenze tra piante utili in nome di un irrazionale approccio all'alloctonia delle specie in cui spesso la nostra regione si distingue – la quasi totalità delle specie alloctone, di cui ci serviamo e nutriamo ogni giorno, non sono qui accidentalmente, ma per scelta umana di convenienza – così che, al di là dei gesti agricoli di contenimento che trovano più

opportune motivazioni, possiamo non distinguere tra specie e specie in base al colore della provenienza (supposto originario) e, se sono buone, approfittarne per mangiarle.

Il libro ha qualche pretesa quindi, quanto meno di ampliare l'indicazione delle piante utili in cucina disponibili in Lombardia rispetto alle pubblicazioni più note – un elenco solitamente già lungo, più di quello delle altre regioni data la grande varietà di habitat – anche se spesso, per oggettive ragioni di dimensioni del libro, lo si può fare solo accennando alle specie, certamente “minori” rispetto ad altre più usate. Un punto di arrivo o di partenza, a seconda di come lo si voglia considerare, e certamente finora non comune anche se oramai siamo alla gara nel proporre al pubblico dei consumatori “piante innovative”. Si potrebbe anche osservare come cambiano velocemente le cose, considerando che d'altronde l'approccio al tema del selvatico in cucina un trentennio fa, ancorché già in coinvolgente espansione, aveva come riferimento solo una nicchia di appassionati che in Italia viveva soprattutto della memoria, storici a loro modo. Oggigiorno raccogliere e consumare piante spontanee o anche solo parti di esse, al di là di residuali motivazioni economiche, è invece diventata la passione di tanti, e che si usi il termine alla moda *foraging* in luogo di erbaioli attesta solo un rinnovato interesse (insieme all'evidente mutazione semantica).

Gli intenti divulgativi del lavoro, specificati già sopra, saranno evidenti nel corso del testo, e chi ci conosce sa che ci prestiamo a questa passione con entusiasmo ma anche con la dovuta prudenza, sia perché non abbiamo gli attrezzi del naturalista o del botanico in senso proprio, ma formazioni e competenze diverse, storiche e antropologiche, anche se utili all'argomento per altri aspetti. Si tratta oltremodo di un ambito in cui errori di riconoscimento e cattivi consigli possono causare seri danni alla salute. Da qui in avanti cercheremo di darne solo di buoni, e per questo motivo alcuni argomenti non saranno neanche sfiorati, neppure nell'introduzione. La mancanza di riferimenti alla vegetazione, alla biodiversità (siamo dogma esenti), agli aspetti critici che pure la diffusione di questa passione per il selvatico comporta, come il tema della patente per i raccoglitori, ecc., possono costituire un limite, ma il testo è già corposo e poi, sia la mancanza di competenze specifiche da un lato, sia il fatto di avere già scritto su questi aspetti di recente, chiarendo idee e posizioni - utile per gli interessati il rimando al lavoro di etnobotanica citato appena sopra - sono motivi sufficienti per non rendere un libro ingestibile sotto il profilo editoriale e dei costi per gli acquirenti.

Usata dai lettori la prudenza necessaria cui li inviteremo a breve, la raccolta e il consumo del selvatico porta anche vantaggi che vanno anche al di là degli aspetti culinari. Dal momento che nel libro non ci può stare di tutto, non ci occupiamo di quelli nutrizionali o nutraceutici, che pure sono parecchi e di grande utilità, soprattutto per molte piante già note in passato agli usi popolari. Il lettore interessato potrà approfondire in proprio, ma intanto dovrebbe considerare che di questi tempi la personale raccolta delle erbe e dei frutti spontanei contribuisce a soddisfare anche una serie di bisogni “spirituali”, o come si dice “psicologici”. Anche questi sono importanti, perché hanno a che fare con lo *stare bene* che tutti oggi ricerchiamo e che non sono in relazione solo col bisogno di garantire quotidianamente al nostro corpo l'apporto calorico necessario alla sua sopravvivenza. Bisogni e vantaggi che sono tanto più forti nelle aree metropolitane e in quelle di forte urbanizzazione, particolarmente intensa in

diverse aree della nostra regione, in chi corre tutti i giorni e respira aria inquinata per necessità, non meno che per coloro che negli anni scorsi sono stati a lungo costretti in casa, anche se per il buon fine di proteggerci tutti.

Chiariamo fin da questa presentazione, come fatto per le altre pubblicazioni, una questione di una certa importanza, ossia il fatto che l'approccio di questa pubblicazione, nei temi e nei consigli culinari, e tanto più nelle ricette, non è solo o necessariamente per vegetariani o vegani, anzi. Pur rispettando le scelte etiche di coloro che lo sono, siamo tra coloro che pensano che quelle alimentari meritino vicendevole rispetto e non debbano soggiacere a connotazioni ideologiche. Anche se parliamo di natura e di piante selvatiche in funzione del loro uso in cucina, l'approccio culinario delle pagine che verranno non sarà quindi vegetariano o vegano ma del tutto laico. Come il nostro sito del resto.

Siamo però d'accordo, e non potrebbe essere diversamente, con quegli studiosi di alimentazione che ritengono il consumo ridotto e residuale dello spontaneo nel nostro Paese una limitazione sia sul piano alimentare che della buona salute. Dal momento che molte piante selvatiche del libro tornano utili sotto questi aspetti, il loro abbandono a scopo alimentare e come alimento-medicina - un certo approccio culturale nella seconda metà del secolo scorso le aveva messe quasi al bando, perché simbolo di una miseria di cui si voleva cancellare il ricordo - può anche essere invertito e a nostro vantaggio. Tuttavia, pur credendo che il consumo di vegetali spontanei sia importante per la possibilità di utilizzare sostanze e alimenti benefici che vengono direttamente dalla natura, e anche se è oramai da qualche decennio che siamo tutti invitati, e 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 naturale e quindi genuino (un'uguaglianza indimostrabile), buona più per la pubblicità e il marketing che per discorsi di sostanza.

Il libro potrà servire anche a coloro che non sono necessariamente gourmands, e neppure curiosi o golosi, ma possono essere variamente interessati ad altri ambiti con i quali sono evidenti le connessioni, come ad esempio all'educazione ambientale - oggi ingessata per lo più in alcuni aspetti e caratterizzata da una visione spesso ideologica, acritica o assai strana della natura - o al turismo gastronomico e al suo sviluppo, tanto più ora che queste attività, nonostante il corona-virus sia ancora in giro, cominciano a riprendere come prima. Come detto, diverse specie di questo libro sono state e sono ancora usate nella tradizione alimentare della nostra regione, alcune dappertutto e altre in aree talvolta ben definite e più ristrette, svolgendo un loro ruolo in molte preparazioni tipiche: in questa veste potrebbero caratterizzare, più di quanto non avvenga già, dei percorsi gourmand e dei menù "tradizionali", buoni a soddisfare la domanda dei molti che non si accontentano delle visite alle bellezze artistiche e naturali e da tempo le abbinano volentieri alla scoperta della gastronomia locale.

In questa direzione, anche i molti organizzatori di iniziative di varia promozione turistica dovrebbero tener conto che l'"ultracibo" oggi debordante da ogni media continuerà ad avere, almeno così oggi speriamo, molto peso nella nostra quotidiana esistenza. Nella società ancora più diseguale che probabilmente ci aspetta, non

mancheranno coloro che continueranno ad andare alla ricerca di nuovi e particolari "percorsi del gusto", dato che i percorsi della distinzione sociale sono sempre passati, fin dai tempi antichi, dall'aver a disposizione, offrire o poter mangiare cibi unici o quanto meno singolari. Anche di parlarne, e per esperienza diretta possibilmente, e pochi alimenti come quelli selvatici hanno oggi il tratto dell'originalità e della distinzione dal resto del cibo.

Un ultimo rapido cenno al perché i lettori non troveranno nelle pagine che verranno, diversamente dalla maggior parte delle pubblicazioni sul tema, il termine "fitoalimurgia" (che raramente si trova anche sul nostro sito). Con questo termine si indica da più di due secoli l'alimentazione spontanea di sussistenza, ma per il significato che la parola ha, continuare a usarla nelle nostre pagine ci è sempre sembrato poco meno che offensivo per quelle persone che in varie parti del mondo, ancora oggi, prigioniere di miserie di varia natura, o profughe, od oppresse dalla guerra, affidano ogni giorno le loro vite alla conoscenza e alla disponibilità di piante selvatiche buone da mangiare.

Qui parliamo sempre delle stesse specie ma, fortunatamente per noi che scriviamo e per chi ci legge, è al momento tutto un altro discorso. Abbiamo problemi enormi da affrontare già ora, e forse ne avremo ancora di più nel prossimo futuro, ma al momento, e anche se siamo stati per un po' nelle nostre case, a parte qualche aumento dei prezzi, almeno non abbiamo dovuto patire la fame. Speriamo quindi di non dover scrivere in futuro su questo tema in occasioni in cui altri, più autorevoli e prima di noi, hanno fatto in passato per aiutare a mangiare l'umanità sofferente.

ottobre 2022

Pietro Ficarra, Stefania Scaccabarozzi

Introduzione

Raccogliere e consumare il selvatico

Come scriviamo da tempo, raccogliere erbe selvatiche e frutti nel silenzio del bosco o in mezzo ai fiori dei prati può rappresentare, oltre che un salutare esercizio all'aria aperta, anche una gratificazione per lo spirito, ancora prima di quelle per il palato o per il portafoglio. Anche se tutto ciò può apparire un residuo della storia o un vezzo di gente singolare, si tratta di un'attività che da molti è considerata un vero piacere dei nostri tempi, almeno laddove o fino a quando si ha la fortuna di non doverla considerare una necessità. Conosciamo inoltre diversi amici ai quali la raccolta e il consumo del selvatico ha causato una specie di sindrome da cercatore di funghi, per il quale è senz'altro più eccitante trovare quello che si cerca che mangiarlo, ed è anche vero che per altre persone, una volta a casa, la trasformazione di ciò che hanno raccolto può costituire un piacere ancora prima di gustare frittate, zuppe, confetture o risotti. Per non parlare poi della loro soddisfazione, a tavola, di far sapere agli ospiti che stanno offrendo ciò che hanno raccolto di persona, il selvatico dei campi o dei boschi. Il che, per inciso, riassume talvolta le qualità del buono, raro ed economico, che ogni amante della tavola metterebbe sempre volentieri insieme, in ogni tempo.

Queste, e altre ancora, sono emozioni e sentimenti dei nostri tempi che ci accompagnano da qualche decennio. Non vi è ormai discorso sui media in tema di consumo del selvatico che non sia accompagnato da altre che nulla hanno a che vedere con gli aspetti nutrizionali o culinari. Riguardano piuttosto altre connotazioni antropologiche, seppure connesse, per strade diverse, alla cultura alimentare. Il lettore che ha tra le mani queste pagine, ed è interessato ovviamente alla cucina, non abbia tuttavia timore, quantunque molti temi siano interessanti da trattare, come detto nella presentazione rimarranno ai margini di questa pubblicazione e tutt'al più sarà il lettore ad approfondirli, se vuole anche con il contributo di altri nostri lavori.

Chiarito ciò, non possiamo tuttavia omettere alcune considerazioni introduttive di ordine generale sul consumo e sulla cucina selvatica prima di passare al tema vero di questo lavoro che è contenuto nelle schede delle piante. A cominciare dalle più banali ed evidenti: la raccolta e il consumo del selvatico, attività che un tempo risultavano indispensabili per sopravvivere, possono ancora, quanto meno, rappresentare un modo salutare e per molti versi interessante per variare la nostra alimentazione. Non è inoltre improbabile che questa valutazione, per diversi e svariati motivi, abbia maggiore rilievo nel prossimo futuro. È probabilmente per gli stessi motivi che il consumo di piante spontanee sta trovando da diversi decenni nuove forme per tornare a essere importante, seppure con un profondo mutamento di senso.

È solo che a un certo momento la raccolta dello spontaneo ha lasciato la strada della necessità e, specchio dei tempi, ne ha prese di nuove, di cui alcune anche con interessanti prospettive dal punto di vista turistico e commerciale. Trascurando i c. d. piccoli frutti coltivati - spesso di piante che non appartengono alla nostra flora, o di ibridi e cultivar frutto della ricerca agronomica - nelle aree più sensibili e attente a

cogliere le opportunità, vengono destinati da qualche tempo investimenti pubblici e privati in sperimentazioni agronomiche destinati alla "produzione" di erbe spontanee. Iniziative di questo genere vengono prese sempre più spesso da soggetti istituzionali, quanto meno per favorire lo sviluppo rurale e la ristorazione tipica, oltre ovviamente all'offerta di nuovi prodotti commerciali.

Stando sulle generali possiamo annotare che, seppure con notevoli differenze tra le diverse aree del nostro Paese e un po' a macchie di leopardo, da Nord a Sud, come del resto per molti altri aspetti, negli ultimi tempi si è assistito dappertutto a un rinnovato e crescente interesse verso l'alimentazione spontanea. Le ragioni del successo del selvatico in cucina ha molteplici origini, da un nuovo atteggiamento collettivo che



insegue frequentemente "la moda" salutista al proliferare di sagre e feste dedicate a qualunque alimento, a molte altre cause, che osserviamo da tempo e che qui dobbiamo però tralasciare.

La principale ragione di questo successo, di solito scarsamente considerata, è tuttavia data dal fatto che l'uso in cucina di certe preparazioni della tradizione alimentare, seppure decisamente affievolito, non ha avuto nel nostro Paese soluzione di continuità, neppure nella nostra regione e nelle aree urbanizzate in cui l'apporto delle specie spontanee alla pratica alimentare e culinaria non sembrerebbe andare oggi al di là di qualche aromatica, di qualche foglia per arricchire zuppe e minestre, o di alcune "erbe amare", a volte genericamente definite da chi le consuma "cicoria dei prati". Sono state però probabilmente proprio alcune "erbe amare" e qualche altra di questo

lavoro a tenere il filo della continuità tra passato e presente prima di comparire tra gli scaffali della Grande Distribuzione Organizzata più attenta, continuando ad essere cercate e raccolte e finendo in tavola almeno qualche volta nel corso dell'anno. Lo stesso, anche se in scala probabilmente minore, vale per i frutti selvatici: se i mirtilli si comprano al supermercato, più grossi e meno saporiti, provenienti da congeneri e cultivar votati alla produzione, nessuno ha tuttavia smesso di raccogliere quelli spontanei se appena può, e tutti continuano a consumare sul posto le more se appena costeggiano una siepe di rovi. Anche in Lombardia non è mai scomparso del tutto il sapore di "... *quelle fresche e succose miscellanee di erbe del tardo autunno e della primavera da consumarsi cotte, chiamate nel dialetto centrale broèt e sulla riviera del Garda da Salò a Toscolano, sabòt ... o per la confezione di marmellate o conserve di facile fattura casalinga ...*", come ricorda Arietti nel lavoro già citato.

È noto poi a tutti che, a seconda di altitudine e habitat, vegetano in tutta Italia molte specie che sono buone per finire nel piatto, e quindi, anche volendo rendere solamente più piacevoli le proprie passeggiate ed escursioni, tutte le campagne della nostra Penisola, a cominciare da quelle lombarde, offrono molto a chi sa gustare i sapori della

natura, e non solo funghi e tartufi. Anche se questi ultimi sono apprezzati ingredienti della gastronomia più ricercata, e ormai anche della cucina di casa, è pure possibile abbinare a salutari passeggiate la raccolta di erbe e frutti spontanei da utilizzare in cucina, aggiungendo così nuovi sapori alla varietà dell'ormai ricca e interculturale tavola quotidiana. I vegetali selvatici non offrono del resto meno soddisfazioni al palato di quanto non possano fare altri alimenti più ricercati e costosi.

Senza fare discorsi complicati, e come già accennato, si raccoglie il selvatico anche per motivi diversi dal mangiare e sul tema sono ormai infinite le riflessioni e le analisi, tanto che le necessità "spirituali" sono ben individuabili nei dibattiti pubblici e debordano da ogni media, a cominciare da quel bisogno di serenità e ritmo lento della vita che solo la natura riesce a dare. Chiaramente potreste avere anche altri buoni motivi per raccogliere e consumare più intensamente, e come in altri tempi, erbe e frutti spontanei. Diverse potrebbero essere del resto le utilità che ne ricavereste, e niente affatto marginali, come nella logica e nell'economia di ognuno di noi. A cominciare ovviamente dal non trascurabile beneficio economico che assicura il fatto di poter disporre gratis di frutti, verdure e aromi freschi per la tavola di tutti i giorni o di conserve buone per un consumo differito nel tempo. Per di più molte piante selvatiche sono ricche di nutrienti importanti e hanno un intrinseco valore medicinale, e sono quindi utili per curare non pochi malanni e per aiutare a mantenersi in salute.

Consumare le piante spontanee riduce di sicuro anche la spesa per il ricorso a farmaci, correttivi e integratori, che nella nostra regione hanno molta parte nell'incasso giornaliero di farmacie ed erboristerie. Anche se quando la tavola è imbandita gli altri scopi, diciamo così, passano in secondo piano, è però vero che l'impiego delle specie selvatiche – molte di quelle delle prossime pagine – comporterebbe un sostanziale miglioramento alimentare e andrebbe anche nella direzione di una maggiore prevenzione di molte patologie, dal momento che in buona parte si tratta di piante dalle molteplici virtù medicinali.

I più contemplativi fra di voi potrebbero inoltre soddisfare anche bisogni estetici e magari sfumare la varietà in bellezza. Chi è più gaudente sa che potrà contare su nuovi sapori e quando raccoglierà penserà piuttosto alla gola (conosciamo il genere, e anzi ci iscriviamo a quest'ultima categoria). Con i frutti la soddisfazione è peraltro e assai spesso anche immediata. Se invece siete oramai costretti, o vi siete abituati, a una vita sedentaria, non potete non considerare il benessere fisico che induce il fatto di andare per campi e per boschi a raccogliere doni spontanei, e se non siete più da palestra giovanile, la ginnastica dolce che l'accompagna è un guadagno netto per la salute (e per il portafoglio anche in questo caso).

Qualcuno sarà magari spinto da interesse naturalistico e qualcun altro potrebbe raccogliere erbe e frutti buoni per la tavola solamente per ripulire l'orto o il giardino o evitare certo marciume nei vialetti, ma vorremmo suggerirvi di considerare anche la possibilità di migliorare le relazioni umane, cosa sempre utile, specialmente se una certa solitudine nei rapporti dovesse caratterizzare il vostro quotidiano: incontrare altri umani nel corso dell'attività di raccolta non è difficile, soprattutto nelle aree periurbane metropolitane, e una chiacchierata non può fare che bene (tanto più dopo il tempo del distanziamento sociale). Oltretutto 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. *“Una borsa d’erbe è sempre ben accetta”* è una verità che abbiamo trovato sottolineata nel lavoro di Arietti: valeva cinquant’anni fa, ma vale anche oggi per un cestino di frutti insoliti che non si potrebbero acquistare al mercato.

Ancora una considerazione e un consiglio, perché non è del tutto inutile sottolineare il fatto che per ottenere i benefici psicologici di cui avete letto o che vi hanno raccomandato, l’attività di raccolta di erbe e frutti spontanei deve rimanere una sorta di passatempo, tale nell’accezione più ampia che volete. Inoltre, per quando tutte queste utilità non vi dovessero sembrare meritevoli di un po’ di fatica, ricordatevi che il miglior alimento che potete apprezzare durante la raccolta – anzi l’ingrediente migliore per la vostra stessa esistenza – è la natura stessa. Ne avete bisogno, soprattutto se vivete in aree urbane e l’aria che respirate spesso, o sempre, vi sembra pesante e non sapete perché. Raccogliendo il selvatico si ristabilisce una buona relazione tra uomini e piante, che non si riduce al banco della verdura del supermercato o alla cassetta dei gerani in balcone.

Trascurando anche tutto il resto di questo discorso, che pure vi potrebbe riguardare, possiamo almeno ricordarvi che nella logica di fondo che vuole che due gusti siano meglio di uno ci sarebbe più di un motivo per il quale varrebbe la pena di trattare il vostro raccolto selvatico secondo logiche gastronomiche. Intanto la varietà seduce e anticipa l’acquolina in bocca più degli acquisti al mercato, e poi la soddisfazione del “bottino” raccolto in natura fa tanto rassomigliare agli antenati, così che ci possiamo sentire parte di una lunga storia (tutti quanti siamo attratti, anche a tavola, dal racconto delle nostre origini). Utilizzando il selvatico potrete peraltro decidere con molta libertà cosa raccogliere, scegliere e mescolare. Anche nelle più semplici minestre d’erbe potrete associare alcune specie piuttosto che altre e, andando al di là di quelle tradizionali, potete caratterizzarle con le piante qui suggerite, sorprendendo anche voi stessi. E la cosa vale anche per i ripieni di torte salate, i contorni, le salse, ecc.. Abbinando agli alimenti base un buon numero di quelle che incontrerete nelle schede di questo libro, superiore a quello delle verdure che usate solitamente in cucina, potrete inventare preparazioni di ogni genere con cui meravigliare gli ospiti fin dall’inizio dei vostri momenti conviviali.

Se poi più della salute o della vostra personale soddisfazione vi interessa l’effetto status sociale/culturale, lo stesso risultato delle ciliegie cilene a Natale lo ottengono di questi tempi erbe e frutti “dimenticati”, soprattutto se i vostri ospiti sono dell’ambiente culturale sensibile al tema. Senza bisogno di svenarvi con gli acquisti, certi frutti insoliti ricordano l’ananas di quaranta e i mandarini di ottant’anni fa, quando si voleva mostrare a tavola agli invitati qualche cambiamento in positivo della propria condizione sociale. La cosa è sempre di moda, basta stupire, e nulla stupisce come un insolito sapore, tanto più se è di qualche frutto riscoperto nel bosco o di un’erba del prato vicino!

In ogni caso, e in generale, se raccogliete le erbe e i frutti giusti potete disporre di sapori molto interessanti, con i quali, attingendo un po’ dalla tradizione e un po’ dalla vostra inventiva, potrete sorprendere perfino voi stessi. Non è però il caso di perdersi

nei lunghissimi elenchi di specie strane che fanno letteratura e servono tutt'al più, anche ai siti come il nostro, per fare cultura: parecchie delle specie indicate in questi elenchi – anche in questo libro – hanno un sapore “erbaceo” o che potrebbe non valere l'impegno della raccolta, tant'è che di diverse specie facciamo soltanto cenno e ad altre non è stato concesso neppure questo. Considerate però, al contrario, il fatto che un buon numero di erbe e frutti selvatici colti con le vostre mani sembreranno “migliori” di quelli comprati, e che spesso lo saranno veramente, come ben sappiamo anche solo coltivando da noi il più piccolo degli orti. Fanno quanto meno la differenza la maggiore freschezza, lo scarso uso di certi aiuti per crescere e maturare grandi e belli e altri non trascurabili fattori.

Anche l'aspetto psicologico del fai da te ha la sua importanza nella cucina selvatica, 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” è un marchio che ha sempre successo, e non da oggi, e non solo nella visione marketing dell'industria della nostalgia. Funziona come con il sapore amaro di molte delle nostre erbe, che da bambini non ci piaceva affatto e che dopo tanti anni comunica invece rassicurazione, anzi ha il sapore del *foie gras* se serve a restituirci per qualche ora il gusto di quando eravamo piccoli. Non c'è bisogno di vedere al cinema *Ratatouille* coi bambini per rifletterci sopra.

La possibilità di governare certe scelte culinarie è poi un fattore da non trascurare nella percezione che abbiamo al giorno d'oggi della nostra attività ai fornelli e del risultato finale di cui vogliamo andare fieri. Con le piante spontanee c'è un intero reparto ortofrutta a disposizione e combinare ingredienti secondo il gusto personale è il desiderio di chiunque ami cucinare. Scegliendo le specie giuste, potrete disporre pressoché tutto l'anno di erbe e frutti spontanei che hanno sapori originali o quanto meno insoliti. Soprattutto fra le prime, nelle quali si annoverano la maggior parte delle piante di questo lavoro.

Da questo punto di vista, lo diciamo per chi fa qualche paragone tra erbe e funghi, trascurando il fatto che la stagionalità di questi ultimi è relativamente breve: la scelta delle erbe è sempre ampia, anche in Lombardia, in cui i mesi invernali andrebbero considerati come riposo della natura. La loro stagionalità è già abbastanza lunga anche se ci si limita alle parti aeree o fogliari più tenere e si diversificano le specie da raccogliere, e invece va considerata continua, tutto l'anno, se solo teniamo conto dei primi germogli, degli steli fiorali, dei ricettacoli dei fiori e delle parti sotterranee, allungando quindi di molto il periodo di raccolta che solitamente si può dedicare alle sole foglie.

Occorre tuttavia ricordarsi che disporre dello spontaneo è cosa ben diversa dal poter comprare mele e arance tutto l'anno al supermercato. Dalla natura si prende quello che c'è, quando e dove c'è. Non è tuttavia una cattiva cosa imparare a rassegnarsi ai tempi della natura, almeno per l'utile esercizio morale che saremo costretti a fare: si contribuisce così anche a ridurre le distorsioni causate dalla disponibilità tutto l'anno di frutta e verdure coltivate e, soprattutto, non fa male il senso di privazione che deriverà dalla mancanza in alcune stagioni di certe piante spontanee. Capita di non trovare neppure dal più fornito fruttivendolo che conosciamo gli ingredienti che servono per

ELENCO DELLE FAMIGLIE E DELLE SPECIE DEL LIBRO

L'elenco delle famiglie segue l'ordine alfabetico, che è quello con cui appare nel libro e che è qui riportato, in una sorta di indice a utilità dei lettori. Quello delle specie all'interno delle famiglie non è alfabetico ed è l'ordine con cui esse sono trattate, senza distinzione tra schede principali, secondarie ed esposizioni sommarie degli usi alimentari.

ACORACEAE

Acorus calamus

ADOXACEAE

Sambucus nigra
Sambucus racemosa
Viburnum lantana

ALISMATACEAE

Alisma plantago-aquatica
Sagittaria sagittifolia

AMARANTHACEAE

Amaranthus retroflexus
Amaranthus blitum
Amaranthus blitoides
Amaranthus hybridus
Amaranthus hypochondriacus
Amaranthus albus
Amaranthus viridis
Amaranthus bouchonii
Amaranthus caudatus
Amaranthus graecizans
Beta vulgaris
Beta vulgaris subsp. vulgaris
Atriplex hortensis
Atriplex prostrata
Atriplex patula

AMARYLLIDACEAE

Allium species
Allium ursinum
Allium schoenoprasum
Allium vineale
Allium triquetrum
Allium carinatum
Allium carinatum subsp. pulchellum
Allium oleraceum
Allium oleraceum subsp. oleraceum
Allium sphaerocephalon
Allium neapolitanum

Allium lusitanicum

Allium rotundum

Allium roseum

Allium victorialis

Allium fistulosum

Narcissus poeticus

Leucojum vernum

Narcissus tazetta subsp. tazetta

APIACEAE

Levisticum officinale
Heracleum sphondylium
Heracleum sphondylium subsp. elegans
Heracleum sphondylium subsp. pyrenaicum
Heracleum sphondylium subsp. sphondylium
Heracleum mantegazzianum
Myrrhis odorata
Foeniculum vulgare
Anethum graveolens
Carum carvi
Pastinaca sativa
Pastinaca sativa subsp. urens
Apium nodiflorum
Daucus carota
Anthriscus cerefolium
Anthriscus sylvestris
Anthriscus caucalis
Bunium bulbocastanum
Smyrniolum olusatrum
Smyrniolum perfoliatum
Eryngium campestre
Angelica sylvestris
Angelica archangelica
Apium graveolens
Petroselinum crispum
Coriandrum sativum
Tordylium apulum
Tordylium maximum
Chaerophyllum bulbosum

Peucedanum ostruthium
Peucedanum cervaria
Peucedanum palustre
Pimpinella anisum
Pimpinella major
Pimpinella saxifraga
Scandix pecten-veneris
Berula erecta
Ammi majus
Caucalis platycarpus
Ferula communis
Laserpitium gallicum
Laserpitium siler
Laserpitium latifolium
Molospermum peloponnesiacum
Ligusticum lucidum
Ligusticum mutellina
Oenanthe pimpinelloides
Oenanthe peucedanifolia
Physospermum cornubiense
Sanicula europaea
Sium sisarum
Sium latifolium
Sison amomum
Torilis arvensis
Torilis leptophylla
Torilis japonica

APOCYNACEAE

Asclepias syriaca

AQUIFOLIACEAE

Ilex aquifolium

ARACEAE

Arum italicum
Arum maculatum
Lemna gibba
Lemna minor

ASPARAGACEAE

Asparagus officinalis
Asparagus tenuifolius
Asparagus acutifolius
Ruscus aculeatus
Ruscus hypoglossum
Ruscus hypophyllum
Ornithogalum pyrenaicum
Ornithogalum narbonense

Ornithogalum pyramidale
Ornithogalum umbellatum
Leopoldia comosa=Muscari comosum
Muscari botryoides
Muscari neglectum
Agave americana
Yucca gloriosa
Polygonatum multiflorum
Polygonatum odoratum
Polygonatum verticillatum

ASPHODELACEAE

Hemerocallis fulva
Hemerocallis lilio-asphodelus
Asphodelus albus
Asphodelus macrocarpus subsp. macrocarpus
Asphodelus fistulosus
Asphodeline lutea

ASTERACEAE

Cichorium intybus
Taraxacum officinale
Taraxacum campyloides
Taraxacum megalorrhizon
Taraxacum laevigatum
Hypochoeris radicata
Hypochoeris glabra
Hypochoeris maculata
Lapsana communis
Leontodon hispidus
Leontodon autumnalis
Leontodon crispus
Leontodon leysseri
Leontodon saxatilis
Leontodon montanus
Crepis capillaris
Crepis setosa
Crepis vesicaria
Crepis vesicaria subsp. vesicaria
Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia
Crepis sancta
Crepis leontodontoides
Crepis pulchra
Crepis aurea
Crepis biennis
Crepis foetida
Sonchus oleraceus
Sonchus asper

Sonchus arvensis
Sonchus tenerrimus
Chondrilla juncea
Mycelis muralis
Lactuca serriola
Lactuca viminea
Lactuca perennis
Picris hieracioides
Helminthotheca echioides=*Picris echioides*
Bellis perennis
Hieracium pilosella
Hieracium murorum
Centaurea calcitrapa
Centaurea solstitialis
Centaurea cyanus
Centaurea jacea
Centaurea montana
Centaurea nigrescens
Centaurea scabiosa
Chrysanthemum segetum
Tanacetum balsamita=*Balsamita major*
Achillea millefolium
Achillea roseoalba
Achillea clavennae
Achillea moschata
Achillea nana
Achillea ageratum
Achillea nobilis
Achillea ptarmica
Artemisia absinthium
Artemisia alba
Artemisia scoparia
Artemisia dracunculus
Artemisia vulgaris
Artemisia verlotiorum
Artemisia campestris
Artemisia umbelliformis
Artemisia genipi
Artemisia annua
Matricaria chamomilla
Tanacetum parthenium
Tanacetum vulgare
Artemisia abrotanum
Helichrysum italicum
Carlina acaulis
Carlina acanthifolia
Carlina vulgaris
Silybum marianum
Cirsium arvense

Cirsium oleraceum
Cirsium vulgare
Cirsium eriophorum
Cirsium erisithalis
Cirsium palustre
Cirsium spinosissimum
Cirsium rivulare
Cirsium monspessulanum
Cirsium helenioides
Cirsium tuberosum
Centaurea benedicta=*Cnicus benedictus*
Carduus pycnocephalus
Carduus nutans
Carduus personata
Carduus crispus
Scolymus grandiflorus
Scolymus hispanicus subsp. *hispanicus*
Arctium lappa
Arctium minus
Arctium nemorosum
Arctium tomentosum
Tragopogon pratensis
Tragopogon porrifolius
Tragopogon crocifolius
Tragopogon orientalis
Tragopogon dubius
Helianthus tuberosus
Helianthus annuus
Helianthus x laetiflorus
Cicerbita alpina
Calendula officinalis
Calendula arvensis
Tussilago farfara
Petasites hybridus
Petasites albus
Leucanthemum vulgare
Leucanthemum vulgare var. *asperulum*
Leucanthemum vulgare subsp. *vulgare*
Galinsoga parviflora
Galinsoga quadriradiata
Scorzonera hirsuta
Scorzonera humilis
Scorzonera purpurea subsp. *rosea*
Podospermum laciniatum
Aposeris foetida
Prenanthes purpurea
Rhagadiolus stellatus
Anthemis nobilis
Anthemis cotula

Santolina chamaecyparissus
Echinops ritro
Onopordum acanthium
Aster amellus
Bidens bipinnata
Bidens tripartita
Carthamus tinctorius
Carthamus lanatus
Conyza canadensis
Dittrichia viscosa
Erigeron annuus
Rudbeckia laciniata
Solidago canadensis
Solidago gigantea
Solidago virgaurea subsp. virgaurea
Senecio erraticus
Senecio jacobea
Senecio vulgaris

BERBERIDACEAE

Berberis vulgaris
Mahonia aquifolium

BETULACEAE

Corylus Avellana
Corylus colurna
Corylus maxima
Betula pendula
Betula pubescens
Carpinus betulus
Alnus glutinosa

BORAGINACEAE

Borago officinalis
Echium vulgare
Echium italicum
Pulmonaria officinalis
Pulmonaria obscura
Symphytum officinale
Symphytum bulbosum
Symphytum tuberosum
Anchusa officinalis
Anchusa azurea
Anchusa arvensis
Anchusa undulata subsp. hybrida
Pentaglottis sempervirens
Cerinthe minor
Amsinckia lycopsoides
Asperugo procumbens

Lithospermum officinale
Myosotis arvensis

BRASSICACEAE

Nasturtium officinale
Alliaria petiolata
Eruca sativa=Eruca vesicaria
Diplotaxis tenuifolia
Diplotaxis muralis
Diplotaxis erucoides
Bunias erucago
Bunias orientalis
Raphanus raphanistrum
Raphanus raphanistrum subsp.
raphanistrum
Raphanus raphanistrum subsp. landra
Raphanus raphanistrum subsp. maritimus
Armoracia rusticana
Sisymbrium officinale
Sisymbrium orientale
Sisymbrium irio
Sisymbrium altissimum
Sisymbrium erysimoides
Sisymbrium austriacum
Capsella bursa-pastoris
Capsella rubella
Capsella grandiflora
Barbarea vulgaris
Barbarea verna
Cardamine pratensis
Cardamine amara
Cardamine impatiens
Cardamine flexuosa
Cardamine resedifolia
Cardamine bellidifolia subsp. alpina
Cardamine hirsuta
Cardamine bulbifera
Cardamine pentaphyllos
Cardamine enneaphyllos
Cardamine heptaphylla
Lepidium campestre
Lepidium virginicum
Lepidium sativum
Lepidium graminifolium
Lepidium latifolium
Cardaria draba
Sinapis alba L. subsp. alba
Sinapis arvensis
Brassica rapa

Brassica rapa subsp. rapa
Brassica rapa subsp. sylvestris
Brassica rapa subsp. campestris
Brassica napus
Brassica napus subsp. napus
Brassica juncea
Brassica nigra
Calepina irregularis
Lunaria annua
Thlaspi arvense
Thlaspi rotundifolium
Thlaspi perfoliatum
Hirschfeldia incana subsp. incana
Rapistrum rugosum
Arabis turrita=Pseudoturritis turrita
Arabis alpina
Arabis alpina subsp. caucasica
Arabis collina
Arabis hirsuta
Arabis sagittata
Arabis glabra
Arabis caerulea
Hesperis matronalis
Lobularia maritima
Coronopus squamatus
Coronopus didymus
Hutchinsia alpina
Biscutella cichoriifolia
Iberis sempervirens
Cardaminopsis arenosa
Coincya richeri
Pritzelago alpina
Conringia orientalis
Rorippa amphibia
Rorippa sylvestris
Rorippa islandica
Descurainia sophia
Isatis tinctoria
Matthiola incana

BUTOMACEAE

Butomus umbellatus

CAMPANULACEAE

Phyteuma ovatum
Phyteuma spicatum
Phyteuma ovatum
Phyteuma spicatum
Phyteuma orbiculare

Phyteuma michelii
Phyteuma betonicifolium
Phyteuma scorzonrifolium
Campanula rapunculus
Campanula trachelium
Campanula patula
Campanula persicifolia
Campanula rapunculoides
Campanula glomerata
Campanula rotundifolia
Campanula medium
Campanula latifolia
Campanula thyrsoides
Adenophora liliifolia
Legousia speculum-veneris

CANNABACEAE

Humulus lupulus
Humulus japonicus
Cannabis sativa
Celtis australis
Celtis occidentalis

CAPPARACEAE

Capparis spinosa

CAPRIFOLIACEAE

Valerianella locusta
Valerianella carinata
Valerianella eriocarpa
Valerianella coronata
Valerianella dentata
Centranthus ruber
Dipsacus fullonum
Dipsacus laciniatus
Knautia arvensis
Knautia drymeia
Knautia dipsacifolia
Knautia integrifolia
Valeriana officinalis
Valeriana salunca
Lonicera caprifolium
Lonicera periclymenum
Scabiosa argentea
Scabiosa columbaria
Succisa pratensis

CARYOPHYLLACEAE

Silene vulgaris

Silene alba=*Silene latifolia* subsp. *alba*

Silene acaulis

Silene dioica

Stellaria media

Stellaria neglecta

Stellaria holostea

Stellaria aquatica

Agrostemma githago

Lychnis flos-cuculi

Arenaria serpyllifolia

Cerastium semidecandrum

Cerastium vulgatum

Vaccaria hispanica

Cucubalus baccifer

Herniaria glabra

Petrorhagia prolifera

Spergula arvensis

CHENOPODIACEAE

Chenopodium album

Chenopodium vulvaria

Chenopodium ambrosioides

Chenopodium botrys

Chenopodium ficifolium

Chenopodium hybridum

Chenopodium murale

Chenopodium sueticum

Chenopodium capitatum

Chenopodium album L. subsp. *album*

Chenopodium urbicum

Chenopodium polyspermum

Chenopodium bonus-Henricus

Spinacia oleracea

Cycloloma atriplicifolium

Kochia scoparia

Lipandra polysperma

COMMELINACEAE

Commelina communis

Tradescantia fluminensis

Tradescantia virginiana

CONVOLVULACEAE

Calystegia sepium

Convolvulus arvensis

CORNACEAE

Cornus mas

Cornus sanguinea

CRASSULACEAE

Umbilicus rupestris

Sedum telephium

Sedum rubens

Sedum album

Sedum cepaea

Sedum anacampseros

Sempervivum tectorum

Sempervivum aracnoideum

Rhodiola rosea

CUCURBITACEAE

Bryonia dioica

CUPRESSACEAE

Juniperus communis

CYPERACEAE

Cyperus esculentus

Cyperus longus

Cyperus rotundus

Eriophorum angustifolium

DENNSTAEDTIACEAE

Pteridium aquilinum

DIOSCOREACEAE

Dioscorea communis=*Tamus communis*

DRYOPTERIDACEAE

Dryopteris filix-mas

EBENACEAE

Diospyros lotus

ELAEAGNACEAE

Hippophaë fluviatilis=*Hippophae*

rhamnoides

Elaeagnus angustifolia

EQUISETACEAE

Equisetum telmateia

Equisetum arvense

Equisetum fluviatile

Equisetum pratense

Equisetum hyemale

ERICACEAE

Vaccinium myrtillus

Vaccinium uliginosum

Vaccinium oxycoccos

Vaccinium microcarpum
Vaccinium vitis-idaea
Arctostaphylos uva-ursi
Arctostaphylos alpinus
Arbutus unedo
Empetrum hermaphroditum
Calluna vulgaris
Erica arborea
Erica carnea
Andromeda polifolia
Moneses uniflora
Monotropa hypopitys
Rhododendron ferrugineum

EUPHORBIACEAE

Euphorbia lathyris
Euphorbia peplus
Mercurialis annua
Mercurialis perennis

FABACEAE

Robinia pseudoacacia
Cercis siliquastrum
Glycyrrhiza glabra
Lupinus albus
Lupinus angustifolius
Trifolium pratense
Trifolium repens
Trifolium alpinum
Trifolium campestre
Trifolium fragiferum
Trifolium hybridum
Trifolium resupinatum
Melilotus officinalis
Melilotus alba
Lathyrus sylvestris
Lathyrus odoratus
Lathyrus cicera
Lathyrus tuberosus
Lathyrus latifolius
Lathyrus montanus
Lathyrus pratensis
Lathyrus aphaca
Lathyrus palustris
Lathyrus annuus
Lathyrus sativus
Lathyrus setifolius
Lathyrus sphaericus
Vicia cracca

Vicia hirsuta
Vicia sativa
Vicia sepium
Vicia angustifolia
Vicia ervilia
Vicia lutea
Vicia narbonensis
Vicia pisiformis
Vicia tenuifolia
Vicia villosa
Vicia peregrina
Vicia tetrasperma
Vicia hybrida
Medicago sativa
Medicago lupulina
Medicago scutellata
Ononis spinosa
Ononis arvensis
Ononis natrix
Apios americana
Gleditsia triacanthos
Acacia dealbata
Lotus corniculatus
Lotus uliginosus
Trigonella foenum-graecum
Trigonella caerulea
Trigonella corniculata
Wisteria sinensis
Anthyllis vulneraria
Astragalus glycyphyllos
Astragalus hamosus
Galega officinalis
Hedysarum hedysaroides
Cytisus scoparius
Genista tinctoria

FAGACEAE

Fagus sylvatica
Castanea sativa
Quercus cerris
Quercus ilex
Quercus petraea
Quercus robur
Quercus pubescens
Quercus virgiliana

GENTIANACEAE

Genziana lutea
Gentiana purpurea

Gentiana acaulis
Gentiana asclepiadea
Gentiana punctata
Gentiana nivalis
Gentiana verna
Centaurium erythraea

GERANIACEAE

Erodium cicutarium
Erodium moschatum
Geranium macrorrhizum
Geranium molle
Pelargonium peltatum

GROSSULARIACEAE

Ribes rubrum
Ribes alpinum
Ribes petraeum
Ribes uva-crispa

IRIDACEAE

Iris germanica
Iris pseudoacorus
Chamaeiris graminea
Iris florentina
Hermodactylus tuberosus
Gladiolus communis
Crocus biflorus
Crocus albiflorus

JUGLANDACEAE

Juglans regia
Juglans nigra

LAMIACEAE

Thymus pulegioides
Thymus pannonicus
Thymus longicaulis
Thymus praecox
Thymus vulgaris
Thymus x citriodoru s=Thymus citriodoru s
Thymus serpyllum
Calamintha nepeta=Clinopodium nepeta
Calamintha nepeta subsp. glandulosa
Calamintha grandiflora
Calamintha sylvatica=Clinopodium menthifolium
Rosmarinus officinalis
Origanum majorana
Melissa officinalis

Mentha spicata
Mentha aquatica
Mentha pulegium
Mentha arvensis
Mentha x piperita
Mentha suaveolens
Mentha longifolia
Origanum vulgare
Origanum vulgare subsp. viridulum
Salvia pratensis
Salvia verbenaca
Salvia sclarea
Salvia glutinosa
Salvia hispanica
Salvia nemorosa
Salvia elegans
Satureja hortensis
Satureja montana
Hyssopus officinalis
Lavandula angustifolia
Vitex agnus-castus
Glechoma ederaea
Ajuga reptans
Ajuga genevensis
Ajuga chamaepitys
Lamium album
Lamium maculatum
Lamium purpureum
Lamium amplexicaule
Lamium galeobdolon
Lamium orvala
Clinopodium vulgare
Acinos alpinus
Acinos arvensis
Elsholtzia ciliata
Galeopsis segetum
Galeopsis tetrahit
Stachys palustris
Stachys officinalis
Stachys sylvatica
Stachys recta
Melittis melissophyllum
Nepeta cataria
Nepeta nuda
Marrubium peregrinum
Marrubium vulgare
Perilla frutescens
Prunella grandiflora
Prunella vulgaris

Sideritis montana
Sideritis romana
Sideritis hyssopifolia
Teucrium chamaedrys
Teucrium scordium

LAURACEAE

Laurus nobilis

LICHENI

Cetraria islandica

LILIACEAE

Erythronium dens-canis
Lilium bulbiferum
Lilium martagon
Lilium candidum
Tulipa clusiana
Tulipa pumila
Tulipa australis
Tulipa sylvestris

LYCOPODIACEAE

Lycopodium clavatum

LYTHRACEAE

Punica granatum
Trapa natans
Trapa natans var. verbanensis
Lythrum salicaria

MALVACEAE

Malva sylvestris
Malva neglecta
Malva nicaeensi
Malva parviflora
Malva alcea
Malva moschata
Malva pusilla
Malva verticillata
Althaea officinalis
Althaea rosea = Alcea rosea
Althaea hirsuta
Tilia cordata
Tilia platyphyllos
Tilia x vulgaris
Hibiscus syriacus

MENYANTHACEAE

Menyanthes trifoliata

Nymphoides peltata

MOLLUGINACEAE

Mollugo verticillata

MONTIACEAE

Montia fontana

MORACEAE

Ficus carica
Morus alba

MYRTACEAE

Myrtus communis

NELUMBONACEAE

Nelumbo nucifera

NYMPHAEACEAE

Nymphaea alba
Nuphar luteum

OLEACEAE

Olea europaea
Fraxinus excelsior
Fraxinus ornus
Jasminum officinale
Fraxinus angustifolia
Ligustrum vulgare
Phillyrea latifolia

ONAGRACEAE

Epilobium angustifolium
Epilobium tetragonum
Epilobium hirsutum
Epilobium montanum
Epilobium palustre
Epilobium obscurum
Epilobium parviflorum
Oenothera biennis

OPHIOGLOSSACEAE

Botrychium lunaria

ORCHIDACEAE

Barlia robertiana
Orchis mascula
Orchis purpurea
Orchis latifolia
Orchis maculata
Orchis sambucina

Orchis morio
Orchis tridentata
Orchis militaris
Orchis simia
Spiranthes spiralis
Traunsteinera globosa

OROBANCHACEAE

Orobanche caryophyllacea
Orobanche rapum-genistae
Orobanche laserpitii-sileris
Orobanche gracilis
Euphrasia officinalis

OSMUNDACEAE

Osmunda regalis

OXALIDACEAE

Oxalis acetosella
Oxalis articulata
Oxalis corniculata
Oxalis pes-caprae
Oxalis stricta
Oxalis tetraphylla

PAPAVERACEAE

Papaver rhoeas
Papaver rhoeas subsp. rhoeas
Papaver dubium
Papaver argemone
Papaver somniferum
Corydalis cava
Corydalis solida
Eschscholzia californica
Fumaria officinalis
Fumaria vaillantii
Glaucium flavum
Chelidonium majus

PHRYMACEAE

Mimulus guttatus

PHYTOLACCACEAE

Phytolacca americana

PINACEAE

Picea abies
Pinus pinea
Abies alba
Pseudotsuga menziesii

Larix decidua
Pinus sylvestris
Pinus nigra subsp. nigra
Pinus mugo
Pinus cembra

PLANTAGINACEAE

Plantago lanceolata
Plantago major
Plantago media
Plantago coronopus
Plantago maritima
Plantago maritima subsp. serpentina
Plantago alpina
Plantago arenaria
Veronica anagallis-aquatica
Veronica beccabunga
Veronica chamaedrys
Veronica hederifolia
Veronica scutellata
Veronica polita
Veronica serpyllifolia
Veronica officinalis
Linaria vulgaris
Antirrhinum majus
Cymbalaria muralis
Callitriche palustris
Hippuris vulgaris

POACEAE

Phragmites australis
Arundo donax
Cynodon dactylon
Agropyrum repens
Agropyrum repens
Agrostis stolonifera
Anthoxanthum odoratum
Arrhenatherum elatius
Arundinaria japonica
Avena barbata
Avena sterilis subsp. ludoviciana
Brachypodium sylvaticum
Briza maxima
Bromus arvensis
Briza media
Bromus secalinus
Bromus tectorum
Dactylis glomerata
Deschampsia cespitosa

Digitaria sanguinalis
Echinochloa colonum
Echinochloa crus-galli
Eleusine coracana
Eleusine indica
Elymus hispidus
Festuca pratensis
Glyceria fluitans
Glyceria plicata
Koeleria cristata
Lolium temulentum
Melica ciliata
Milium effusum
Oryzopsis miliacea
Panicum capillare
Panicum miliaceum
Phalaris canariensis
Poa bulbosa
Setaria glauca
Setaria verticillata
Setaria viridis
Sorghum bicolor
Sorghum halepense
Trisetum spicatum
Stipa capillata
Stipa pennata

POLYGALACEAE

Polygala vulgaris

POLYGONACEAE

Rumex acetosa
Rumex species
Rumex crispus
Rumex obtusifolius
Rumex alpinus
Rumex scutatus
Rumex acetosella
Rumex pulcher
Rumex patientia subsp. patientia
Oxyria digyna
Polygonum hydropiper
Polygonum bistorta
Polygonum viviparum
Polygonum persicaria
Polygonum aviculare
Polygonum lapathifolium
Polygonum alpinum
Polygonum minus
Polygonum amphibium

Reynoutria japonica=*Polygonum japonicum*
Reynoutria sachalinensis
Fagopyrum esculentum
Fagopyrum tataricum
Fallopia convolvulus
Fallopia dumetorum

POLYPODIACEAE

Polypodium vulgare

PONTERIACEAE

Eichhornia crassipes
Pontederia cordata
Monochoria korsakowii

PORTULACACEAE

Portulaca oleracea
Portulaca oleracea subsp. oleracea
Portulaca grandiflora
Claytonia perfoliata

PRIMULACEAE

Primula vulgaris
Primula veris
Primula elatior
Primula elatior subsp. intricata
Primula farinosa
Anagallis arvensis
Cyclamen persicum
Cyclamen purpurascens
Lysimachia nummularia
Lysimachia vulgaris
Samolus valerandi

PTERIDACEAE

Adiantum capillus-veneris

RANUNCULACEAE

Clematis vitalba
Clematis flammula
Ficaria verna
Ranunculus ficaria=
Nigella arvensis
Nigella damascena
Caltha palustris
Ranunculus bulbosus
Ranunculus repens
Ranunculus acris

RESEDACEAE

Reseda alba
Reseda lutea
Reseda luteola
Reseda phyteuma

RHAMNACEAE

Ziziphus jujuba
Paliurus spina-christi

ROSACEAE

Prunus avium
Prunus cerasus
Prunus cerasifera
Prunus cerasifera subsp. pissardii
Prunus spinosa
Prunus persica
Prunus domestica
Prunus armeniaca
Prunus avium
Prunus dulcis
Prunus laurocerasus
Prunus padus
Prunus mahaleb
Prunus serotina
Mespilus germanica
Crataegus monogyna
Crataegus oxyacantha
Crataegus rhipidophylla
Crataegus coccinea
Sorbus domestica
Sorbus aria
Sorbus torminalis
Sorbus aucuparia
Sorbus intermedia
Sorbus chamaemespilus
Sorbus latifolia
Cydonia oblonga
Aruncus dioicus=Aruncus vulgaris
Rosa canina
Rosa agrestis
Rosa cinnamomea
Rosa arvensis
Rosa gallica
Rosa glauca
Rosa micrantha
Rosa multiflora
Rosa rubiginosa
Rosa spinosissima

Rosa tomentosa
Rosa pendulina
Fragaria vesca
Fragaria moschata
Fragaria viridis
Rubus fruticosus (gr.)
Rubus ulmifolius
Rubus idaeus
Rubus caesius
Rubus phoenicolasius
Rubus canescens
Rubus nessensis
Rubus laciniatus
Rubus saxatilis
Malus sylvestris
Sanguisorba minor
Sanguisorba officinalis
Alchemilla xanthochlora
Alchemilla vulgaris
Alchemilla alpina
Geum urbanum
Geum montanum
Geum rivale
Pyrus communis
Pyrus pyraster
Amelanchier ovalis
Pyracantha coccinea
Agrimonia eupatoria
Aphanes arvensis
Chaenomeles speciosa
Cotoneaster integerrimus
Dryas octopetala
Filipendula ulmaria
Filipendula vulgaris
Potentilla anserina
Potentilla reptans
Potentilla erecta
Potentilla rupestris
Potentilla palustris
Potentilla aurea
Potentilla supina
Spiraea salicifolia

RUBIACEAE

Asperula odorata
Galium odoratum
Galium aparine
Galium mollugo
Galium verum

Galium aristatum
Galium album subsp. *album*
Galium spurium
Rubia peregrina
Rubia tinctorum

RUTACEAE

Ruta divaricata
Ruta chalepensis
Dictamnus albus

SALICACEAE

Populus alba
Populus nigra
Populus tremula
Salix alba
Salix daphnoides
Salix fragilis

SAPINDACEAE

Acer platanoides
Acer pseudoplatanus
Acer negundo
Aesculus hippocastanum

SAXIFRAGACEAE

Chrysosplenium alternifolium
Chrysosplenium oppositifolium

SOLANACEAE

Physalis alkekengi
Physalis peruviana
Physalis pubescens
Solanum nigrum
Solanum alatum
Solanum dulcamara

TAXACEAE

Taxus baccata

TROPAEOLACEAE

Tropaeolum majus

TYPHACEAE

Typha latifolia

Typha angustifolia
Typha laxmannii
Sparganium erectum

ULMACEAE

Ulmus minor
Ulmus glabra
Ulmus laevis

URTICACEAE

Urtica dioica
Urtica urens
Urtica membranacea
Urtica pilulifera
Parietaria judaica=*Parietaria diffusa*
Parietaria officinalis

VALERIANACEAE

Vedi *Valeriana officinalis* in *Caprifoliaceae*

VERBENACEAE

Aloysia citriodora =*Lippia citriodora*=*Aloysia triphylla*

VIOLACEAE

Viola tricolor
Viola odorata
Viola alba
Viola arvensis
Viola biflora
Viola calcarata
Viola canina
Viola reichenbachiana
Viola riviniana
Viola mirabilis

VITACEAE

Vitis vinifera
Vitis vinifera subsp. *sylvestris*
Vitis rupestris
Vitis labrusca
Vitis riparia

WOODSIACEAE

Athyrium filix-femina