

La natura intorno a noi

16 maggio 2009 - OASI LIPU DI CESANO MADERNO

Alla ricerca delle piante buone in cucina

A cura di Pietro Ficarra – WWW.PIANTESPONTANEEINCUCINA.INFO

L'attività di raccolta delle piante nei campi e nei boschi era un tempo parte essenziale dell'alimentazione della società contadina, mentre è oggi - quasi ovunque dalle nostre parti e in genere nel c.d. mondo occidentale - una "riscoperta" che fa tendenza, con qualche scivolata nella moda, e alimenta molte pubblicazioni e molteplici attività, iniziative, corsi e perfino un turismo specifico e in costante crescita. Affine, e in parte ancora correlato a quello salutista, quello odierno è un fenomeno relativamente nuovo e più ampio di quanto si possa immaginare, che convive tuttavia con residue permanenze del passato. Questi residui sono più o meno vivi e vitali a seconda delle regioni e dei paesi e oltre ad essere ancora in grado di dare significato a una tradizione, alimentano e a volte qualificano proprio la così detta "riscoperta".

Ancora oggi prati e boschi offrono molto a chi sa gustare i sapori della natura più semplice. Infatti, volendo, si può sempre o per gran parte delle stagioni, abbinare a salutari passeggiate la piacevole raccolta di erbe e frutti spontanei da utilizzare in cucina, aggiungendo nuovi sapori alla varietà degli alimenti dell'ormai pur ricca cucina quotidiana. L'esercizio che un tempo risultava indispensabile per sopravvivere, oggi può invece rappresentare anche vicino a noi un modo salutare e interessante, anche se un po' insolito, di variare ulteriormente la nostra alimentazione. Con la raccolta di erbe e frutti spontanei si può soddisfare il desiderio di sperimentare altri sapori, un piacere sconosciuto a chi mangia solamente per sopravvivere.

Le piante spontanee sono buone in cucina per tutte le portate, anzi talvolta sono ottime, oltre naturalmente a poter essere usate per marmellate, sciroppi, liquori, ecc.. Siccome erbe e frutti selvatici non offrono meno soddisfazioni al palato di quanto non possano fare altri alimenti assai più ricercati e costosi, abbiamo voluto creare il sito www.piantespontaneeincucina.info, che offre ai visitatori molte ricette e indicazioni sul modo tradizionale o più comune di utilizzare le varie specie. Sul sito si trovano le schede delle piante della tradizione alimentare, accompagnate da una sezione specifica che è un vero e proprio ricettario. Il sito, oltre a offrire naturalmente consigli e avvertenze sulla raccolta e sull'uso delle specie, esplora anche qualche altro sentiero di etnobotanica, seppure in misura limitata a taluni ambiti, nonché alcune aree di contatto con altre discipline che l'uso tradizionale delle piante spontanee comporta.

Arricchite di molte ricette e di utili indicazioni alimentari sono anche alcune "guide" che si possono scaricare nella sezione *Download* del sito e che si riferiscono alle specie presenti in aree vicine a noi. Per i visitatori brianzoli e del Milanese è possibile inoltre scaricare anche il layout di un dizionario botanico storico utile a ragionare con i termini botanici dialettali.

La raccolta di erbe e frutti spontanei non è in verità un punto forte della tradizione gastronomica dell'area milanese e brianzola in particolare, anche meno recente. Assai diversa è invece la tradizione di molte vallate prealpine e di altre aree della bassa pianura lombarda, dove oggi non mancano perfino le sagre e le rassegne gastronomiche dedicate alle erbe spontanee. Nella nostra zona invece, pur investigando in modo non sommario nella letteratura culinaria dell'ultimo secolo, l'apporto delle erbe spontanee non pare andare al di là di alcune varietà di erbe amare, a volte genericamente definite "cicoria dei prati", di "verzitt" (o "verzett"), di foglie di ortica per arricchire zuppe e minestre o di qualche pianta aromatica spontanea, come l'erba cipollina, che si trova facilmente nei boschi brianzoli. Pressoché inesistente è altresì l'utilizzo in cucina dei frutti selvatici.

La produzione letteraria intorno alla gastronomia "locale" è tuttavia troppo recente, mentre è invece precoce dalle nostre parti - eccezion fatta per i più difficili periodi delle ultime guerre - la liberazione dal bisogno quotidiano di mettere nel piatto qualunque cosa. La combinazione dei

due fattori può avere contribuito all'abbandono precoce di certe usanze che pure dovevano esserci. Permangono comunque le piante. La maggior parte delle erbe utili sotto l'aspetto gastronomico si trova peraltro nei prati incolti e nelle aree più prossime alla presenza umana.

L'elenco delle specie che segue, e le poche righe dedicate al loro possibile uso alimentare, hanno lo scopo di incuriosire e di invitare agli utili (e necessari) approfondimenti sul tema, sia sotto l'aspetto botanico, in particolare morfologico, che culinario e gastronomico. Sia sul nostro sito che in Rete si trovano molte utili informazioni e il visitatore, che saprà certamente distinguere quelle più serie e autorevoli, potrà farsi sul tema un'idea più completa. La Rete vale anche come comodo aiuto al riconoscimento, anche se quello effettuato sul campo rimane sempre lo strumento più valido. L'elenco proposto è ridotto, potendo invece arrivare tranquillamente a 200 specie e oltre per la sola Brianza, ma tutte le piante indicate qui sotto sono presenti più o meno diffusamente in quest'area di alta pianura milanese, nei prati e nei boschi residui e nel relativo sottobosco, molto vicine a noi. Per l'identificazione della specie si è voluto utilizzare uno dei nomi più comuni accompagnato dalla denominazione scientifica semplificata e dall'indicazione della famiglia di appartenenza più accettata.

Le migliori erbe selvatiche (secondo me)

In verità oltre alle poche erbe che vi propongo ce ne sono molte altre che mi sono particolarmente gradite. Tuttavia, a me come ad altri, accade che nel poco tempo che di solito possiamo dedicare alla raccolta alcune erbe finiscano quasi sempre nella borsa e nel piatto e altre assai più raramente. Forse sarà perché alcune sono più facili da trovare – giova la loro maggiore diffusione o un periodo di raccolta più lungo - o perché le ricette più comuni sono in testa e non occorre perdere tempo per andarle a cercare. Allora – nonostante il mio suggerimento sia quello di provare tutte le specie che vi segnalo in queste pagine – il primo consiglio è di cominciare a provare con le piante che apprezzo di più e che appartengono proprio alla più diffusa tradizione: ortica, luppolo, silene, asparagi, "erbe amare". Tutte queste piante sono molto conosciute e sono ampiamente disponibili. Indicano il vero inizio della primavera gastronomica, la stagione ovviamente migliore per apprezzare le erbe in cucina.

Ortica *Urtica dioica* e *U. urens* - **Urticaceae** Arcinota, non fosse altro per il fastidio che ci procurano le sue foglie al contatto. Le ortiche, seppure richiedano un minimo di attenzione nella raccolta, si trovano ovunque e le loro tenere cimette finiscono nelle più diverse pietanze, dalle più semplici a quelle più elaborate come cannelloni, lasagne, ecc.

Strigoli *Silene vulgaris* - **Cariophyllaceae** I *verzitt* (o *verzett*) di brianzola memoria. Forse la mia pianta preferita in cucina. È senz'altro fra le erbe più ricercate ed usate dagli amanti della tavola. I germogli si possono lessare, da soli o con altre erbe, per preparare torte salate o minestre o per essere passate in padella con burro, o aglio, olio e peperoncino. Si possono anche consumare lessati o stufati e poi utilizzati per frittate, come condimento per la pasta, nei risotti, come ripieno per farcire ravioli, ecc. In alcune zone la pianta è utilizzata per preparazioni tipiche e rituali. In Romagna gli si dedicano vere e proprie sagre.

Luppolo *Humulus lupulus* - **Cannabaceae** Il luppolo è noto soprattutto perché si impiega abitualmente nella fabbricazione della birra. In cucina però si utilizzano i giovani germogli primaverili – raccolti da marzo, quando spuntano le nuove piante, fino a tutto maggio - per ottimi risotti, frittate e minestre. In zona i germogli e le tenere cime vengono chiamati comunemente "bruscandoli", ma è termine di importazione veneta; nella Bassa Lombardia, dove sono oggetto ormai di vere e proprie sagre fra lodigiano e cremonese, essi vengono invece chiamati "loertis" o "luartis".

Pungitopo *Ruscus aculeatus* In cucina si utilizzano i giovani turioni teneri e freschi, raccolti da marzo a maggio a seconda degli ambienti e chiamati comunemente asparagi. Si possono cuocere come questi oppure utilizzare per ottime frittate, da soli o in abbinamento con altre erbe. Il sapore è assai particolare, molto buono per chi ama l'amaro. Dopo una breve scottatura si possono anche congelare per essere utilizzati successivamente e dare il caratteristico sapore amaro a diverse pietanze. **Attenzione: in Lombardia la raccolta del pungitopo è vietata. Si consiglia vivamente di provvedere tramite una coltura "domestica".**

Simili, anzi dal sapore più delicato, sono i turioni della **bislingua** (*Ruscus hypophyllum*).

Asparagi (o asparagina) *Asparagus tenuifolius e A. acutifolius* - **Liliacee** Sono piante aghiformi strettamente apparentate e abbastanza diffuse. Crescono di preferenza vicino ai boschi e nei luoghi incolti. Cotti possono essere utilizzati come gli asparagi coltivati, per zuppe, minestre, pietanze, contorni e frittate.

Le “erbe amare”

Taràssaco *Taraxacum officinale* - **Asteraceae** Disponibile praticamente tutto l'anno, anche se si consiglia il consumo in primavera, perché meno amaro e più ricco di sali. In autunno e inverno è però prezioso per la scarsità di altre erbe. Si raccolgono le foglie prima della fioritura per farne insalate insieme ad altre erbe o, più spesso, verdura cotta. Aggiunto alle frittate conferisce loro un leggero gusto amarognolo. Si può ripassare in padella con olio, aglio e peperoncino, oppure con olio, aglio e acciughe. Si presta molto bene ad essere conservato nel congelatore. I boccioli e i bottoni che portano i nappi possono essere utilizzati come i capperi, sotto aceto o conservati sott'olio o in salamoia. La radice è meno usata ma lessata e condita con olio di oliva è anch'essa molto buona.

Radicchiella *Crepis vesicaria* - **Asteraceae** Di questa specie e di **altre piante del genere Crepis** (le due sottospecie *taraxacifolia*, molto diffusa in zona, e *vesicaria*, oltre alla *Crepis biennis*, *C. sancta* e ad altre ancora) vengono usate le giovani rosette in insalata, da sole o nelle misticanze. Può essere lessata e condita con olio limone o saltata in padella a piacere, sempre da sola o con altre erbe. Insieme ad altre verdure può essere utilizzata per fare ripieni di minestre, frittate o tortini di verdure. I boccioli, se teneri, si possono utilizzare come quelli del taràssaco, anche se sono di sapore più amaro. La rosetta di questa pianta si può confondere facilmente con altre della famiglia delle Asteraceae, senza tuttavia nessuna conseguenza, perché sono pressoché tutte commestibili, con sapore anche molto simile e con rischi di eventuale tossicità molto basso.

Dente di leone *Leontodon hispidus* - **Asteraceae** Per uso alimentare si raccolgono sia la rosetta basale sia gli scapi delle piante giovani. La rosetta basale è piacevolmente amarognola, ma è anche particolarmente saporita e fra le “erbe amare” è molto ricercata. Si utilizza come la radicchiella e il taràssaco. In area Brianzola la soluzione di chiamare queste specie (compresi altri generi) nel loro insieme “erba matta”, “cicoria matta” o “erbe amare” tende forse eccessivamente alla semplificazione, ma nella maggior parte delle preparazioni una di queste erbe può valere l'altra. Nelle ricette che ci sono in giro con il termine “Dente di Leone” viene spesso indicato il taràssaco.

Cicoria selvatica *Cichorium intybus* - **Asteraceae** Della pianta si usano le radici e le foglie. Queste ultime, considerate da sempre molto buone per le insalate di erbe selvatiche, vengono utilizzate per molta parte dell'anno anche lessate e poi condite o ripassate come le altre “erbe amare”. Le radici della cicoria venivano tostate ed utilizzate per fare un surrogato del caffè. La cicoria, ben condita con olio d'oliva e aceto accompagna molto bene piatti di carne o pesce. Un classico accompagnamento in area pugliese è con la purea di fave secche.

Grespigno comune *Sonchus oleraceus* - **Asteraceae** Classica verdura per le misticanze, sia crude che cotte. Buona anche nelle zuppe. Ottima comunque anche da sola. Parente delle lattughe coltivate, è ingrediente importante per ottenere un'ottima insalata di campo, anche se occorre scegliere le piante più tenere. Il sapore dolciastro serve ad attenuare l'amaro delle altre erbe, ma come queste si può lessare e condire oppure ripassare e stufare in padella.

Costolina *Hypochoeris radicata* - **Asteraceae** Per uso alimentare si raccolgono sia la rosetta basale sia gli scapi delle piante giovani, la prima in autunno-inverno e i secondi in primavera quando i capolini sono in boccio. La rosetta basale è piacevolmente amarognola, ma è anche particolarmente saporita e fra le “erbe amare” è molto ricercata. Si prepara lessa e condita con olio o stufata in vari modi. Talora si unisce ad altre verdure meno saporite per renderle più gustose. Se tenera si può utilizzare anche in insalate e frittate e per sostituire gli spinaci. Gli scapi, che hanno un sapore più amaro, si impiegano dopo rapida cottura per arricchire frittate, come gli asparagi.

Rosolaccio *Papaver rhoeas* - *Papaveraceae* Comunissima e ben nota pianta erbacea annuale. Non è proprio un'erba amara ma le tenere rosette primaverili, che hanno un ottimo sapore, possono essere consumate allo stesso modo, in insalata, preferibilmente con altre erbe, o meglio lessate, anche da sole, e poi consumate condite o ripassate in padella. Utili per preparare torte salate, sformati, ripieni, risotti oppure minestre. Vengono usati anche i petali e i semi, questi ultimi per aromatizzare pane e dolci.

Erbe da “misticanza”

Misticanza sta per mescolanza, naturalmente di buone erbe o verdure. Quella “primaverile” è fatta di molte erbe di campo, le più varie possibili nella tradizione della raccolta spontanea. Alle più classiche e immancabili “erbe amare” se ne aggiungono molte altre, commestibili e aromatiche, magari meno buone da consumarsi da sole ma capaci di arricchire, e di molto, il sapore della misticanza. Molte di queste erbe utili a dare sapore si trovano intorno a noi e vogliamo qui ricordare le più comuni. La **Borsa del pastore** *Capsella bursa pastoris* - *Brassicaceae*, la cui rosetta basale ha sapore amarognolo e si può consumare cruda in insalata se giovane e tenera o cotta, lessata e condita o ripassata. L'**Achillea** *Achillea Millefolium* - *Asteraceae*, le cui foglie sono buone nelle misticanze (in piccole quantità) per conferire loro un aroma particolare. L'odore intenso corrisponde al sapore, amaro ma gradevole. Si può utilizzare anche nelle minestre e nei minestrone, e con essa si possono preparare in casa vini aperitivi e liquori aromatici. Ottima anche per preparare certe salse particolari. La **Piantaggine** *Plantago lanceolata* - *Plantaginaceae* cresce ovunque, nei prati, nei campi, lungo le strade e in tutti i luoghi erbosi. Si usano le foglie interne più tenere, che hanno proprietà tintorie e si consumano in insalate e minestrone, da sole o ancora meglio in aggiunta ad altre erbe. Si può anche lessare e condire con olio e aceto aromatico. Della **Polmonaria** *Pulmonaria officinalis* - *Boraginaceae* si usano nelle misticanze le tenere foglie, usate anche nelle minestre. Allo stesso modo si possono usare la **Pratolina** *Bellis perennis* - *Asteraceae*, la **Primula** *Primula vulgaris* - *Primulaceae* e la **Viola mammola** *Viola odorata* - *Violaceae*. Di queste vengono largamente usati in cucina da tempi remoti anche i fiori, commestibili, per guarnizioni e canditi e anche per creme.

Altre buone erbe della tradizione

In area brianzola sono presenti ancora numerose (ed ottime) erbe utilizzabili in cucina, anche se non tutte appartengono proprio alla tradizione di quest'area ma ad altre sparse nella Penisola. Ne segnaliamo alcune fra le principali.

Bardana *Arctium lappa* - *Asteraceae* Pianta erbacea biennale dalle grandi foglie, molto comune in zona. Si usano soprattutto le radici mentre le foglie, raccolte da maggio a luglio prima della fioritura della pianta, possono essere cotte.

Borragine *Borago officinalis* - *Boraginaceae* Pianta dai caratteristici fiori blu, presente anche in area brianzola e utilizzata in tutta Italia. La borragine si presta a diversi usi, ma soprattutto per ripieni e frittate.

Malva silvestre *Malva sylvestris* - *Malvaceae* Per l'ottimo sapore la malva ha avuto fin dall'antichità fama di erba buona da mangiare. Le foglie si possono raccogliere in estate mentre i fiori vanno colti in bocciolo, prima della completa fioritura. Può essere mangiata cruda in insalata, insieme ad altre erbe ma anche da sola, e può essere usata nei risotti o nelle minestre. Anche i fiori sono commestibili e possono ingentilire molte pietanze.

Parietaria *Parietaria officinalis* - *Urticaceae* Pianta comunissima, che cresce in cespi sui muri e tra le macerie, ma anche presso le siepi e i luoghi ombrosi. A scopo alimentare si usa l'intera pianta prima della fioritura, poi solo le cime più tenere. È ottima per i minestrone, da sola o insieme all'ortica, e come questa ha qualità tintorie, utilizzabile anche per paste verdi.

Porcellana *Portulaca oleracea* - *Portulacaceae* Essendo infestante e non appartenendo alla tradizione alimentare milanese non viene mai presa in considerazione, ma la porcellana è ottima sia cruda, unita ad altre insalate e in particolare a pomodori o patate lessate, che cotta sotto forma di frittata, verdura o minestra. Anche i rametti, ridotti a pezzetti, possono essere conservati come i capperi sottaceto o in salamoia. È opportuno utilizzare le piante con foglie grosse e carnose e non quelle striminzite.

Senape selvatica *Sinapis arvensis* - *Brassicaceae* È pianta annuale robusta che pur non essendo frequentissima si può trovare ovunque. Salse ottenute dai semi a parte, è una verdura molto saporita. In cucina si usano nelle minestre o come verdura cotta le foglie tenere e le cimette con i fiori non ancora sbocciati. Come verdura cotta è pronta per essere condita con olio d'oliva, ma si unisce ottimamente a salsicce fritte o arrostiti. Si può aggiungere a piacere succo di limone o peperoncino rosso e si può anche utilizzare per preparare frittate.

Topinambur *Helianthus tuberosus* - *Asteraceae* Pianta erbacea perenne, quasi infestante, che colora ovunque dalle nostre parti l'inizio dell'autunno. La parte commestibile della pianta è costituita dai tuberi, che vanno raccolti dall'autunno inoltrato fino alla primavera, e possono sostituire molto bene le patate nei suoi usi tradizionali. Il loro sapore delicato ricorda il carciofo e possono essere consumati sia crudi in insalata, che cotti in svariati modi. I tuberi coltivati si possono ormai trovare in vendita senza difficoltà anche nei supermercati.

Aglio ursino *Allium ursinum* - *Liliaceae* Erbacea comune nel sottobosco umido primaverile. Le proprietà di ogni parte dell'aglio ursino, compresi i bulbi, sono simili a quelle del comune aglio usato in cucina, ma si usano per lo più le parti aeree fresche. Le parti verdi più tenere vengono anche aggiunte nelle insalate per favorire l'azione depurativa, mentre le parti basse del fiore sono utilizzate per strofinare fette di pane in forma di base per bruschette, e così via. Ottime le foglie se accompagnano uova in padella, frittate, torte salate, ecc.

Cascellore *Bunias erucago* - *Brassicaceae* Pianta non molto frequente in zona, anche se presente. Molto utilizzata in altre parti d'Italia. Le foglie e i giovani gambi, così come le radici si usano in cucina per il caratteristico sapore aromatico, spesso accompagnato ai legumi. Le foglie vengono utilizzate per una minestra rinfrescante, mentre la radice può essere affettata sottilmente o grattata per aromatizzare insalate.

Centocchio comune *Stellaria media* - *Caryophyllaceae* Pianta erbacea annuale o perenne, infestante, comunissima e diffusa ovunque. La parte aerea tenera della pianta ha buone proprietà terapeutiche, tonificanti e diuretiche ed è molto buona in cucina, in particolare nelle frittate, ma non solo.

E ancora ...

Acetosa *Rumex acetosa* - *Polygonaceae* In molte zone vengono usate le foglie tenere, anche insieme ad altre erbe, per insalate e minestre o anche per la preparazione di frittate. Va consumata però con estrema cautela a causa dell'alto contenuto di ossalati.

Acetosella *Oxalis acetosella* - *Oxalidaceae* L'acetosella entra (con poche foglie) come componente essenziale in una zuppa d'erbe detta "Zupa d'imbroi", tradizionale in alta Brianza e in area lariana in occasione della cerimonia di fidanzamento (l'imbroi appunto). In zona si aggiunge anche agli spinaci per tipici risotti.

Alliaria *Alliaria petiolata* - *Brassicaceae* Pianta diffusa in molti ambienti. Si utilizzano foglie e fiori per aromatizzare insalate. Con le foglie si può aromatizzare il burro e utilizzarlo per preparare panini e tartine. Come l'aglio ursino, ma con aroma molto delicato.

Amaranto *Amaranthus retroflexus* - *Amaranthaceae* Pianta utilizzata a scopo alimentare in diverse parti del mondo. Le giovani foglie si consumano in insalata, ma vengono di solito usate per preparare ripieni o per colorare di verde la pasta o anche, più frequentemente, come gli spinaci.

Ambretta comune *Knautia arvensis* - *Dipsacaceae* Se ne raccolgono le foglie basali prima della formazione dei fusti. In cucina viene utilizzata per minestre e frittate, ma anche come vero e proprio contorno.

Barba di becco *Tragopogon pratensis* - **Asteraceae** In cucina si usa tutta la pianta fino a che è molto giovane. Si utilizza per lo più in minestre e frittate ma anche lessa e condita o ripassata. I giovani germogli vengono utilizzati come gli asparagi. La parte migliore è tuttavia la radice, che può essere lessata e condita con olio e aceto, e per questo la pianta viene anche coltivata in varie parti del mondo.

Barba di capra *Aruncus dioicus* - **Rosaceae** Al colletto della radice crescono in aprile giovani germogli rossastri che sono molto buoni da mangiare. Si consumano come gli asparagi e sono ottimi nelle frittate e conservati sott'olio. **Attenzione: in Lombardia la raccolta dell'*Aruncus dioicus* è vietata. Sono state introdotte deroghe per consentire la permanenza delle tradizioni alimentari, ma solo per le provincie di Bergamo, Brescia, Cremona e Mantova.**

Camomilla *Matricaria chamomilla* - **Asteraceae** Oltre al classico uso della camomilla, i capolini di fiori gialli possono essere utilizzati per insaporire, dopo la sfregatura con l'aglio originali bruschette di pane.

Cardo mariano *Silybum marianum* - **Asteraceae** I teneri germogli centrali vengono mangiati crudi in insalata, ricordando il sapore del cardo. Stesso uso viene fatto delle foglie più tenere. I ricettacoli dei fiori sono invece il piatto più gustoso e possono essere preparati come i carciofi o essere semplicemente lessati. Il cardo mariano può essere utilizzato anche per la preparazione di liquori digestivi.

Cerfoglio comune *Anthriscus cerefolium* - **Apiaceae** Erbacea annuale che cresce preferibilmente nei luoghi ombrosi, ai margini dei boschi, anche inselvatichito. Molto utilizzato come pianta aromatica, specie nella fascia centrale europea. Aggiunto alle pietanze, conferisce un gradevole sapore, delicato o piccante secondo le quantità usate.

Cipollaccio *Leopoldia comosa* - **Liliaceae** Il nome *lampascione* con cui il cipollaccio è anche chiamato riporta a specialità pugliesi. Si usano i bulbi, previa bollitura in abbondante acqua acidulata per eliminare l'amaro di base. Si utilizzati come sottolio per antipasti, ma sono anche buoni per frittate e contorni

Erba di Santa Barbara *Barbarea vulgaris* - **Brassicaceae** Pianta erbacea perenne caratteristica di luoghi umidi. Nelle regioni dell'Europa settentrionale la pianta è utilizzata come verdura comune. Ha sapore amaro e le foglie tenere si consumano cotte o crude in insalata, mentre i giovani gambi possono essere raccolti prima della fioritura e cucinati come i broccoli.

Farinaccio *Chenopodium album* - **Chenopodiaceae** Erbacea molto comune, pressoché infestante nei luoghi aridi e nelle discariche. L'utilizzo umano risale al Neolitico. In cucina si utilizza l'intera pianta: le foglie sono molto buone in insalata e le cime più tenere si possono raccogliere sempre, anche dalle piante mature.

Convolvolo *Convolvulus arvensis* - **Convolvulaceae** Pianta infestante molto comune. Si utilizzano i germogli, commestibili e di gusto amarognolo, per frittate e per preparazioni simili a quella degli asparagi.

Crescione *Nasturtium officinale* - **Brassicaceae** Erbacea perenne tipica dei luoghi umidi e delle acque correnti. In cucina si utilizzano le foglie e la parte aerea della pianta, dalla primavera fino ai primi freddi, preferibilmente prima della fioritura, altrimenti occorre prendere solo le cime più tenere. Il crescione, ben noto in molte tradizioni alimentari, ha sapore leggermente piccante e piacevole ed è mangiato preferibilmente fresco e crudo, ma è opportuna una pulizia molto accurata prima dell'utilizzo. Si presta anche alla preparazione di ottime salse per accompagnare particolari tipi di carne.

Lamio *Lamium album* - **Lamiaceae** Pianta comune chiamata anche "falsa ortica bianca" per la sua somiglianza con la pianta urticante da giovane, ma non punge ed appartiene a tutt'altra famiglia. Ha sapore fortemente aromatico e si utilizza da sola o insieme ad altre erbe nelle minestre, come verdura cotta e per ripieni.

Lassana *Lapsana communis* - **Asteraceae** Pianta erbacea annua abbastanza comune. In cucina vengono usate le foglie primaverili, generalmente insieme ad altre erbe, in insalate o come verdura lessata e condita o come ripieno di torte salate.

Lattuga dei boschi *Mycelis muralis* - **Asteraceae** Le foglie giovani possono essere consumate in insalata.

Lattuga selvatica *Lactuca serriola* - **Asteraceae** Pianta comune che compare pressoché ovunque. È meglio utilizzare poche foglie insieme ad altre erbe selvatiche, per via del lattice che secerne in gran quantità. Le foglie hanno un lieve sapore amarognolo, particolarmente gradevole, e conferiscono un gusto particolare anche alle altre verdure.

Pimpinella *Sanguisorba minor* - **Rosaceae** Pianta abbastanza comune. In cucina si usano le foglie fresche, che hanno un vago sapore di cetriolo, per insaporire insalate, minestre, formaggi e verdure cotte.

Raperonzolo *Campanula rapunculus* - **Campanulaceae** Pianta assai ricercata. Si consumano le radici crude dal sapore dolciastro in insalata e le foglie basali per il sapore gradevole, leggermente amaro. Insieme ad altre erbe si consuma in insalate, minestre e zuppe. **Attenzione: in Lombardia la raccolta della *Campanula rapunculus* è vietata.**

Trifoglio comune *Trifolium pratense* - **Fabaceae** L'intera pianta, comunissima, può essere utilizzata per insalate e minestre, alle quali conferisce un buon sapore. Dove la pianta è parte della tradizione gastronomica, vengono utilizzati in cucina anche i fiori, serviti per accompagnare o decorare misticanze selvatiche.

Valerianella *Valerianella olitoria* - **Valerianaceae** Pianta erbacea perenne. La sua coltivazione si è diffusa anche a livello industriale, sebbene la varietà selvatica abbia un sapore più delicato. È un'insalata fresca e gustosa da condire semplicemente o da accompagnare con altre tenere erbe primaverili.

Vitalba *Clematis vitalba* - **Ranunculaceae** Pianta comunissima, che si incontra facilmente al margine dei boschi e lungo siepi e recinzioni. Nonostante la tossicità della pianta sono sempre stati utilizzate in cucina – e lo sono diffusamente ancora adesso – le tenere cime primaverili ed estive dei fusti volubili. Si ritiene infatti che con la cottura la pianta divenga commestibile, ma se ne sconsiglia l'uso, anche perché il sapore è modesto.

Aromatiche

Erba cipollina *Allium schoenoprasum* - **Liliaceae** In cucina si usano gli steli freschi, da soli o associati ad altre erbe aromatiche a seconda della preparazione. Ottima per insaporire piatti di pesce, patate lesse, insalate. Mescolata a ricotte e formaggi morbidi da spalmare serve per preparare deliziosi panini e tartine. Ottima anche per frittate profumate e per aromatizzare minestre. Anche i fiori sono commestibili e vengono usati per decorare antipasti, insalate, ecc.

Menta *Specie diverse del genere Mentha* - **Lamiaceae** Molto nota nell'aspetto e nell'uso. Diverse specie si trovano anche in zona, nei terreni freschi e ricchi, anche se è certamente più semplice l'acquisto.

Melissa *Melissa officinalis* - **Lamiaceae** Simile alla menta nell'aspetto, è presente anch'essa nei terreni freschi e ricchi, e presso i vivai. La melissa profuma di limone, e le foglie vengono usate in cucina tritate per aromatizzare insalate, frittate d'erbe, minestrone e minestre, secondi di pesce, maionese e salse, specie se destinate a pesce o a carne di maiale. Può essere usata come la menta ed è ottima nelle macedonie, nelle marinate, in infusione nel vino bianco e con bevande ghiacciate, cocktails, long drinks, ecc.. Le foglie fresche di melissa si possono aggiungere con ottimi risultati al tè e con esse si possono preparare ottimi liquori.

Origano selvatico *Origanum vulgare* - **Lamiaceae** Presente qui e là anche in area brianzola, sebbene assai meno aromatico di quello meridionale. Per utilizzarlo in cucina si raccolgono le parti aeree e si seccano all'ombra, ma si può usare anche fresco.

Santoreggia *Satureja hortensis* - **Lamiaceae** Pianta aromatica annuale, spesso coltivata, ma anche inselvatichita. È utilizzata soprattutto per la capacità di rendere più digeribili le pietanze. L'aroma forte e pungente è apprezzato per accompagnare uova, legumi, verdure cotte e crude, e per la preparazione di liquori.

Nepetella *Calamintha nepeta* - **Lamiaceae** Pianta aromatica molto comune. In cucina si usano foglie e sommità fiorite, sostanzialmente allo stesso modo di menta e origano, raccolte fresche in qualunque momento per un uso immediato, e in piena fioritura, in estate, se si vogliono invece lasciare essiccare. La nepetella ha un aroma inconfondibile, molto buono, e per questo trova un largo uso nella cucina tradizionale. Le foglie tritate e i fiori insaporiscono in particolare piatti di carne, pesce, lumache, verdure e funghi. In cucina si possono utilizzare anche altre specie simili di questo genere.

Timo *Thymus serpyllum* varie sottospecie - **Lamiaceae** Piccola pianta aromatica, non comune in area ma presente con alcune specie. Il timo, reperibile anche presso i vivai, è usato in cucina per una grande varietà di preparazioni.

Cren *Armoracia rusticana* - **Brassicaceae** Pianta perenne conosciuta in Italia soprattutto con il nome di rafano, presente qui e là nella nostra zona. In cucina si usano soprattutto le radici, anche se volendo si possono sfruttare pure le foglie più tenere. Le radici sono particolarmente apprezzate per il sapore piccante, quasi acre, che ricorda vagamente quello

della senape, ma ha un sapore in verità assai particolare. La salsa al cren preparata in casa è un classico ma si trova, con molte variazioni, anche su molti scaffali dei centri commerciali. Molti e diversificati gli utilizzi in cucina.

Ruchetta selvatica *Diplotaxis tenuifolia* - **Brassicaceae** Pianta erbacea presente negli incolti. In cucina si usano le foglie, che hanno sapore decisamente intenso e piccante, assai più spiccato della più nota rucola. Molto buona per aromatizzare pizze, insalate, piatti di carne, formaggi, acqua di bollitura per pastasciutta, sughi, ecc.. Ottima nelle frittate, da sola o insieme ad altre erbe o verdure.

Salvia selvatica *Salvia pratensis* e altre specie- **Lamiaceae** Alcune specie selvatiche sono utilizzabili in cucina, seppure con sapore e aroma meno intenso di quella domestica. La più significativa è la *Salvia pratensis*, abbastanza comune nei luoghi asciutti e soleggiati.

Dagli alberi più conosciuti

Alcuni alberi sono così noti che probabilmente non ci si fa neanche caso a incontrarli. Del **Castagno** *Castanea sativa* - **Fagaceae**, del **Nocciolo** *Corylus Avellana* - **Corylaceae** e del **Noce** *Juglans regia* - **Juglandaceae** non varrebbe quasi la pena di parlare in questa sede, se non fosse che essi sono spesso inselvatichiti e si possono quindi incontrare lungo le nostre passeggiate in campagna. I loro frutti sono ben noti ma vale la pena di utilizzarli in cucina anche per preparazioni meno note di quelle conosciute a tutti. In Rete e nei libri di cucina si può trovare un numero infinito di proposte.

Anche l'utilizzo dell'**Alloro** *Laurus nobilis* - **Lauraceae** in cucina per aromatizzare pietanze e preparati è molto ampio, e qui si può solo fare accenno agli usi più comuni, a cominciare dalle marinate e dai classici accompagnamenti delle carni di maiale o dei piatti di pesce. Altro uso tradizionale è quello di aromatizzare con foglie fresche funghi, melanzane e quant'altro va sott'olio. Molto utilizzato per stufati di carne, cacciagioni, acque di cottura. Altra pianta che si trova davvero ovunque è la **Robinia** *Robinia pseudoacacia* - **Fabaceae** L'intera pianta è tossica ma i fiori possono essere utilizzati fritti in pastella. Anche se commestibili e molto buoni si può consigliare di non eccedere. Altre piante ben note, anzi un tempo caratterizzanti il paesaggio agricolo dell'intera Brianza, sono i **Gelsi** *Morus alba* e *Morus nigra* - **Moraceae** Il modo migliore di assaporare le more di gelso, che maturano a fine maggio-giugno, è di mangiarle così come sono ogni volta che si incontra un albero. Si possono però ovviamente raccogliere e portare a casa per utilizzarle in cucina, anche se sono facilmente deperibili. Il gusto non è uniforme e dipende molto dal terreno, dall'esposizione al sole e dal momento della raccolta. Le more dei gelsi sono abbastanza duttili negli impieghi, molto legati di solito a tradizioni locali. Se ne ricavano di solito salse, gelatine, marmellate e sciroppi, ma le more dei gelsi vanno molto bene anche per succhi, sorbetti, torte e crostate, preparati al vino rosso o al rum, o più semplicemente in macedonia con zucchero e succo di limone, da soli o insieme alle fragole e ad altri frutti.

Piccoli frutti

Biancospino *Crataegus oxyacantha* e *C. monogyna* - **Rosaceae** Arbusto o piccolo albero a foglie caduche, molto comune. In cucina si utilizzano quasi esclusivamente i frutti per produrre marmellate, in associazione con altri frutti di bosco ma anche da soli. Si possono comunque utilizzare per fare gelatine e bevande fermentate. In alcune zone vengono utilizzati in cucina anche i fiori come succedaneo dei capperi, raccolti in boccio quando sono ancora delle palline bianche.

Nespole *Mespilus germanica* - **Rosaceae** I suoi frutti sono proverbialmente gli ultimi frutti a maturare, con gli incipienti rigori invernali. Il consumo naturale avviene per selezione, man mano che maturano. Tuttavia da esse si ricava anche una marmellata, gelatine, e soprattutto la purea di nespole, usata in paste dolci ripiene. Alcune tradizioni vogliono le nespole cotte nel vino rosso.

Corniolo *Cornus mas* - **Cornaceae** Albero o arbusto selvatico ma spesso utilizzato in zona per ridisegnare aree arbustive nei parchi. I frutti - le conosciute *corniole* - sono aciduli ma si possono consumare benissimo anche freschi. In cucina oggi si usano i frutti quasi solamente per confezionare ottime marmellate e gelatine, mentre un tempo, nei periodi di ristrettezza, le corniole venivano cucinate in poca acqua e con un po' di zucchero, apprezzate per il profumo e

il sapore reso così gradevole. Le corniole si possono però utilizzare anche in altri modi: raccolte non ancora mature si possono mettere in salamoia come le olive, si possono preparare salse per insaporire carni e accompagnare i pesci più grassi, si possono aggiungere al vino o all'acquavite per ricavarne bevande aromatizzate. Ancora, si conservano nello spirito o sciroppate nello zucchero, e in alcune zone di montagna si usa lasciare i frutti a macerare per 3-4 settimane in un buon aceto di vino, così da arricchirlo di sapori e aromi.

Sambuco *Sambucus nigra* - Caprifoliacee Il sambuco è presente ovunque: non esiste il problema di non incontrarlo, anche se predilige i ruderi e i luoghi umidi e ombrosi. I piccoli frutti hanno polpa succosa ed aromatica e vanno raccolti per essere utilizzati in cucina solo quando sono neri e molto maturi, mentre i fiori, utilizzabili anch'essi, quando invece non sono sbocciati del tutto, recidendo le infiorescenze alla base. I frutti ben maturi potrebbero anche essere mangiati freschi, ma la raccolta viene fatta essenzialmente per farne ottime marmellate, sciroppi e gelatine. I fiori freschi vengono fritti in pastella mentre quelli secchi vengono usati per aromatizzare vini bianchi dando loro sapore di moscato e vengono aggiunti alla tradizionale *panigada* brianzola.

Prugnolo *Prunus spinosa* - Rosacee Arbusto da siepi e luoghi esposti. Caratteristico per le sue bacche blu scuro che maturano in autunno inoltrato. Dei frutti, ancorché un po' aspri e ricchi di tannini, se ne fa ampio uso: marmellate, sciroppi, salse, ratafià, grappe e altri ottimi liquori.

Sorbo degli uccellatori e sorbo domestico *Sorbus aucuparia* e *S. domestica* - Rosaceae Del sorbo domestico, raro in area brianzola, ma acquistabile presso banchi e negozi specializzati o che ripropongono i c. d. "frutti dimenticati", si consumano i frutti raccolti acerbi intorno a settembre e fatti maturare un po' come le nespole. La polpa delle sorbe era particolarmente apprezzata per le molte proprietà e i frutti erano destinati anche alla preparazione di marmellate, di salse di accompagnamento a varie pietanze, a ricavarne una sorta di vino o di sidro leggero e altri distillati. L'attuale gastronomia di ricerca tende a riutilizzare le sorbe come soufflé o come salsa per accompagnare pollame arrosto. I frutti del sorbo degli uccellatori sono invece aciduli e poco saporiti, realmente commestibili solo dopo cottura. Nelle regioni scandinave se ne ricavano comunque marmellate e gelatine. Le bacche aggiunte a grappe e liquori servono a dar loro un aroma particolare e dopo fermentazione e distillazione si ottengono ottimi liquori.

Rosa canina *Rosa canina* - Rosaceae Diffusa ovunque. I frutti della rosa canina – chiamati anche comunemente "coccole" – vengono solitamente utilizzati per ottenere conserve e marmellate, ma anche per aromatizzare vini, grappe e liquori. Si raccolgono a fine settembre ma più opportunamente nel tardo autunno. In cucina si usano a scopo ornamentale, in quanto commestibili, anche i petali, un po' come quelli delle rose presenti nei giardini.

Fragola *Fragaria vesca* - Rosaceae La piantina è nota a tutti ed è molto comune. Difficile confondere le fragole, frutti penduli, con quelli che in zona vengono comunemente chiamati "fragole matte", che sono i frutti della *Duchesnea indica*, diritti sullo stelo e di un rosso vivo. In cucina si utilizzano i frutti, che comunque si apprezzano anche freschi al momento della raccolta. È ormai comune anche l'abitudine di surgelare le fragoline. Con esse è possibile preparare gelatine, liquori e marmellate, ma si preparano anche salsine per accompagnare gelati o panne cotte e si guarniscono torte e quant'altro. In cucina si utilizzano anche le tenere foglioline raccolte nel giusto periodo. Con esse si possono preparare minestre e brodi di base per risotti. Con le foglie seccate all'ombra si può anche preparare un delicato e ottimo tè. **Si ricorda che in Lombardia la raccolta delle fragoline, come del resto quella di altri frutti del sottobosco, è sottoposta a limitazioni quantitative quotidiane.**

Rovo *Rubus fruticosus* - Rosaceae In effetti *Rubus fruticosus* è nome collettivo (raggruppa un centinaio di piccole specie) e la specie più comune e con i frutti più appetibili è il *Rubus ulmifolius*, comune nei boschetti e nelle siepi, nelle macchie e negli incolti, con fiori bianchi o rosati e con le drupe, nerastre a maturazione, ben note a tutti. I frutti, ovviamente e come capita di frequente, vengono mangiati ben maturi e freschi, ma è uso comune farne marmellate, sciroppi, succhi, gelatine, salse, liquori o conserve sotto grappa. In alcune località

con le more si produceva perfino una specie di vino, mentre in altre, per fermentazione, una bevanda acidula di modesta gradazione, che poi distillata forniva un'ottima acquavite. I giovani germogli si possono utilizzare come le erbe, ossia per minestre, zuppe, risotti, frittate, o anche solo per essere lessati e conditi con olio, sale e un aceto delicato come quello di mele. Con le foglie del rovo comune si prepara un gradevole tè. In cucina vengono usate anche le radici.

Lampone *Rubus idaeus* - Rosaceae I frutti selvatici, dal sapore dolce-acidulo molto aromatico e gradevole, sono molto più gustosi di quelli coltivati. Come le more, i lamponi possono essere consumati freschi oppure impiegati per preparare marmellate, gelatine, sciroppi, gelati, o essere conservati sotto grappa e addirittura colorare il vino. In area austriaca vengono utilizzati per un ottimo liquore.

E anche questi ...

Meli cotogni e selvatici *Cydonia oblonga* e *Malus sylvestris* - Rosaceae I meli selvatici e i cotogni inselvaticati si incontrano qui e là, anche in mezzo alle latifoglie di pianura. I pomini del melo selvatico si mangiano al naturale, ma più frequentemente se ne fa un uso in cucina: si possono consumare cotti e zuccherati, a scopo terapeutico quale blando lassativo, oppure come dolce o più frequentemente impiegati per farne marmellate o purea, salsa per carni, frittelline o produrre sidro ed acquaviti. Naturalmente anche per queste piccole mele, se buone, valgono anche tutti gli altri usi delle comuni mele. La mela cotogna è invece un frutto che si può mangiare solo dopo una adeguata cottura. Va raccolto verde in autunno - anche perché facilmente deperibile - per essere lasciato a maturare un poco in luogo temperato.

Alchechengi *Physalis alchechengi* - Solanaceae Pianta erbacea presente qui e là nei sottoboschi. In cucina si utilizzano solo i frutti, leggermente aspri, non tossici, usati nel modo ormai classico in cui siamo abituati a vederli, ossia ricoperti di cioccolato.

Azzeruolo *Crataegus azarolus* - Rosaceae Simile al biancospino. Si consumano i frutti freschi, per la polpa che è tenera, giallastra o verde chiaro e ha sapore leggermente acidulo, comunque dolce e gradevole. Dai frutti, da soli o insieme ad altre varietà, si possono ricavare anche marmellate.

Ciliegio susino *Prunus cerasifera* - Rosaceae Chiamato anche comunemente mirabolano o amolo, è un albero presente un po' dappertutto. Oltre al fatto che diverse sue varietà vengono utilizzate a scopo ornamentale per le belle fioriture. Nella tradizione veneta i frutti si consumano freschi oppure possono essere usati in cucina per succhi, sciroppi, composte e marmellate, sia da soli che in combinazione con altri frutti.

Ciliegio selvatico *Prunus avium* - Rosaceae i frutti si mangiano freschi ma si prestano molto bene per preparare sciroppi, marmellate e liquori come il ben noto Kirsch. Si possono anche conservare sotto grappa.

Melograno *Punica granatum* - Punicaeae Lo segnaliamo perché si incontra anche inselvaticato. I semi si possono ovviamente apprezzare freschi, ma con essi il frutto entra in cucina per i molti abbinamenti sperimentati da diversi chef creativi. La cucina medievale lo usava comunque abitualmente nei ripieni oppure ricavandone un succo che si univa a salse e sughi o al posto dell'aceto. Nell'Ottocento l'uso in cucina era diventato eccezionale, appannaggio di case di alto livello per un qualche uso con certi pesci o al posto del limone.

Uva spina *Ribes uva crispa* - Saxifragaceae Arbusto a foglie caduche, molto ramificato e provvisto di spine robuste. In cucina le bacche vengono apprezzate come frutta, ma soprattutto per ricavarne salse, bibite, sciroppi, marmellate o gelatine. I frutti ancora aspri possono costituire un ottimo condimento nei piatti a base di pesce.

In queste pagine abbiamo potuto e voluto dare solo un'idea dei possibili utilizzi culinari e gastronomici delle piante spontanee. Per ogni possibile approfondimento veniteci a trovare su www.piantespontaneeincucina.info. Insieme alle ricette troverete molte altre informazioni sugli usi, tradizionali e non, delle piante che ci circondano anche in altri ambiti afferenti all'etnobotanica, oltre a notazioni storiche, culturali, ecc..