REGIONE DEL VENETO

VENETO AGRICOLTURA
Azienda Regionale per i settori Agricolo, Forestale e Agro-Alimentare

MARIA CLARA ZUIN

Piante alimurgiche del Veneto

RICONOSCERLE, COLTIVARLE E GUSTARLE

REGIONE DEL VENETO

VENETO AGRICOLTURA
Azienda Regionale per i settori Agricolo, Forestale e Agro-Alimentare

MARIA CLARA ZUIN

Piante alimurgiche del Veneto

RICONOSCERLE, COLTIVARLE E GUSTARLE

La seguente pubblicazione inerente ad alcune delle principali specie alimurgiche è stata realizzata grazie al finanziamento regionale "Tutela delle risorse genetiche autoctone di interesse agrario – Conservazione e valorizzazione delle risorse genetiche animali e vegetali di interesse regionale". Intervento 6: Salvaguardia della biodiversità vegetale spontanea con utilizzo alimentare: il Giardino Fitoalimurgico. L.R. n° 40/2003 art. 69, DGR n° 3004 del 21 ottobre 2008.

Autore
Maria Clara Zuin – Istituto di Biologia Agroambientale e Forestale (IBAF-CNR)

Foto
Maria Clara Zuin e archivio di Veneto Agricoltura

Ideazione e coordinamento tecnico
Maria Clara Zuin (IBAF-CNR), Franco Tosini e Michele Giannini (Veneto Agricoltura)

Istituto di Biologia Agroambientale e Forestale (IBAF) - Consiglio Nazionale Ricerche - CNR
Viale dell'Università, 16 - 35020 Legnaro (PD) - Tel. 049.8272835 - Fax 049.8272839

Veneto Agricoltura - Centro Sperimentale Ortofloricolo "Po di Tramontana"
Via Moceniga, 7 - 45010 Rosolina (RO) - Tel. 0426.664917 - Fax 0426.664916
e-mail: po@venetoagricoltura.org

Dipartimento di Agronomia Ambientale e Produzioni Vegetali (DAAPV) - Università degli Studi di Padova
Viale dell'Università, 16 - 35020 Legnaro (PD) - Tel. 049.8272866 - Fax 049.8272839

Pubblicazione edita da
Veneto Agricoltura Azienda Regionale per i Settori Agricolo, Forestale e Agroalimentare
Settore Centri Sperimentali
Viale dell'Università, 14 - Agripolis - 35020 Legnaro (Pd) - Tel. 049.8293711 - Fax 049.8293815
e-mail: info@venetoagricoltura.org - www.venetoagricoltura.org

Realizzazione editoriale
Veneto Agricoltura - Azienda Regionale per i Settori Agricolo, Forestale e Agroalimentare
Coordinamento editoriale e realizzazione grafica
Alessandra Tadiotto, Silvia Ceroni, Federica Mazzuccato
Settore Divulgazione Tecnica, Formazione Professionale ed Educazione Naturalistica
Via Roma, 34 - 35020 Legnaro (PD) - Tel. 049.8293920 - Fax 049.8293909
e-mail: divulgazione.formazione@venetoagricoltura.org

È consentita la riproduzione di testi, foto, disegni ecc. previa autorizzazione da parte di Veneto Agricoltura, citando gli estremi della pubblicazione.

La presente pubblicazione si ricollega al lavoro iniziato e svolto nel corso del periodo 2007-2008 nell'ambito del medesimo argomento (L.R. n° 40/2003 art. 69 - DGR n. 3510 del 15 novembre 2006) e che ha portato alla costituzione di tre Giardini Fitoalimurgici gestiti in tre zone del Veneto e alla stesura della pubblicazione "Il giardino fitoalimurgico per la valorizzazione delle piante spontanee" edito da Veneto Agricoltura.

Presentazione

Tra i compiti istituzionalmente affidati a Veneto Agricoltura, la conservazione, tutela e valorizzazione della biodiversità figurano tra le maggiori priorità. La perdita di biodiversità, come ormai noto e ampiamente accettato nel mondo scientifico e nelle istituzioni internazionali, è infatti considerata una delle grandi emergenze del mondo contemporaneo: la perdita di specie e la diminuzione della funzionalità degli ecosistemi, dovuti alle sempre più impattanti attività umane, sono processi destinati a produrre effetti oggi difficilmente calcolabili sulla qualità della vita di tutti noi. Quel che è certo è che chi ha responsabilità istituzionali non può esentarsi dall'occuparsi anche di questo problema. Veneto Agricoltura, per la molteplicità delle sue attività nell'ambito del settore primario, è coinvolta nella tutela di diverse espressioni di biodiversità: di quella rappresentata dalle specie animali e vegetali di interesse agrario, marginalizzate da varietà selezionate e ad alta produttività, e di quella legata alle specie selvatiche e agli habitat naturali, minacciati dal degrado del territorio, dagli effetti collaterali della globalizzazione e dai cambiamenti climatici. Questa pubblicazione si colloca entro quest'ultimo "comparto" della biodiversità: nel volume infatti si parla di un gruppo di piante spontanee ad uso alimentare, legate peraltro in modo indissolubile all'agricoltura. Un tempo era normale utilizzare le piante spontanee, anzi le erbe dei campi erano una componente integrante e insostituibile per il sostentamento delle popolazioni, in particolare di quelle rurali. La valorizzazione e quindi la riscoperta della flora spontanea e dei suoi usi in preparazioni alimentari rappresenta una vera e propria azione di salvaguardia della biodiversità. Essa è fortemente collegata, tra l'altro, alla cultura di un determinato territorio e quindi alla conservazione anche di saperi e di tradizioni locali, ormai relegate a poche persone soprattutto anziane nelle aree rurali. Con questo piccolo contributo possiamo, in parte, trasmettere alle nuove generazioni, ormai inserite in un mondo globalizzato e omologato, l'opportunità di venire a conoscenza di questi saperi per poterli apprezzare e a loro volta tramandare, e magari far nascere una passione nuova, quella cioè di passeggiare tra i campi, sulle strade di campagna o nei boschi per riconoscere e raccogliere le "erbe buone da mangiare".

L'AMMINISTRATORE UNICO
DI VENETO AGRICOLTURA
Paolo Pizzolato

Sommario

Introduzione ..... pag. 5
Nota dell'autrice ..... » 7
Riconoscerle, coltivarle e gustarle ..... » 11
Amaranthus retroflexus L. ..... » 13
Campanula rapunculus L. ..... » 15
Chenopodium album L. ..... » 18
Crepis vesicaria L. ..... » 20
Humulus lupulus L. ..... » 22
Hypochoeris radicata L. ..... » 25
Malva sylvestris L. ..... » 27
Papaver rhoeas L. ..... » 30
Physalis alkekengi L. ..... » 33
Picris echioides L. ..... » 36
Picris hieracioides L. ..... » 38
Plantago coronopus L. ..... » 40
Plantago major L. e *P. lanceolata* L. ..... » 42
Portulaca oleracea L. ..... » 44
Sambucus nigra L. ..... » 47
Silene alba (Miller) Krause ..... » 49
Silene vulgaris (Moench) Garcke ..... » 51
Sonchus oleraceus L. e *S. asper* L. ..... » 54
Taraxacum officinale Weber ..... » 56
Tragopogon pratensis L. e *T. porrifolius* L. ..... » 59
Urtica dioica L. ..... » 62
Le interviste ..... » 65
Glossario ..... » 66
Bibliografia ..... » 72

Introduzione

L'utilizzo alimentare delle piante spontanee è stato definito fitoalimurgia (dal greco *phytón* = pianta e dal latino *alimenta urgentia*, alimentazione in caso di necessità, urgenza alimentare). La valorizzazione della flora spontanea e dei suoi usi in preparazioni alimentari rappresenta una vera e propria azione di salvaguardia della biodiversità, intesa nella sua accezione più ampia, come un insieme di aspetti che vanno al di là del mero numero di specie presenti in una zona. Ad essa sono fortemente collegate connotazioni culturali del territorio quali i modi di sfruttamento e utilizzo in cucina, gli aspetti linguistici dialettali, le innumerevoli storie che hanno accompagnato il percorso parallelo dell'uomo e delle piante. In sostanza non si può conservare la biodiversità di tali specie senza conservare i "saperi" a esse collegati. Il progresso tecnologico, del resto, oltre all'erosione genetica ha determinato, contemporaneamente, l'erosione della diversità culturale. Nelle nostre campagne restano ormai pochi anziani depositari di "tecniche colturali", di raccolta, di conservazione, di utilizzo culinario, di tradizioni, di rituali legati a tali piante, retaggio prezioso di secoli di esperienza e di civiltà rurale.
Chi conosce le erbe spontanee le considera una risorsa perché arricchiscono la tavola di "nuovi sapori" da riscoprire. Queste piante danno al palato sensazioni rustiche e arcaiche dimenticate dalla selezione operata dall'uomo che ha privilegiato altri aspetti (la resa, il gusto standardizzato, le qualità estrinseche, ecc.) appiattendo e omologando le caratteristiche organolettiche dei cibi, creando una sorta di "addomesticamento dei gusti". La riproposizione di questo sapere è un'operazione culturale complessa che coinvolge molte competenze e richiede la collaborazione di botanici, agronomi, studiosi di dialetti e tradizioni popolari, nonché il coinvolgimento dei depositari ancora viventi di questi saperi. Le nuove generazioni, ormai inserite in un mondo globalizzato e omologato, devono avere l'opportunità di venire a conoscenza di questi saperi per poterli apprezzare e, a loro volta, tramandare. Del resto, il consumatore attento ricerca, oltre all'appagamento del palato, anche un ricordo, un'emozione, un pezzo della propria storia e probabilmente è portato ad attribuire sempre più valore a questi aspetti.
La natura ci mette a disposizione queste verdure nei campi, sul ciglio delle strade di campagna, nei boschi e negli incolti, in gran quantità nella bella stagione, ma anche durante i mesi invernali. Un tempo presenza abituale sulle tavole, sono oggi meno diffuse ed è un peccato visto che le erbe spontanee, oltre a essere buone, sono spesso ricche di sostanze nutraceutiche.
Nelle schede raccolte nelle seguenti pagine sono descritte alcune tra le specie spontanee commestibili più facili da riconoscere e di più semplice rinvenimento nelle zone del basso Veneto. Per ciascuna specie si è voluto dare una serie di informazioni quali, ad esempio, la **descrizione dei luoghi** in cui si possono rinvenire, **quando e quali parti** si

possono utilizzare in **cucina** e il loro uso ispirato alla **medicina popolare**. Ogni specie, inoltre, è stata trattata specificando la **nomenclatura binomia**, le **note etimologiche**, il **nome italiano**, alcuni **nomi dialettali**, la **diffusione, l'ecologia**, il **tipo corologico** (definito dalla distribuzione attuale delle specie), la **forma biologica**, il **tipo di disseminazione**, il **gruppo eco-fisiologico** (quando la pianta germina o germoglia), una **descrizione botanica** e l'eventuale **presenza sul mercato** (fruttivendoli, supermercati, ecc.).
Vengono fornite inoltre informazioni sulla dimensione e il peso del seme, indicazioni sulla sua raccolta e su come realizzare l'impianto nel Giardino Fitoalimurgico. Le foto dei semi sono state eseguite allo stereo-microscopio (da 6,4 fino a 40 ingrandimenti).
Infine, per facilitare la comprensione di taluni vocaboli specialistici di uso non comune, il lettore potrà consultare il Glossario a fine libro.

FORME BIOLOGICHE

La conoscenza del gruppo biologico è di estrema importanza poiché fornisce indicazioni per il corretto reperimento del materiale d'impianto e di raccolta delle parti eduli, nonché per la gestione agronomica del giardino fitoalimurgico. Le piante vengono divise in "gruppi biologici" sulla base della modalità con cui superano il momento sfavorevole dell'annata, seme o gemma, e in questo secondo caso sulla base della posizione delle gemme rispetto alla superficie del terreno. Le piante che superano il momento sfavorevole allo stadio di seme vengono definite terofite (T): esse sono quindi specie annuali a riproduzione sessuata con il seme come unica strategia di sopravvivenza (es. Portulaca, Amaranto). Le piante biennali rappresentano un gruppo di passaggio tra le terofite e le emicriptofite. Le piante che si propagano, oltre che per seme, anche per gemme poste in prossimità della superficie del terreno sono definite emicriptofite (H): queste sono piante erbacee pluriennali (es. Piantaggine, Silene bianca). Le geofite (G), invece, sono piante erbacee perenni la cui persistenza nei periodi avversi è garantita, oltre che dai semi, anche da organi di riserva/propagazione sotterranei più approfonditi nel terreno (es. Ortica). Semplificando, altre piante perenni, legnose, che presentano gemme che superano la stagione avversa ben al di sopra del suolo, si definiscono fanerofite, come il Sambuco (fanerofita cespitosa o nanofanerofita) o il Luppolo (fanerofita lianosa).
Per una trattazione estesa sulle forme biologiche si rimanda alla pubblicazione "Il Giardino Fitoalimurgico per la valorizzazione delle piante spontanee", Veneto Agricoltura, 2008.

Nota dell'autrice

Credo che chiunque possieda un piccolo pezzo di terra abbia avuto a che fare con le infestanti, siano esse di prato o di campo coltivato; bene, sappiate che tra di esse si annidano piante buone da mangiare, e quindi fate attenzione.
Vi sono in libreria e su internet copiose pubblicazioni, belle ed eleganti, sull'argomento, ma non ne ho vedute che trattassero la coltivazione delle piante qui presentate, né che fossero corredate di foto e indicazioni sulle varie caratteristiche del seme.
Le specie qui trattate sono solo 24, ma ne esistono almeno altrettante che meriterebbero studi accurati. Per tutti quelli che vogliono coltivare in casa alcune specie alimurgiche, così si chiamano, o che semplicemente vogliano andare a raccoglierle là dove crescono spontanee, solo per poterle poi utilizzare in cucina, questa pubblicazione offre fotografie e indicazioni utili su che cosa raccogliere, quando, come e perché.

Capsula di Portulaca

Una semplice raccomandazione a questo punto è d'obbligo: durante la raccolta di queste specie occorre prestare molta attenzione a due aspetti fondamentali:

- il primo è il riconoscimento certo delle specie. Raccogliere la pianta sbagliata potrebbe creare anche seri problemi se ci si imbatte in specie tossiche, alcune delle quali possono essere anche mortali. In altri casi, di alcune piante solo certe parti sono mangerecce, oppure la commestibilità sussiste solo in particolari periodi dell'anno o se le si cucina in un determinato modo. Non si può improvvisare: occorre seguire le indicazioni ed effettuare un riconoscimento sicuro, inizialmente affidandosi all'aiuto di qualche persona esperta;
- la seconda raccomandazione è quella di non raccogliere in ambienti inquinati. La salubrità e igienicità delle piante commestibili è fondamentale. È quindi importante che le piante siano raccolte in posti lontani dalle strade trafficate, in campi di cui si conosce con certezza le operazioni effettuate. La cosa migliore è quella di far crescere le piante spontanee nel proprio orto, magari allestendo un vero e proprio "Giardino Fitoalimurgico".

Mix di semi

Sono qui indicate, per quasi tutte le specie trattate, le quantità di seme che sono prodotte per ogni unità di propagazione, quindi si potrà capire quanto materiale prelevare per la semina. Il Papavero o la Campanula, ad esempio, producono moltissimi semi, quindi basta raccogliere pochi frutti (capsule in questo caso) per aver un innumerevole numero di semi. Il prelievo di queste specie, quindi, può essere molto ridotto, lasciando così pressoché inalterata la loro possibilità di crescere e riprodursi, salvaguardando la biodiversità. Questo tipo di comportamento, comunque, si può applicare anche alle altre specie meno "prolifiche".
Come noterete, i semi fotografati sono quasi sempre di dimensioni molto ridotte (infatti sono stati ripresi allo stereo-microscopio), quindi le profondità di semina dovranno essere all'incirca 0,5-1 cm.
Per quanto riguarda la germinazione, sappiate che le piante spontanee non si comportano come quelle i cui semi vengono venduti in bustina, sono "capricciose", vorrebbero nascere e crescere "da sole" sempre da qualche altra parte rispetto a dove le avete seminate, ma non demordete, alla fine avrete anche voi, come me, un Giardino dove fare il vostro raccolto.
Il piacere che si prova nel coltivare, veder crescere, raccogliere e gustare specie così insolite è molto intimo e mi auguro che anche voi possiate provarlo.

Ringraziamenti

L'emozionante consultazione dei rari testi antichi è stata resa possibile grazie alle Biblioteche dell'Orto Botanico e Antica "V. Pinali" dell'Università degli Studi di Padova e alla Biblioteca dell'Abbazia di Santa Giustina di Padova.
L'autrice desidera ringraziare i collaboratori che operano presso l'Azienda Sperimentale "L. Toniolo" dell'Università degli Studi di Padova e, in particolare, Marisa Golo, Claudio Rigato, Pierina Tono, Roberto Degan, Lorenzo Carotta, Marco Bellotto.
Un ringraziamento inoltre al prof. Giuseppe Zanin e al dott. Giampaolo Zanin per la loro costante disponibilità, e infine a Veneto Agricoltura che ha creduto e sostenuto questo Progetto.
Questa pubblicazione è dedicata a Lorenzo Magrini, che ha sperimentato a volte con incredulità, ma poi apprezzato, sapori nuovi.

Giardino fitoalimurgico del Centro Sperimentale Ortofloricolo "Po di Tramontana"

Giardino fitoalimurgico presso l'azienda agricola "L. Toniolo" dell'Università degli Studi di Padova

Riconoscerle, coltivarle e gustarle

Amaranthus retroflexus L.

Il nome deriva dal greco *amaranthos,* durevole, composto di a- (= non) e *amaráinō* (= io appassisco), perché i tepali e le brattee sono persistenti.
In Italia vi sono molte specie di Amaranto, in questa scheda viene considerato *A. retroflexus*, ma ugualmente edibili sono anche altre specie simili come *A. cruentus*, *A. hybridus*, ecc.

Giovani piante allo stadio di raccolta

Famiglia: *Amaranthaceae.*

Nome comune: Amaranto.

Nome dialettale: *Beon.*

Forma biologica: Terofita scaposa (Tscap).

Disseminazione: Barocora.

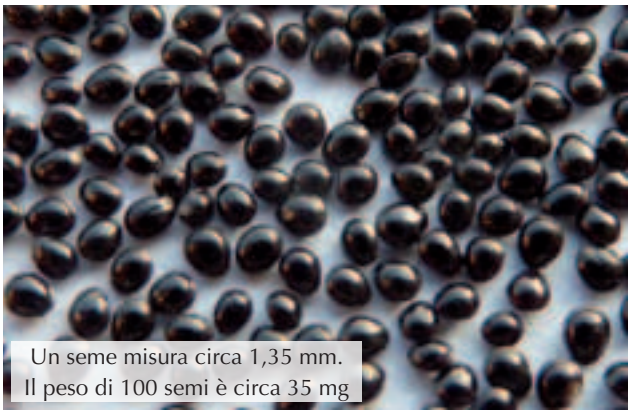
Gruppo eco-fisiologico: Primaverile-estiva.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 900 m s.l.m. Infestante delle colture estive, orti, frutteti, ruderi; comune in tutto il territorio italiano; specie Nordamericana divenuta Cosmopolita.

Descrizione
Pianta annuale estiva, germina dalla primavera all'estate e fiorisce da giugno a ottobre.
Il fusto, eretto, che può raggiungere i 120 cm di altezza, vicino alla base può assumere una colorazione rossastra. Le foglie, pubescenti sui piccioli e sulle nervature, hanno lamina lanceolata (1,5-4x3-8 cm) intera con nervature molto sporgenti nelle pagine inferiori. I fiori, poco vistosi, sono riuniti in una densa spiga centrale terminale e in numerose altre spighe laterali poco più corte; alcune infiorescenze con dimensioni ridotte sono presenti anche tra il fusto e il picciolo delle foglie. Ogni spiga produce molti semi.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
L'Amaranto è in grado di produrre un elevato numero di semi (qualche centinaio di migliaia per pianta), neri, piccoli e lucenti. Si possono raccogliere nel precoce autunno, quando la pianta è quasi secca (ne basterà qualche manciata). Il materiale raccolto può essere conservato a temperatura ambiente fino al momento dell'utilizzo. La semina va effettuata su terreno lavorato a inizio marzo, in modo che i semi possano ricevere un breve periodo di freddo necessario per la germinazione.

Piante in disseminazione


Un seme misura circa 1,35 mm.
Il peso di 100 semi è circa 35 mg

Calendario di raccolta delle parti eduli

Si può utilizzare tutta la giovane pianta a primavera, fino al raggiungimento di 20 cm di altezza; in seguito (durante l'estate) si potranno raccogliere gli apici e le foglie più tenere; a inizio autunno i semi.

Usi alimentari

Le foglie vengono bollite per ripieni, minestre o per preparazioni assieme ad altre specie. Un consiglio per assaporarlo al meglio è quello di lessarlo, eliminare l'acqua in eccesso e condirlo con sale, pepe, olio e limone. Il sapore è simile a quello dello spinacio. Il fusto prima della comparsa della spiga, quando è ancora tenero, può essere preparato come gli asparagi. In Grecia è coltivata, negli orti, una particolare specie di Amaranto, appartenente al gruppo *hybridus*. Viene chiamata *vlita* ed è venduta nei mercati. Probabilmente viene coltivata questa specie perché avendo il fusto meno tenace può essere consumata a stadi di sviluppo più tardivi.
L'Amaranto tende ad accumulare nitrati nelle foglie (come del resto le *Chenopodiaceae*) se cresce in terreni molto concimati. Questo inconveniente è comunque superabile poiché la maggior parte di questi composti si solubilizza nell'acqua di bollitura, che generalmente non viene consumata.
I semi maturi possono essere macinati e utilizzati per produrre farina, oppure, previa cottura, si possono utilizzare come i cereali tradizionali o in sostituzione dei semi di papavero. Semi e foglie possono essere essiccati.

Presenza sul mercato

Quasi sconosciuta nel territorio veneto come pianta commestibile e quindi non presente nei mercati.

Proprietà medicinali

Sono conosciute le sue proprietà astringenti.
La pianta contiene vitamina A e C ed elementi come calcio e ferro.
Il seme è ricco di proteine (15%) e vitamine E e B, motivo per cui la farina che se ne ricava va consumata in tempi brevi.

Campanula rapunculus L.

Il nome è un diminutivo di *campana,* per l'evidente forma che caratterizza la corolla delle specie appartenenti a questo genere; *rapunculus* è un diminutivo del latino *rapum,* rapa, quindi col significato di piccola rapa, in relazione al grosso fittone caratteristico di questa specie.

La campanula a maggio

Famiglia: *Campanulaceae*.

Nome comune: Raponzolo, Raperonzolo.

Nome dialettale: *Rampusoi*.

Forma biologica: Emicriptofita bienne (Hbienn).

Disseminazione: Barocora.

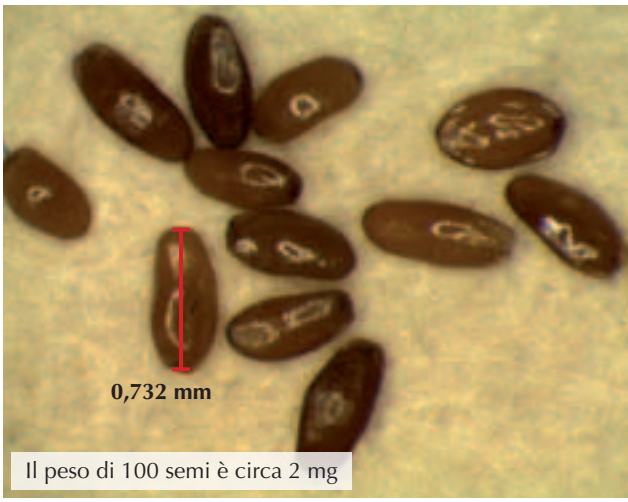
Gruppo eco-fisiologico: Germogliamento primaverile.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1500 m s.l.m. Campi, incolti, vigne e oliveti; diffusa in tutto il territorio italiano a esclusione delle Isole, ma non in grande quantità; specie Paleotemperata.

Descrizione
Pianta erbacea biennale. Radice ingrossata, fusiforme e carnosa; fusto eretto, glabro o sparsamente peloso, ramoso in alto. Foglie oblanceolato-spatolate (1-2x6-12 cm), dentellate, le cauline ridotte, lanceolate o lineari. Pannocchia ampia, ricca, con fiori ± eretti; calice con denti lineari lunghi 2/3 della corolla, spesso patenti o riflessi; corolla di diametro 1-2 cm, azzurra, generalmente pallida, raramente roseo-violacea o biancastra, con tubo lungo 2/3 del totale e denti acuti, ripiegati all'infuori. Fioritura da maggio a giugno. Il frutto è una capsula.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
Il Raperozolo è una pianta molto difficile da riconoscere quando è allo stadio di germoglio, solo un occhio esperto può distinguerla in mezzo alle altre erbe. Ben diversa la situazione quando la pianta è in fiore. La raccolta del seme si esegue da giugno, prelevando le capsule contenenti numerosissimi, piccolissimi semi color marron-glacè. La semina va eseguita a fine estate-inizio autunno, su terreno lavorato o su semenzaio (per poi trapiantare a inizio primavera). Data la piccolissima dimensione del seme (sembra

A giugno inizia la disseminazione



Il peso di 100 semi è circa 2 mg

polvere), bisogna fare attenzione alla densità di semina, altrimenti la radice non si può ingrossare.

Calendario di raccolta delle parti eduli

A precoce primavera vanno raccolte la radice e le foglioline del germoglio, in seguito i getti.

Io credo l'Insalata del Raponzolo esser grata non tanto per lo sapore di esso, quanto per la bianchezza, e tenerezza della radice, la quale facilmente s'infrange tra' denti, e con vn certo piaceuole stridore, che fà masticandosi, genera gusto a chi lo mangia. Ch'egli sia (come dicono) di sapor dolce a me non pare, ma più tosto insipido al primo gusto, se ben nell'vltimo lascia vn sapore di debole agrimonia, & vn'apparente stitticità. E per conchiuder-

X 2 la,

Dall'*Archidipno* la descrizione della croccantezza della radice (gentile concessione Biblioteca Orto Botanico Università degli Studi di Padova)

Usi alimentari

Conosciuta fin dall'antichità, il Mattioli nel '600 così la riporta: "*Mangiasi nell'inverno in insalata, perché ha allora la radice tuberosa e simile in piccolo al ramolaccio donde trasse il nome di* Raponzo. *Le foglie hanno un sapore agretto, che rende gustose queste insalate*". Ancora nel '600, Salvatore Massonio, al quale è abbastanza gradita, nell'*Archidipno* la descrive così: *Io credo l'Insalata del Raponzolo esser grata non tanto per lo sapore di esso, quanto per la bianchezza, e tenerezza della radice, la quale facilmente s'infrange tra' denti, e con un certo piacevole stridore, che fà masticandosi, genera gusto a chi lo mangia. Ch'egli sia (come dicono) di sapor dolce a me non pare, ma più tosto insipido al primo gusto, se ben nell'ultimo lascia un sapore di debole agrimonia, e un'apparente stitticità...*".

Allo stadio di raccolta

I fittoncini teneri e croccanti

Ai giorni nostri, viene considerata il "tartufo delle specie alimurgiche", una preziosa prelibatezza da consumare da sola in insalata o insieme ad altre erbe correggendone il sapore amaro, che ricorda quello della noce e della nocciola. I getti primaverili possono essere lessati e conditi come asparagi.

Presenza sul mercato

Raramente si può trovare coltivata… e a caro prezzo!

Usi medicinali

Nella moderna fitoterapia non si riscontra un particolare uso di questa specie. Per uso alimentare, tuttavia, i principi attivi presenti le conferiscono proprietà vulnerarie, antisettiche e lassative. La radice, ricca di inulina, può essere consumata anche dai diabetici. Con le foglie e i fiori, lasciati in infuso, si prepara un colluttorio utile a combattere il mal di gola e le infiammazioni del cavo orale.

Chenopodium album L.

Da questo stadio di sviluppo si può cominciare la raccolta

Il genere *Chenopodium* deve il nome alla forma caratteristica della foglia a "piede d'oca". Deriva dal greco *chen* = oca, e *podion* = piccolo piede. Il termine *album* fa riferimento alla colorazione biancastra delle foglie.

Famiglia: *Chenopodiaceae*.

Nome comune: Farinello, Farinaccio (forse per la presenza di particolari peli globulari rivestiti di cera nella pagina inferiore delle foglie che conferiscono la sensazione di "farina"; un'altra spiegazione potrebbe essere perché nei tempi antichi con la farina ottenuta dalla macinatura dei semi si poteva fare il pane).

Nome dialettale: *Farineo, Albiun*.

Forma biologica: Terofita scaposa (Tscap).

Disseminazione: Barocora.

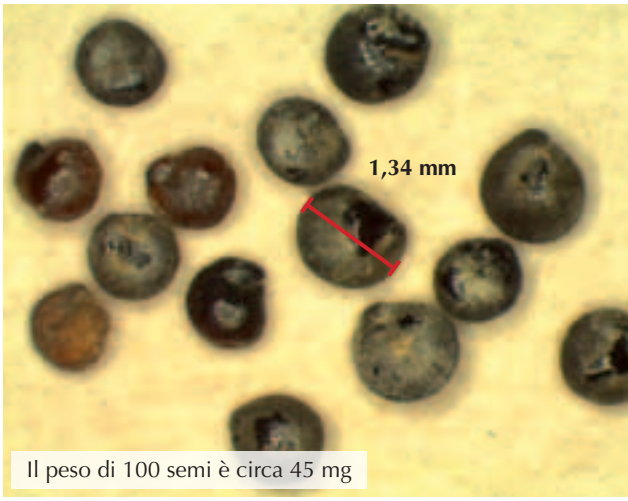
Gruppo eco-fisiologico: Primaverile-estiva.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1500 m s.l.m. Specie nitrofila, come le altre *Chenopodiaceae*, predilige i terreni ricchi di azoto; si rinviene comunemente tra i ruderi; è un'importante infestante delle colture estive; diffusa in tutta Italia; specie Subcosmopolita.

Descrizione
Pianta erbacea annuale da 100 a 120 cm di altezza, con fusto verde eretto spesso ramificato, striato, glabro e un po' glauco, sparsamente farinoso soprattutto in alto. Foglie alterne, le maggiori lungamente picciolate, lanceolate (2,5-5x5-9 cm) con base progressivamente ristretta nel picciolo e grossamente dentate, foglie minori (3-4 cm) lanceolate subintere; lamina farinosa soprattutto di sotto. Inflorescenza fogliosa in basso; glomeruli (diametro 3 mm) con parecchi fiori verdastri di 1,5 mm; fioritura da giugno a settembre; frutto verdastro con diametro di circa 1,5 mm avvolgente 1 solo seme nero-brunastro più o meno lucido.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
Pianta in grado di produrre un elevato numero di semi (qualche centinaio di migliaia

per pianta), quindi in autunno, quando si possono raccogliere i semi, ne basterà una piccola manciata. Il materiale raccolto può essere conservato a temperatura ambiente fino al momento dell'utilizzo. La semina verrà effettuata su terreno lavorato a febbraio-marzo, in modo che i semi possano ricevere un breve periodo di freddo necessario per la germinazione.



Il peso di 100 semi è circa 45 mg

Calendario di raccolta delle parti eduli

Nella tarda primavera si possono raccogliere le giovani piante alte fino a 20 cm, in estate poi si possono utilizzare i germogli e le foglie più giovani.

Usi alimentari

Utilizzabile allo stesso modo dell'Amaranto, quindi raccolto come pianta intera e consumato cotto o le singole foglioline in insalata. Le foglie e i germogli possono essere essiccati per essere utilizzati durante l'inverno. Il sapore è simile a quello dello spinacio. Il Farinello tende ad accumulare nitrati nelle foglie se viene raccolto in terreni molto concimati, quindi sono da seguire le stesse avvertenze indicate per l'Amaranto.

I semi si possono utilizzare per produrre farine, ma previo periodo di ammollo o bollitura, per eliminare i tannini che ricoprono la loro superficie.

Un mazzetto di Farinello venduto in un mercato nepalese nel mese di febbraio

Presenza sul mercato

Quasi sconosciuta nel territorio veneto come pianta commestibile e quindi non presente nei mercati.

In Corsica si trova comunemente nei mercati, in Nepal vengono venduti piccoli mazzetti di giovani piante.

Usi medicinali

Non ci sono studi recenti che riguardino l'impiego fitoterapico del Farinello, mentre analisi chimico-alimentari hanno svelato elevate quantità di carotene e acido ascorbico nelle parti aeree fresche della pianta.

Crepis vesicaria L.

La grossa rosetta basale

Il nome del genere, *Crepis,* deriva dal greco e indica una calzatura bassa greca e romana, forse per la forma della rosetta basale ben aderente al terreno, mentre il nome specifico *vesicaria* è dovuto alle brattee fogliari nella parte superiore del fusto a forma di vescica.

Famiglia: *Asteraceae.*

Nome comune: Radicchiella.

Nome dialettale veneto: *Ruijoi* (forse perché le foglie si attorcigliano una volta raccolta la pianta), *Rajci de campo.*

Forma biologica: Terofita scaposa/Emicriptofita bienne (Tscap/Hbienn).

Disseminazione: Anemocora.

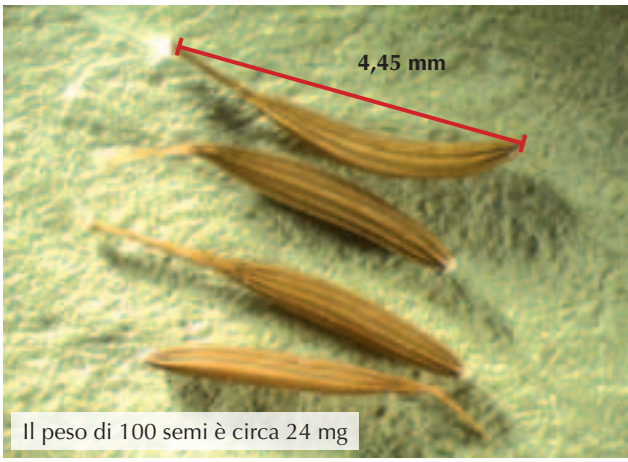
Gruppo eco-fisiologico: Primaverile-autunnale.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1200 m s.l.m. Prati e pascoli falciati, fertili e concimati; lungo sentieri di campagna, negli incolti; comune in tutto il territorio italiano; specie Submediterranea-Subatlantica.

Descrizione
Pianta erbacea annuale o biennale alta 20-80 cm; il fusto è eretto più o meno lignificato alla base, ramoso in alto, glabro o con peli ispidi. Le foglie basali a rosetta 1-3x8-15 cm (max 26 cm), da lobate a pennatosette; foglie cauline ridotte, quelle alla base dei rami fioriferi con caratteristiche brattee da lanceolate a ovali, carenate.
Fiorisce da gennaio a dicembre, producendo numerosi capolini di 2-3 cm di diametro, dalla corolla gialla, talora più o meno arrossata, purpurea o biancastra. Prima dell'antesi (fioritura), la pianta presenta un caratteristico ingrossamento come un grosso bocciolo, formato dalle ramificazioni ancora racchiuse dello stelo (caratteristica che permette di riconoscere con facilità questa specie). Acheni con 10-12 coste con becco e pappo piumoso.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
È una pianta molto comune a germinazione non strettamente primaverile; la raccolta del seme avviene generalmente ad aprile-maggio (in questo periodo, nonostante la fioritura molto prolungata, le piante sono più numerose), gli acheni dotati di pappo vanno raccolti

Fioritura di maggio



Il peso di 100 semi è circa 24 mg

appena prima di essere "rapiti" dal vento. La semina va fatta in precoce primavera su terreno lavorato.
Sui Colli Euganei alcuni anziani intervistati sulle conoscenze relative alle specie alimurgiche hanno riferito che il primo taglio del prato viene eseguito dopo la disseminazione di questa specie, in modo da avere le piante per l'anno successivo.

Calendario di raccolta delle parti eduli

In primavera e autunno si raccolgono le rosette basali. La rosetta di questa pianta si può confondere con molte altre piante della stessa famiglia, quali la Cicoria (*Cichorium intybus*) e il Tarassaco (*Taraxacum officinale*), senza nessuna conseguenza; oppure con alcune della famiglia delle Crucifere (in linea di massima sono quasi tutte commestibili, perciò il rischio di eventuale tossicità è basso).

Usi alimentari

Appartiene al genere di piante selvatiche edibili che la popolazione racchiude genericamente nel gruppo delle cicorie (*rajci*), e come tale viene utilizzata in cucina.
Si raccoglie la rosetta ancora allo stadio giovanile e si usa lessata per ripieni, minestre, di solito con altre erbe. Se le foglie sono ancora molto giovani e tenere si possono consumare crude in insalata, da sole o nelle misticanze. Inoltre anche i germogli fioriferi, se teneri, si possono cucinare.

Presenza sul mercato

Non riscontrata nel nostro territorio.

Usi medicinali

La Radicchiella ha proprietà simili a quelle della Cicoria e del Tarassaco, perciò disintossicante, depurativa del sangue, diuretica e ipoglicemizzante. Le sostanze fenoliche in essa contenute agiscono come antiossidanti nei confronti dei radicali liberi e contribuiscono alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Humulus lupulus L.

Germoglio di luppolo in una siepe di edera allo stadio di raccolta

Si ritiene che il nome del genere *Humulus*, derivi dal latino *humus*, terra, a indicare l'aspetto prostrato della pianta, in particolare nel caso in cui non trovi un sostegno attorno al quale avvolgersi; altre fonti lo fanno risalire a termini di origine nord-europea.
La provenienza del termine *lupulus* si fa risalire a Plinio, che ha descritto questa pianta attribuendole il nome di *Lupulus salictarius*, forse alludendo alla tenacia con cui i fusti si stringevano al salice (*salictarius*) o ad altre piante quasi a soffocarle, simile al comportamento di un lupo. Non tutti gli autori concordano con tale teoria.

Famiglia: *Cannabaceae*.

Nome comune: Luppolo.

Nome dialettale: *Bruscandoi, Bruscandoli*.

Forma biologica: Fanerofita lianosa (Plian).

Disseminazione: Anemocora.

Gruppo eco-fisiologico: Germogliamento primaverile.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1200 m s.l.m. Molto comune lungo le siepi, le recinzioni, i margini dei boschi; predilige i luoghi umidi, più frequentemente nel nord Italia; specie Europeo-Caucasica.

Descrizione
È una pianta perenne e dioica con rizoma carnoso dal quale si sviluppano in primavera i getti. I fusti sono lunghi anche alcuni metri, rampicanti per avvolgimento destrorso, con 6 strie scure nelle quali sono inserite spine brevi, ottuse. Le foglie, opposte, ruvide, hanno il picciolo lungo e la lamina palmato-lobata con denti acuti, aristulati, divisa in 3 lobi profondi. Inflorescenze maschili a pannocchia con fiori color bianco-giallo (4 mm); inflorescenze femminili ovate (2x3 cm) pendule, color verde-chiaro, formate da

I germogli raccolti a marzo

Particolare della brattea avvolgente l'achenio, da notare i granuli ricchi di sostanze aromatiche

brattee ovato-acuminate di 9x12 mm. I frutti sono acheni sub-rotondi, di color marrone chiaro, accolti dalle brattee accresciute, che hanno la superficie tappezzata da numerose ghiandole secernenti una sostanza resinosa gialla molto aromatica. Fiorisce da maggio ad agosto.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico

La raccolta del materiale per l'impianto va fatta in autunno, scavando alla base delle piante precedentemente individuate, asportando parte delle radici che già presentano i primordi dei getti primaverili. Interrrare questo materiale in posizione ombrosa, ad esempio vicino a una siepe, che sosterrà i germogli; in alternativa utilizzare dei sostegni.
Se invece si prevede di utilizzare il seme, vanno raccolte e seminate, in autunno, le inflorescenze pendule che contengono numerosi acheni; utilizzando quest'ultimo metodo di coltura, la raccolta del materiale edibile non avverrà il primo anno poiché i getti si rinforzano successivamente.

Calendario di raccolta delle parti eduli

I giovani getti in marzo e aprile, in settembre le inflorescenze femminili.

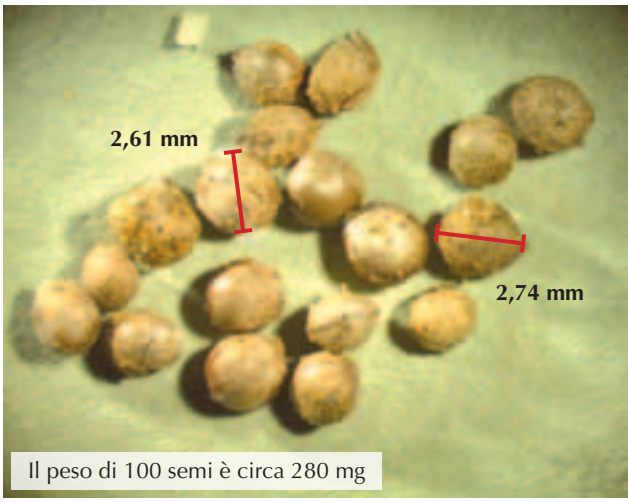
Usi alimentari

Questa specie è forse, tra quelle alimurgiche, la più conosciuta nel nord Italia. I germogli primaverili possono essere lessati in acqua e conditi, oppure si possono passare in padella con olio e cipolla come base per risotti e frittate.
Le inflorescenze femminili si usano per aromatizzare birra, liquori e grappe.

Presenza sul mercato

Rilevata, ma solo nelle regioni del nord Italia.

Materiale per l'impianto



Il peso di 100 semi è circa 280 mg

Usi medicinali

Nei tempi antichi si consigliava, a chi soffrisse di insonnia, di riempire il cuscino del letto con le infruttescenze secche del Luppolo che contengono sostanze che hanno proprietà calmanti e ormoni vegetali simili agli estrogeni. Posandovi la testa, infatti, l'insonne avrebbe trovato presto sollievo dal suo guaio. Per quest'ultima proprietà e per una certa azione antisettica, trovano impiego nell'acne femminile.
Questa pianta presenta proprietà aperitive e calmanti il sistema neuro-gastrico.

Hypochoeris radicata L.

Il nome deriva dal greco *hypó* = sotto, e *choiros* = porcellino, poiché la radice di questa pianta era gradita ai maiali.

Famiglia: *Asteraceae.*

Nome comune: Piattello, Giuncolina, Costolina.

Nome dialettale: *Piateo.*

Forma biologica: Emicroptofita rosulata (Hros).

Disseminazione: Anemocora.

Gruppo eco-fiosiologico: Primaverile-autunnale.

Le rosette basali, molto fitte, sono molto competitive nei riguardi del tappeto erboso

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale

Da 0 a 1500 m s.l.m. Molto comune nei prati aridi, incolti, sabbiosi e lungo le strade di campagna; comune in Italia; specie Europeo-Caucasica.

Descrizione

Pianta perenne, alta fino a 50-60 cm, presenta un rizoma legnoso ingrossato; scapo eretto, scarsamente ramoso, glabro; foglie tutte in rosetta basale, molto aderenti al terreno, a contorno spatolato (1,5-2x5-10 cm) pennato-lobate o pennatifide, cigliate. Capolini terminali (2-4 cm) con fiori gialli, fioritura da fine maggio; pappo di 1 cm, acheni con lungo becco. Specie assai polimorfica.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico

La raccolta degli acheni si può effettuare dal mese di giugno; ogni capolino ne produce mediamente 60-70. Il Piattello è a germinazione primaverile e autunnale, la semina va effettuata a marzo o eventualmente a fine estate su terreno lavorato. Questa specie è rizomatosa, quindi una volta insediata non servirà più riseminarla.

Calendario di raccolta delle parti eduli

A primavera raccogliere le rosette basali staccandole al colletto in modo da permetterne la formazione di nuove.

Il giallo dorato del capolino

Acheni con pappo

Usi alimentari

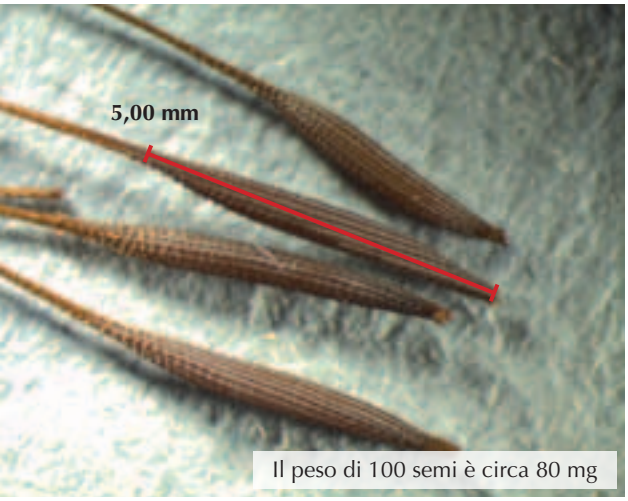
Si utilizza preferibilmente cruda insieme ad altre erbe; data la "carnosità" delle foglie, si può anche cuocere, ma per pochi minuti perché le rosette tengono poco la cottura. Il sapore è delicato.

Presenza sul mercato

Non presente.

Usi medicinali

È ritenuta una specie depurativa.



Il peso di 100 semi è circa 80 mg

Malva sylvestris L.

Il nome deriva dal latino *mollire alvum* e ha il significato di rendere molle, cioè capace di ammorbidire. Dal termine greco *Malachè* (lumaca), riferita alle proprietà emollienti dei succhi vischiosi come la bava delle chiocciole.

Il fiore di malva abbellisce i prati e le insalate

Famiglia: *Malvaceae*.

Nome comune: Malva.

Nome dialettale: *Malva*, *Malba*.

Forma biologica: Emicriptofita scaposa (Hscap).

Disseminazione: Barocora.

Gruppo eco-fisiologico: Indifferente, può germinare tutto l'anno a eccezione dei periodi più secchi e caldi.

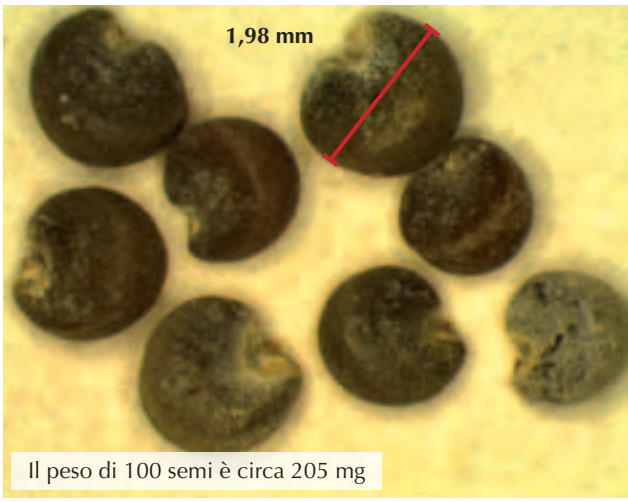
Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1600 m s.l.m. Macerie, luoghi calpestati, incolti, prati, vicino alle case; comune in tutto il territorio italiano; specie Eurosiberiana divenuta Subcosmopolita.

Descrizione
È una pianta bienne/perenne che può raggiungere il metro di altezza; il fusto, pubescente, può essere eretto o strisciante, striato, ispido; le foglie sono alterne con lamina a contorno circolare o pentagonale con 5 lobi arrotondati, margine dentellato e base cuoriforme; i fiori, roseo-violetti striati di rosso, sono disposti in gruppo di 2-6 all'ascella delle foglie superiori, misurano 2-3 cm di diametro; il frutto appiattito contiene 8-10 semi di colore giallo marrone appiattiti. Fiorisce da maggio ad agosto.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
Il seme può essere raccolto dal mese di giugno, conservato in luogo fresco e asciutto e utilizzato per la semina primaverile su terreno lavorato e soleggiato. Lo sfalcio e buone condizioni idriche favoriscono la formazione di nuovi germogli.

Calendario di raccolta delle parti eduli
In primavera le foglie e i germogli, in estate i fiori.

A giugno si possono raccogliere i semi contenuti all'interno di questi organi appiattiti



Il peso di 100 semi è circa 205 mg

Usi alimentari

È una pianta molto comune e il suo uso alimentare è diffuso. Le foglie e i germogli vengono preparati crudi in insalata, assieme ai fiori che danno un tocco di colore. La Malva trova ottimo impiego nelle minestre, nelle zuppe, nella preparazione del ripieno dei ravioli e nell'impasto delle polpette. Un piccolo accorgimento: le foglie non vanno lessate troppo a lungo, perché le mucillagini in esse contenute, se troppo cotte, possono avere un sapore sgradevole. Il germoglio, inoltre, si può friggere.

Una ricetta per una insalata: lessare 200 g di foglie di Malva e Ortica, tritarle e condire con 5 cucchiai di olio extravergine di oliva, peperoncino e sale; aggiungere 20 g di pinoli tostati, 200 g di mortadella e 200 g di pecorino tagliati a dadini.

Presenza sul mercato

Non presente.

Usi medicinali

Nei tempi antichi questa pianta era considerata il rimedio per tutti i mali (*omnimorbia*) e il suo uso era esteso a moltissime malattie esterne e interne. Le proprietà di questa specie, infatti, richiederebbero un lungo trattato.

Per il contenuto di mucillagini nei fiori (più del 10%) e nelle foglie (8%), è usata come blando lassativo, sedativo della tosse ed espettorante; le foglie si usano in decotto anche nelle gastriti, gengiviti, coliti e cistiti. Ha un forte potere antinfiammatorio anche nelle affezioni del cavo oro-faringeo e questa proprietà si estende a tutte mucose. Masticare le radici o frizionarci i denti favorisce lo splendore e la salute degli stessi.

Usi cosmetici

Foglie e fiori entrano nella composizione di molte maschere e creme di bellezza, dando una sensazione di piacevole morbidezza. Vengono di seguito proposte alcune ricette facilmente realizzabili in casa.

Unguento: fare un decotto con 200 g di foglie di Malva e 200 g di burro in 1 litro di acqua, bollire a fuoco lento sino ad ottenere una crema densa. Applicato la sera sul viso pulito, attenua le rughe.
Per far maturare i foruncoli: bollire in acqua o vino una manciata di foglie, poi fare un impiastro con della farina, mettere dentro una garza e applicare sui foruncoli. Vengono utilizzate le foglie fresche o essiccate. Per essiccarle si posizionano in un luogo ombroso e si conservano in un barattolo di vetro.
Impacco di mucillagine rivitalizzante e anti-invecchiamento: lasciare riposare per una notte il decotto di Malva, aggiungere 2 cucchiai di fieno greco (potente rassodante), amalgamare e spalmare con le mani bagnate su tutto il corpo; sciacquare con acqua calda.

Un'invitante misticanza con fiori di Malva

Papaver rhoeas L.

Campo di papaveri

Il nome del genere, *Papaver*, proviene dal celtico *papa,* cioè pappa, poiché un tempo vi era l'usanza di mescolare il lattice della pianta alla pappa dei bambini per farli dormire più a lungo.
I Romani lo chiamavano *papaver* ed era una pianta legata al culti di Cerere (raffigurata con in mano un mazzo di Papaveri) e Morfeo (per l'effetto sedativo della pianta). Dal greco *rhoeas* indicante il Melograno e dal Melograno è passato a indicare il Papavero.

Famiglia: *Papaveraceae.*

Nome comune: Rosolaccio.

Nome dialettale: *Rosoe, Rosoline.*

Forma biologica: Terofita scaposa (Tscap).

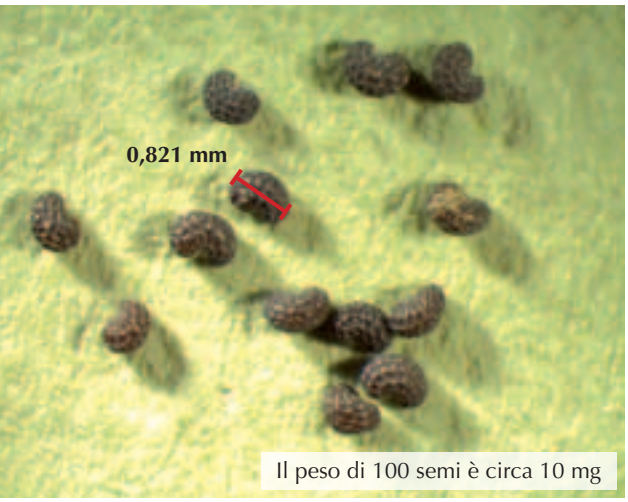
Disseminazione: Barocora.

Gruppo eco-fisiologico: Invernale-primaverile-autunnale.

Ambiente, diffusione e distribuzione attuale
Da 0 a 1950 m s.l.m. Infestante dei cereali autunno-vernini, comune nei ruderi e negli incolti; comune in tutto il territorio italiano; specie Eurimediterranea da noi sempre sinantropica (legata alle attività umane).

Descrizione
Specie erbacea annuale. Fusto eretto, ramoso, setoloso. Foglie inferiori pennatosette con 2-3 denti per lato, a contorno spatolato (2x10 cm), le cauline a contorno triangolare (3-5x5-7 cm) con due lacinie basali patenti. Fiorisce in aprile-maggio. Fiori 5-7 cm con petali scarlatti; capsula subsferica (7-12x8-14 mm) contenente numerosissimi semi.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
Raccogliere le capsule mature a maggio-giugno; ne bastano poche per avere un gran numero di semi. Seminare su terreno lavorato in autunno per ottenere, a fine inverno, esemplari di cospicue dimensioni. Se la semina viene invece effettuata a fine inverno, le piante risulteranno di dimensioni minori.



Il peso di 100 semi è circa 10 mg

Rosetta basale pronta per la raccolta

Calendario di raccolta delle parti eduli

A fine inverno e primavera si possono raccogliere le croccanti rosette basali.

Usi alimentari

La giovane pianta si utilizza cruda in insalata, da sola o con altre erbe. Diffuso in tutta Italia l'uso della rosetta basale bollita e saltata in padella per la preparazione di ripieni per torte salate, ravioli, o semplicemente come verdura cotta. Entra nella composizione di molte minestre tradizionali.
È preferibile non eccedere con il consumo delle foglie crude poiché sono presenti piccole dosi di alcaloidi che in quantità eccessiva possono risultare tossici. Il problema non sussiste invece dopo la cottura.
I semi si usano come aromatizzanti nella preparazione di pane e dolci.

Presenza sul mercato

Presente come ortaggio nei mercati in primavera. Nei supermercati e nelle gastronomie è presente anche bollito già pronto per l'uso.

Usi medicinali

Pianta molto utilizzata e apprezzata per le sue numerose proprietà.
Le foglie e i petali possiedono una blanda azione sedativa. Dai fiori si ricavava un tempo uno sciroppo calmante per la tosse. Inoltre, per togliere le macchie rosse dal viso o per sbiancare le mani, le donne raccoglievano l'acqua che fuoriusciva dalla pianta recisa nel mese di giugno. Le scottature solari trattate con quest'acqua trovavano sollievo.

Usi cosmetici

Ricetta per un tonico contro l'invecchiamento della pelle: raccogliere 50 g di fiori e metterli a macerare in mezzo litro di acqua bollente per mezz'ora. Filtrare spremendo bene i

fiori. Con il liquido ottenuto fare degli impacchi al viso mattina e sera per diversi giorni; conservare in frigo la preparazione.

Curiosità

Per la vigilia di S. Giovanni (24 giugno) si prepara la cosidetta "acqua di S. Giovanni" mettendo a bagno tanti tipi di fiori (tra cui il Papavero) e lasciandoli riposare tutta la notte. Il mattino seguente è costume lavarsi il viso con questa acqua rinfrescante e profumata.
Spargere sulle strade, in occasione del Corpus Domini, i petali del Papavero, assieme ad altri fiori è un'usanza ancora in voga in molte parti d'Italia.
Con i boccioli ancora chiusi del Papavero i bambini erano soliti fare un indovinello "gallo, gallina pulcino?" vinceva chi indovinava il colore del fiore all'interno del bocciolo: rosso = gallo, rosa = gallina, bianco = pulcino.
Un altro gioco, forse più frequente tra le bambine, consisteva nel prendere i fiori del Papavero, legare i petali in modo molto particolare ottenendo così con un fiore una "ballerina" e con un altro un "principe"… con questi personaggi poi la fantasia poteva galoppare.

La ballerina e il principe

Physalis alkekengi L.

Il nome del genere potrebbe derivare dal greco *physallís,* bolla o dal verbo *physao*, gonfiare, riferiti al calice molto gonfio. *Alkekengi* corrisponde probabilmente all'*Halikakabos* di Dioscoride, medico ai tempi di Nerone (I secolo d.C.), ripreso per assonanza nell'arabo medioevale *hab·kakellg* e quindi nei dialetti italiani come Alchechéngi, Accatengi, Arcachéngi, Arcachénzi, Chechìngi, Chichingi, Chechìngela.

Quando non è in frutto, è una pianta poco appariscente

Famiglia: *Solanaceae*.

Nome comune: Alkekengio, Lampioncini rossi.

Nome dialettale: *Checarei rossi, Ba(l)onsini rossi.*

Forma biologica: Geofita (G).

Disseminazione: Ornitocora, barocora.

Gruppo eco-fisiologico: Primaverile.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1000 m s.l.m. Boschi umidi, siepi, comune in Italia settentrionale; specie Eurasiatico-temperata.

Descrizione
Pianta perenne alta 30-70 cm con fusto eretto, subglabro, angoloso, ramificato. Foglie con picciolo di 2-3 cm e lamina ovale-lanceolata (3-6x5-10 cm), appuntita e spesso un po' acuminata all'apice, ristretta alla base, intera o irregolarmente crenata. Fiori isolati all'ascella dei rami mediani; calice 6-8 mm alla fioritura, quindi accrescente; corolla bianca o giallastra, con diametro 15-20 mm; il frutto è una bacca globosa di 1 cm di diametro, rinchiuso in un involucro piriforme cartilagineo, rosso-aranciato, di 2,5-3,5 cm. Fiorisce da maggio a luglio.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
A fine estate-inizio autunno raccogliere le bacche mature racchiuse nel caratteristico calice rigonfio color rosso-arancio, liberare la bacca dall'involucro, schiacciarla per farne uscire i semi (ogni bacca contiene circa 150 semi) e porli ad asciugare all'ombra. Dopo

Inizio maturazione delle capsule

Il peso di 100 semi è circa 170 mg

una quindicina di giorni seminarli in semenzaio per poi trapiantarli o procedere direttamente alla semina in luogo ombroso (ai piedi di un albero o sotto una siepe). L'anno seguente, grazie al vigoroso rizoma, non sarà più necessario seminare.

Calendario di raccolta delle parti eduli

A fine estate-inizio autunno raccogliere le bacche mature racchiuse nella capsula color rosso-arancio.

Usi alimentari

L'utilizzo della specie è limitato alla bacca, in quanto il calice è tossico per la presenza di un glucoside, la fisalina e di una tossina albuminoide. La bacca deve essere ben matura e cioè di un colore arancio vivace; viene molto usata in pasticceria, come raffinata decorazione, glassata o ricoperta di cioccolato. Il suo sapore acidulo-amaro contrasta gradevolmente con il dolce della copertura. Può essere adoperata, inoltre, per la preparazione di marmellate.

Le bacche ricoperte di cioccolato fondente

Presenza sul mercato

Presente solo presso i fruttivendoli che trattano verdure e frutta molto particolari e costose.

Usi medicinali

Efficace contro la spossatezza, nell'eliminazione dell'acido urico, nel trattamento delle forme reumatiche, della gotta e della litiasi renale.

Già Dioscoride, medico ai tempi di Nerone (I secolo d.C.), Mattioli e molti studiosi dell'antichità consigliavano i frutti di Alchechengi quale rimedio nei casi di ritenzione urica. Si deve alla fisalina, infatti, la proprietà diuretica di questa pianta. Viene qui riportata una strofa in rima da un erbario rustico del '600, L'Erbolato di Tubiolo: "*L'Archachengi gh'è po,/ que i ghe dise Scioppitti,/ que smissià ben co l'ogio e po ben fritti /i varisse agno tuso/ co i g'ha schioppi sul muso;/ e s'à ve fe del vin, 'l è un remielio devin/cierto a lo mal de pria,/ ch'el ve fa pissar de longo via*" (C'è poi l'alkekengio, che viene chiamato Sc-ioppitti, che mescolato con l'olio e poi fritto, guarisce i foruncoli dei ragazzi; e se fate del vino, è un rimedio divino e certo per il mal della pietra [calcolosi renale] che ve lo fa pisciare via).

Le bacche, inoltre, sono particolarmente ricche di vitamina C.

Picris echioides L.

Plantule nate spontaneamente

Picris deriva dal greco *picrós,* che significa amaro, per il sapore del lattice che fuoriesce dal fusto, spezzandolo; il nome della specie deriva anch'esso dal greco *echis*, che significa vipera, forse per la somiglianza dell'involucro con la testa di una vipera o forse perché, a volte, la pianta adulta è così pungente che la sensazione è quella di essere stati morsi da un rettile.

Famiglia: *Asteraceae*.

Nome comune: Aspraggine volgare.

Nome dialettale: *Podagrassa*.

Forma biologica: Terofita scaposa (Tscap).

Disseminazione: Anemocora.

Gruppo eco-fisiologico: Indifferente.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1300 m s.l.m. Siepi, lungo le strade, incolti, ruderi; diffusa in Italia; specie Eurimediterranea con baricentro orientale.

Descrizione
Specie polimorfica riguardo al portamento, che può essere da eretto a prostrato, e riguardo alla pelosità, da densa e quasi pungente fino a pianta subglabra. Fusti (40-60 cm) striati, arrossati, ramosissimi. Foglie basali spatolate (5-7x14-22 cm) con picciolo alato, qua e là con grosse verruche biancastre; foglie cauline lanceolate (1-3x4-7 cm), sessili e amplessicauli, più abbondantemente verrucose. Capolini con diametro di 15 mm, corimbosi; squame esterne cordiformi, triangolari-astate (6x12 mm); squame interne lineari, mucronate, formanti un involucro cilindrico (4x10 mm); fiori gialli di 16 mm di diametro, con ligula venata di rosso-violetto di sotto, achenio con becco allungato, liscio.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
Specie annuale che fiorisce da giugno ad agosto e produce semi dalla fine di giugno. I capolini, in ognuno dei quali vi sono circa 40-50 acheni, vanno conservati a temperatura ambiente in sacchetti di carta, se usati l'anno seguente. Il periodo di germinazione è in-

Germoglio allo stadio di raccolta

I capolini pungenti

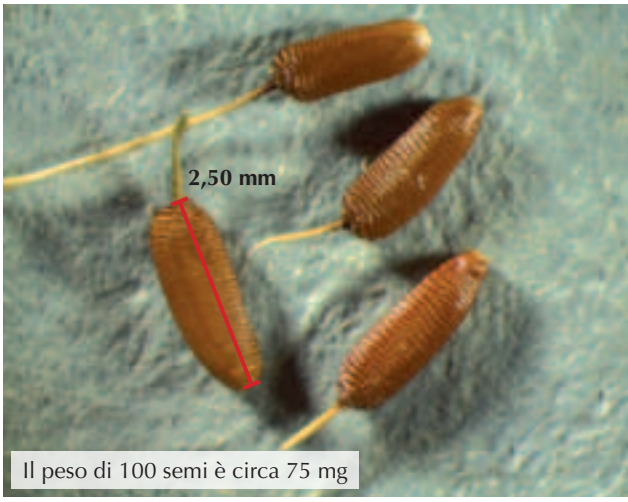
differente, ma la specie predilige momenti in cui piovosità e temperatura non sono fattori limitanti, quindi la semina va fatta a precoce primavera o autunno su terreno lavorato.

Calendario di raccolta delle parti eduli

A primavera si raccolgono le rosette basali.

Usi alimentari

Nonostante l'apparenza ruvida e pungente, questa specie, una volta bollita, diventa tenera e dolce, infatti viene utilizzata nel misto delle erbe cotte per mitigare l'amaro delle cicorie. Si può cuocere da sola o con altre erbe per ottenere ottimi minestroni, zuppe o ripieni di torte o focacce. Nella costa romagnola spesso si rinviene come ripieno della piadina.
Un tempo venivano raccolte le rosette basali con molta attenzione per favorire il ricaccio di nuovi germogli teneri e croccanti, se la stagione fosse stata piovosa.



Il peso di 100 semi è circa 75 mg

Presenza sul mercato

Non presente.

Picris hieracioides L.

Rosette basali al giusto stadio di raccolta

Picris, dal greco *picrós,* significa amaro per il sapore del latice che fuoriesce dal fusto, spezzandolo; *hieracioides* per la somiglianza a *hieracium*, altra *Asteracea* con fiore giallo.

Famiglia: *Asteraceae.*

Nome comune: Lattaiola, Aspraggine comune.

Nome dialettale: genericamente *Rajci de campo.*

Forma biologica: Emicriptofita scaposa/ Emicriptofita bienne (Hscap/Hbienn).

Disseminazione: Anemocora.

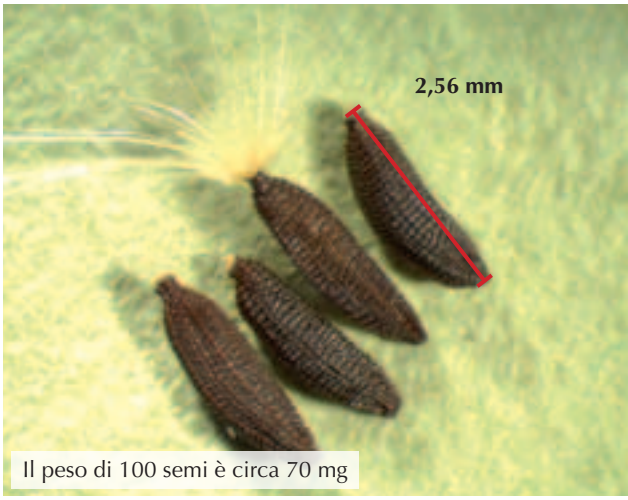
Gruppo eco-fisiologico: Primaverile.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 2200 m s.l.m. Incolti, lungo le vie; comune in tutto il territorio italiano; specie Eurosiberiana.

Descrizione
Specie molto polimorfa per pelosità, forma e colore delle setole, la forma delle squame degli involucri, ecc. La pianta si presenta ispida con fusti eretti (30-70 cm), ramoso-corimbosi in alto. Foglie basali spatolate (2-5x10-20 cm) grossamente dentate o lobate, le cauline sessili, amplessicauli, dentate, le superiori minori lineari-lanceolate più o meno intere. Capolini (diametro 2,5 cm) svasati in alto; squame con punta rivolta all'infuori; fiori gialli; frutto di diametro di 3-5 mm strozzato in alto, senza becco. Fiorisce da giugno a ottobre.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
Specie a germinazione primaverile, i primi capolini si possono raccogliere da luglio e vanno conservati a temperatura ambiente in sacchetti di carta, se usati l'anno seguente. La semina va fatta a precoce primavera su terreno lavorato.

La fioritura avviene da metà giugno



Il peso di 100 semi è circa 70 mg

Calendario di raccolta delle parti eduli
A primavera si raccolgono le rosette basali.

Usi alimentari
Le rosette, lessate con altre erbe, rendendo meno amaro l'insieme. Utilizzata per minestroni, ripieni per focacce e torte.

Presenza sul mercato
Non presente.

Plantago coronopus L.

Rosetta basale allo stadio di raccolta

Il nome deriva dal latino *planta*, pianta del piede, e *coronopus,* che significa zampa di cornacchia, per le foglie intagliate come zampa di una cornacchia.

Famiglia: *Plantaginaceae*.

Nome comune: Barba di cappuccino, Coronopo, Erba saetta.

Nome dialettale: *Piantadene, Sercion* (le inflorescenze si curvano come i cerchioni della bicicletta… molto fantasioso).

Forma biologica: Terofita scaposa/Emicriptofita bienne/Emicriptofita rosulata (Hbienn/Hros).

Disseminazione: Barocora.

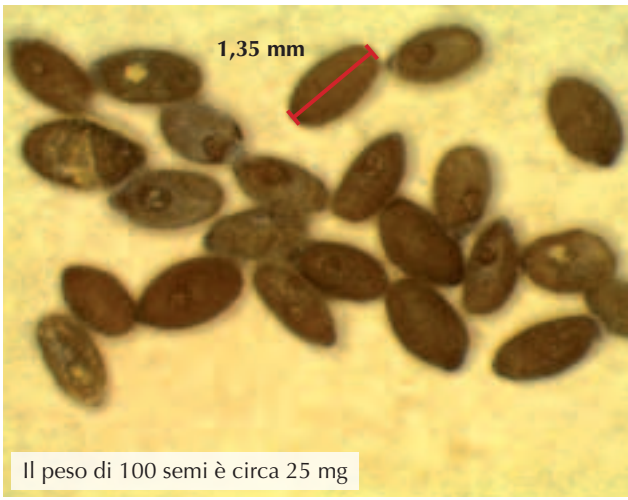
Gruppo eco-fisiologico: Primaverile-autunnale.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 800 m s.l.m. Lungo i bordi delle strade, incolti aridi, prati salmastri, lungo le scogliere. Diffusa in Italia, manca in Trentino e generalmente nelle Alpi; specie Eurimediterranea.

Descrizione
Pianta erbacea generalmente annuale o biennale (3-30 cm) con foglie membranacee in fitta rosetta basale, carnosette con la parte centrale larga alla base (2-6 mm) e poco più verso l'apice; lacinie 2-6 per lato, acute, spesso dentate. Inflorescenza in spighe con fiori (da maggio ad agosto) poco appariscenti. Semi numerosi di colore marrone.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
La raccolta del seme si può effettuare da giugno in poi. La semina sarà primaverile su terreno lavorato. Questa specie è molto semplice da coltivare poiché, una volta insediata nel giardino, si propaga da sola, producendo un gran numero di semi, subito germinabili se le condizioni idriche sono buone. Si può considerare come una insalata da taglio, data la sua grande capacità di produrre nuove foglie.

Le caratteristiche inflorescenze curvate



Il peso di 100 semi è circa 25 mg

Calendario di raccolta delle parti eduli

A primavera, autunno e inizio inverno raccogliere la rosetta basale, a fine primavera le giovani inflorescenze.

Usi alimentari

Le tenere e carnosette foglioline sono molto adatte alle misticanze, in seguito rappresenta un'ottima verdura cotta utilizzabile per frittate, ripieni e torte salate. Le giovani inflorescenze danno alle zuppe un delizioso aroma di fungo.
Dioscoride, medico ai tempi di Nerone (I secolo d.C.), diceva che si mangiava cotta con le altre erbe. Inoltre nel 1600 il Mattioli riporta *"…si coltiva negli orti con gli altri erbaggi, perché fa la principal parte delle poco sane* (forse perché non le lavavano bene e potevano insorgere problemi) *insalate dette, di minutina, o di mescolanza"*.

Presenza sul mercato

Sporadicamente.

Usi medicinali

Blando stomachico e colagogo.
Nei tempi antichi veniva usata fresca per curare ferite e per dare sollievo dopo la puntura di insetti velenosi.

Plantago major L. e *P. lanceolata* L.

Plantago major

Famiglia: *Plantaginaceae.*

Nome comune: Piantaggine.

Nome dialettale: *Piantadene, Piantasene.*

Forma biologica: Emicriptofita rosulata (Hros).

Disseminazione: Barocora.

Gruppo eco-fisiologico: Primaverile-estiva-autunnale.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1500-2000 m s.l.m. Lungo i bordi delle strade, incolti, terreni ricchi di azoto; diffusa in tutta Italia; specie Eurosiatica divenuta Cosmopolita.

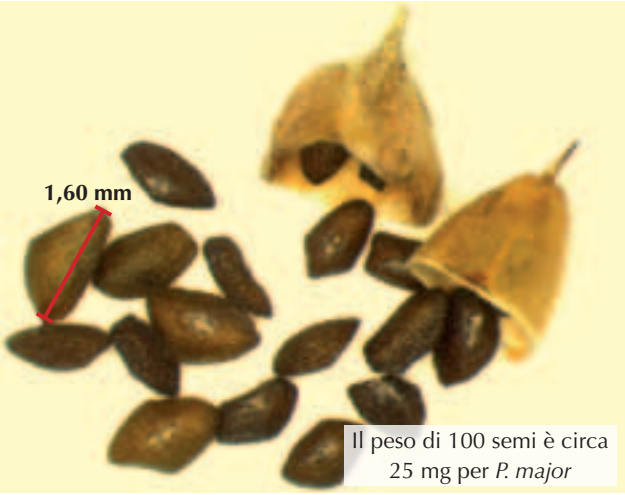
Descrizione
Pianta perenne; rosetta basale con foglie persistenti più o meno picciolate a margine intero, debolmente e irregolarmente dentato, lamina ovale in *P. major*, lamina lineare-lanceolata in *P. lanceolata,* percorse da nervature. Inflorescenze in spighe lineari lunghe 5-12 cm in *P. major* e 1-5 cm in *P. lanceolata*. Fioritura da maggio a settembre.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
Sono specie comunissime e di facile riproduzione. Il seme si può raccogliere a partire da giugno. Non hanno un periodo ristretto di germinazione, quindi la semina può avvenire in diversi momenti dell'anno, evitare comunque il pieno inverno e il periodo più caldo dell'estate.

Calendario di raccolta delle parti eduli
In primavera e inizio estate le foglie e le giovani inflorescenze.

Usi alimentari
Utilizzate nelle zuppe e minestroni; le foglioline più tenere di *P. lanceolata* possono dare un buon contributo alle misticanze.

Presenza sul mercato
Non riscontrate.



Il peso di 100 semi è circa 25 mg per *P. major*

Il peso di 100 semi è circa 35 mg per *P. lanceolata*

Usi medicinali

Nell'antichità è stata data molta importanza alle piantaggini per le loro proprietà curative nei confronti dell'apparato respiratorio, nella cura del cavo orale, nella guarigione delle ferite e nel dare sollievo dopo le punture di insetti. Il trattato di un famoso medico arabo, Ibn Sarabi (Serapiom), vissuto tra il XII e il XIII secolo e volgarizzato da Frater Jacopus Fhilippus de Padua nel secolo successivo, conferma le proprietà appena descritte: chimandola *piantasene* o *arneglosa* consiglia di magiarne le foglie e di masticarne la radice per far passare il mal di denti. Inoltre suggerisce di preparare un impiastro con sale e foglie di Piantaggine per lenire le scottature da fuoco e guarire le ferite provocate dai morsi dei cani.

Plantago lanceolata

Oggi alla luce dei costituenti (mucillagini, tannini, sostanze amare, il glucoside aucubina e molte altre), viene considerata espettorante, emostatica, refrigerante.

Per uso esterno come vulneraria, antipruriginosa e antinfiammatoria. Usata, infatti, per le piccole ustioni, contro le punture di insetti, le scottature e l'acne, la cicatrizzazione delle ferite. Per uso cosmetico viene utilizzata in maschere e creme per normalizzare le pelli secche e disidratate.

Portulaca oleracea L.

Allo stadio di raccolta

Il nome deriva dal latino *portula,* piccola porta, in relazione alla modalità con cui si apre a maturazione la capsula contenente i semi. Il termine *oleracea* significa verdura, ortaggio coltivato. Accanto a *Portulaca* in latino si riscontrano *Porcilaca* e *Porcellana*.

Famiglia: *Portulacaceae*.

Nome comune: Portulaca, Erba porcellana.

Nome dialettale: *Erba porseina, erba de vero, erba mas-ciara*.

Forma biologica: Terofita scaposa (Tscap).

Disseminazione: Barocora.

Gruppo eco-fisiologico: Estiva.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale

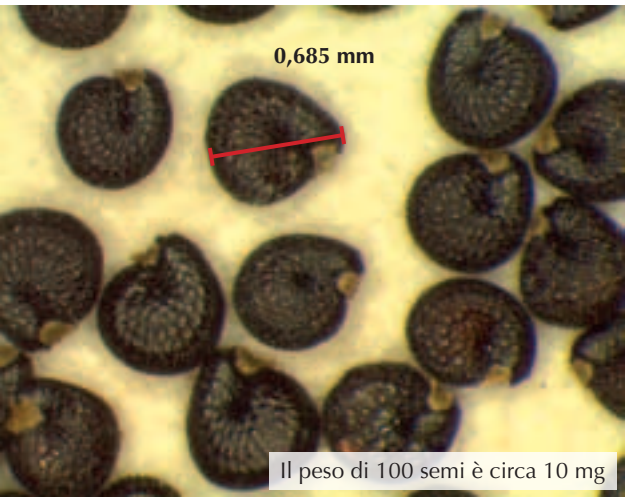
Da 0 a 1700 m s.l.m. Si trova sia nei terreni coltivati (campi, orti, ecc.) come infestante, che negli incolti. La presenza di Portulaca indica suoli ricchi di potassio, magnesio, ferro e rame e poveri di calcio e fosforo; diffusa in tutta Italia; specie Subcosmopolita.

Descrizione

Pianta glabra e grassetta portante fusti prostrati, cilindrici arrossati e cavi all'interno. Può raggiungere i 40 cm di altezza. Le foglie sono spatolate (6-15x12-30 mm). Fiori piccoli e poco appariscenti, in numero di 2-5 all'ascella delle foglie, petali gialli (fioritura da giugno a ottobre); semi neri piccolissimi (0,5-1 mm) racchiusi in capsule fusiformi deiscenti.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico

Specie così diffusa che nei coltivi può rappresentare un serio problema per gli orticoltori. D'altra parte è poco "addomesticabile" perché si è potuto notare che quando viene seminata in una data area, gli esemplari crescono più piccoli e gracili di quelli spontanei, problema che si pone spesso quando si vogliono coltivare le erbe spontanee. Produce numerosissimi semi, la cui raccolta si può effettuare da fine giugno fino a ottobre. La semina sarà primaverile su terreno lavorato.



Il peso di 100 semi è circa 10 mg

La Portulaca si accompagna molto bene a tutti i tipi di verdure crude

Calendario di raccolta delle parti eduli

A tarda primavera-estate raccogliere le foglioline e i rametti.

Usi alimentari

È consumata da almeno 2000 anni, infatti già i romani la conoscevano e di essa ne parla Plinio il Vecchio.

Nel 1940 Gandhi la incluse in una lista di 30 specie coltivabili allo scopo di combattere la fame.

Le piante più giovani cresciute in terreni umidi e a temperature moderate hanno sapore più delicato, simile allo spinacio e al crescione di acqua, e consistenza meno mucillaginosa; per questo motivo sono preferibili per insalate dal sapore fresco e "frizzantino", abbinandole anche ad altri ortaggi in insalate miste. Se viene utilizzata cruda, non deve essere lasciata in acqua, ma lavata velocemente perché il sapore diventa sgradevole. Si conserva bene in frigorifero per 3-4 giorni.

I rametti di maggiore dimensione si possono bollire e usare come verdura cotta da ripassare in padella. Essendo appunto mucillaginosa, è utile per addensare le minestre, soprattutto se frullata.

Il contenuto di ossalati in questa specie è piuttosto elevato e decresce con l'età della pianta, quindi cercare di raccogliere rametti con un numero di foglie superiore a 16. Se ne consiglia un uso crudo moderato. La bollitura comunque abbatte fortemente il contenuto di queste sostanze.

Presenza sul mercato

Non riscontrata.

Usi medicinali

Le virtù di questa pianta sono note da millenni: la descrive Dioscoride, medico ai tempi di Nerone (I secolo d.C.), nel *De Materia Medica* chiamandola *Andrachne*. Il Mattioli, all'inizio del 1600 ne riporta l'uso proprio ispirandosi alla grande opera di Dioscoride: "… *Giova applicata con polenta a' dolori di testa, all'infammaggioni de gli occhi, & dell'altre parti del corpo, a gli ardori dello stomaco & delle budella, e similmente i flussi loro. Giova ai rodimenti delle reni, della vescica, & delle parti loro. Prohibisce gli impeti di venere, al che medesimamente giova, & alle febbri anchora il suo succo bevuto*". Poi ancora "... *Masticata cruda guarisce l'ulcere della bocca, e ferma i denti, che vacillano, e tenuta sotto la lingua, estingue la sete".* Continua, poi, decantando le virtù di quest'erba valida anche per combattere vermi, dissenteria emorroidi, malattie degli occhi. Alla fine conclude "… *Vale in somma a tutte l'infirmità calide.*"

Castore Durante, nel suo *Herbario Nuovo* (1585), consiglia il succo di Portulaca "…*applicato con stoppa al capo dei fanciulli, che per il soverchio calore non possono dormire il fa quietare, & il medesimo fa L'acqua non solo applicata, ma bevuta […]. Le foglie applicate à i morsi velenosi, ne tira fuori il veleno… Messa la portulaca sopra il letto, scaccia i fantasmi, & i sogni* [brutti]."

Possiede proprietà antiscorbuto per la presenza elevata di vitamina C, antisettiche e febbrifughe, ma soprattutto il suo consumo può ridurre l'incidenza di malattie tumorali e cardiache da cui il significato di "ortaggio di lunga vita" che la tradizione cinese le attribuisce. La specie, infatti, è un'ottima risorsa di nutrienti biologicamente attivi: antiossidanti (tocoferolo, ß-carotene, acido ascorbico, glutatione) e acidi grassi omega-3 e omega-6.

Contiene inoltre carboidrati, mucillaggini, vitamine A, B6, oltre alla summenzionata vitamina C, sali minerali (Fe, Ca, Mg, S, K), acido aspartico, citrico e ossalico.

Sambucus nigra L.

Il termine latino del genere *Sambucus* sembra tragga origine da Sambuca (che a sua volta deriva dal greco *sambychè*): questo era un antico strumento musicale a corde, simile all'odierna arpa, che veniva fabbricato utilizzando il legno di questa pianta; il termine latino di specie *nigra* = nera (*Sambucus* è di genere femminile) trae la sua origine dal colore nero dei frutti.

Inflorescenze a inizio maggio

Famiglia: *Caprifoliaceae*.

Nome comune: Sambuco.

Nome dialettale: *Sambugaro, Bambugo*.

Forma biologica: Fanerofita cespitosa (Pcaesp).

Disseminazione: Ornitocora.

Gruppo eco-fisiologico: Germogliamento primaverile.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1400 m s.l.m. Siepi, boschi umidi, schiarite; comune in tutta la penisola; specie Europeo-Caucasica.

Descrizione
Arbusto o alberello (6-10 m); ha corteccia grigia, con numerose lenticelle a forma di verruche. Le foglie sono opposte, pennatosette a 5-7 segmenti, ovali od oblunghe, acuminate con margine irregolarmente seghettato. I fiori bianchi, odorosi, sono riuniti in cime corimbiformi; corolla a tubo molto breve e lembo diviso in 5 lobi uguali o disuguali. Il frutto è una drupa globosa (5-6 mm), nero-violacea, lucida. Fiorisce da aprile a giugno.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
Il Sambuco è una specie comunissima, quindi è inutile seminarla; conviene quindi cercarla nelle siepi e trapiantarla in autunno in una posizione ombrosa, vista la sua ecologia.

Importante è non confonderlo con *Sambucus ebulus*, i cui frutti sono tossici. *S. ebulus* è una pianta erbacea, dimensioni notevolmente ridotte rispetto a *S. nigra*.

Calendario di raccolta delle parti eduli

In primavera raccogliere le inflorescenze, in estate le drupe.

Usi alimentari

Le inflorescenze si possono friggere per ottenere delle squisite frittelle; si utilizzano anche per sciroppi dissetanti, quest'ultimo uso è molto diffuso nel nord Europa. Le drupe mature vengono adoperate per far marmellate e per colorare vini, liquori e sciroppi. La marmellata e il succo hanno proprietà lassative, quindi è consigliabile non eccedere nell'uso.

Le squisite frittelle di Sambuco

Presenza sul mercato

Non presente.

Usi medicinali

Il Sambuco è usato nella medicina popolare sotto forma di infuso, come diaforetico, febbrifugo, lassativo, diuretico, emolliente. Viene qui riportato un rimedio contro la febbre riferito a una intervista fatta ad una contadina sui Colli Eugenei negli anni '70: "*A se fasiimo un vin brulè e po' a ghe metiimo drento i fioriti de camamila* (Matricaria recutita) *e de bambugo* (Sambucus nigra)."

Drupe a fine giugno

I fiori e i frutti rappresentano da molto tempo un elemento centrale delle farmacopee popolari dell'area nord-est europea, sotto forma di infusi (fiori) o infusi e marmellate (frutti), da consumare per combattere malattie da raffreddamento e alleviare la febbre.

Curiosità

Il midollo di Sambuco, particolarmente morbido, veniva usato, fino agli anni '60, nei laboratori di ricerca vegetale inserendo al suo interno i preparati che venivano poi tagliati a fettine molto sottili e visti al microscopio. Ora si utilizzano cere, resine, ecc.

Silene alba (Miller) Krause

Il nome *Silene* potrebbe far riferimento a una divinità del mondo pagano, Sileno, dall'enorme pancia che ricorda, nella forma, il calice rigofio di questa specie.
Un'altra spiegazione potrebbe essere trovata in "Selene", luna, perché alcune specie hanno i fiori che si aprono di notte. Le bianche corolle, infatti, si aprono al tramonto spandendo un delicato profumo che attira gli insetti notturni che le fecondano.

Germogli allo stadio di raccolta

Famiglia: *Caryophyllaceae*.

Nome comune: Silene bianca.

Nome dialettale: *Rece de lievore o liegore* (le sue foglie assomigliano alle orecchie di una lepre), *Ricioline*.

Forma biologica: Emicriptofita scaposa (Hscap).

Disseminazione: Barocora.

Gruppo eco-fisiologico: Primaverile.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1300 m s.l.m. Luoghi antropizzati, prati falciati, ruderi e incolti; comune in tutto il territorio italiano; specie Paleotemperata.

Descrizione
Pianta erbacea bienne o perenne, lignificata alla base alta 30-70 cm. Fusto villoso, vischioso, ramificato prostrato o ascendente. Foglie opposte, ovali-lanceolate, vellutate, riflesse, generalmente con un fascetto di foglie minori all'ascella. Specie dioica, calice tubuloso cilindrico, villoso, ovato e rigonfio nelle piante femminili, più allungato in quelle maschili. Corolla composta da 5 petali candidi con lembo bilobo su metà lunghezza. Capsula (10-15 mm) bruna piriforme contenente semi sferici di colore brunastro. Fiorisce da maggio ad agosto.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
Il seme contenuto nelle capsule può essere raccolto a partire da fine giugno. Una capsula contiene in media 160 semi brunastri che hanno una buona germinabilità. Attenzione

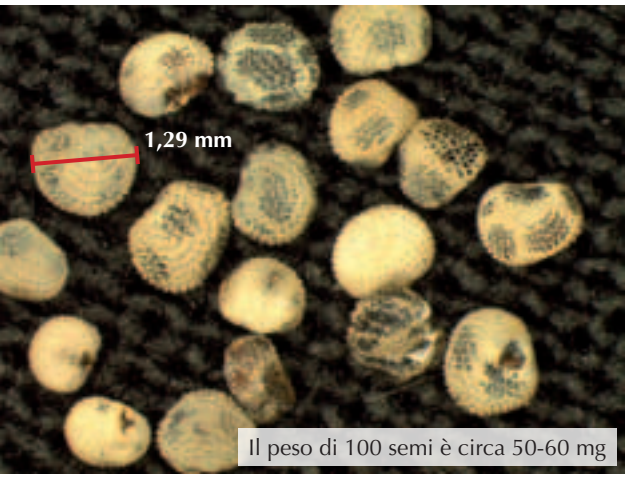
Le corolle candide

La capsula con i semi

a non raccogliere le capsule dalle piante maschili. Si possono seminare in autunno o in primavera su terreno lavorato. Lo sfalcio della pianta favorisce la formazione di nuovi getti e può quindi essere trattato come un ortaggio da taglio.

Calendario di raccolta delle parti eduli

I giovani getti in primavera-autunno e comunque dopo lo sfalcio se l'acqua non è un fattore limitante.



Il peso di 100 semi è circa 50-60 mg

Usi alimentari

È una specie meno conosciuta rispetto alla cugina *S. vulgaris*, ma altrettanto gustosa. Ottima per risotti, frittate, zuppe. Viene utilizzata nelle preparazione di torte salate e come ripieno dei ravioli. Può venir consumata cruda nelle misticanze primaverili, dati il gradevole sapore e la consistenza delle foglie.

Generalmente si utilizza sbollentata per alcuni minuti. Alcuni informatori la preferiscono ai *carletti* (*S. vulgaris*). Dato il suo sapore dolce può venire usata nei misti per attenuare l'amaro di certe erbe.

Presenza sul mercato

Non presente.

Usi medicinali

Lassativa, diuretica, depurativa del fegato.

Silene vulgaris (Moench) Garcke

I germogli allo stadio di raccolta

Il nome *Silene* potrebbe far riferimento ad una divinità del mondo pagano, Sileno, dall'enorme pancia (lat. *inflata*), che ricorda, nella forma, il calice rigofio di questa specie, il cui precedente nome era *S. inflata*.

Famiglia: *Caryophyllaceae*.

Nome comune: Strigoli.

Nome dialettale: *S-ciopetini, Carletti, Scrisioi, Tajadee dea madona*. Uno dei suoi nomi dialettali, *scrisioi,* è dovuto al particolare suono stridulo che si crea dall'attrito delle sue foglie carnosette e glabre, se strofinate (dal verbo "*scrisare*"). Un altro nome dialettale, *tajadee dea madona,* forse è dovuto alla forma allungata delle foglie e al loro sapore "divino". I bambini per gioco fanno scoppiare i boccioli battendoli sul palmo della mano: ciò è dovuto al fatto che il calice, che avvolge l'ovario è molto più largo dell'ovario stesso e quindi ne risulta una struttura rigonfia che quando viene schiacciata scoppia… da qui il nome *s-ciopetini*.

Forma biologica: Emicriptofita scaposa (Hscap).

Disseminazione: Barocora.

Gruppo eco-fisiologico: Primaverile.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1500 m s.l.m. Prati falciati, campi, ghiaie, lungo le vie; comune in tutto il territorio italiano; specie Paleotemperata divenuta Subcosmopolita.

Descrizione
Pianta erbacea perenne, legnosa alla base con nodi ingrossati, alta 20-70 cm. Foglie opposte glabre, verde-glauco, lineari, lanceolate, carnosette. Fiori dioici o ermafroditi su peduncoli flessuosi, petali generalmente bianchi (raramente rosei) suddivisi in 2 lacinie, calice ovoide più lungo che largo (assai più largo dell'ovario, e dunque apparentemente rigonfio), capsula a otricello, con 6 piccoli denti rivolti in fuori.

In fioritura

La capsula aperta

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico

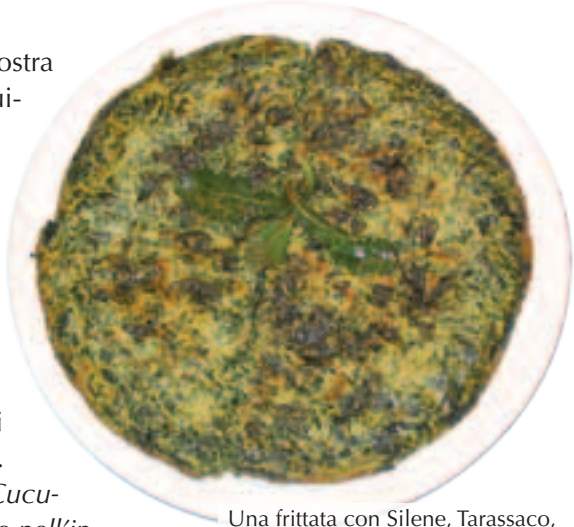
Il seme contenuto nelle capsule può essere raccolto a partire da giugno. Una capsula contiene in media 50-60 semi brunastri che hanno una buona germinabilità. Si possono seminare in autunno o in primavera su terreno lavorato oppure anche in un vaso, non troppo piccolo. Lo sfalcio della pianta favorisce la formazione di nuovi getti e può quindi essere trattato come un ortaggio da taglio.

Calendario di raccolta delle parti eduli

I giovani getti in primavera-autunno e comunque dopo lo sfalcio se l'acqua non è un fattore limitante.

Usi alimentari

È una delle specie più conosciute nella nostra regione data anche la sua presenza ubiquitaria. Ottima per risotti, frittate, zuppe. Viene utilizzata nelle preparazione di torte salate e come ripieno dei ravioli. Può venir consumata cruda nelle misticanze primaverili, dati il gradevole sapore e la consistenza delle sue foglie. Ottima per colorare la pasta di verde. Presenta un buon contenuto di vitamina C, carboidrati, sali minerali e mucillaggini rappresentando quindi un buon alimento. Targioni Tozzetti, 1813 citandola come *Cucubalus* scrive: *"Mangiansi le sue foglie cotte nell'inverno, con le altre erbe."*


Una frittata con Silene, Tarassaco, Piantaggine e Cicoria selvatica

Citando Rosalia di Fiesso - VE (intervistata nel maggio 2009): *"Mi i ciamo carleti e se usa el primo tochetin dea pianta. Se poe fare el risoto, i xe buonissimi, se fa anca e fritate insieme coi bruscandoi e le ortiche, ma prima bisogna scaltrirli. Se poe mangiarli anca come verdura cotta, condii con olio pepe sale."*

Il peso di 100 semi è circa 55-60 mg

Presenza sul mercato

Questa specie viene venduta nei mercati solo in primavera, sia coltivata che proveniente da raccolta di specie spontanee, in piccoli costosi mazzetti.
La raccolta di questi gustosi germogli viene ancora fatta, in alcune zone del basso padovano, da alcune persone anziane: Lucia, 67 anni, intervistata nella primavera del 2009, ha cominciato a raccogliere *carletti, bruscandoli* e *pisacani* all'età di 9 anni, per venderli a ristoranti e a privati.

Usi medicinali

Utilizzata cotta è un buon depurativo, stimolante la secrezione biliare e rimineralizzante nella eccessiva sudorazione per la perdita di sali.

Sonchus oleraceus L. e *S. asper* L.

La rosetta basale allo stadio di raccolta

Il nome deriva dal greco *sònkhos*, molle spugnoso per le caratteristiche del fusto; il latino *oleraceus* significa verdura, ortaggio coltivato.

Famiglia: *Asteraceae.*

Nome comune: Grespigni.

Nome dialettale: *Latesui, Lataroi, Strangola-oco, Artesoi.*

Forma biologica: Terofita scaposa (Tscap).

Disseminazione: Anemocora.

Gruppo eco-fisiologico: Indifferente.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale

Da 0 a 1700 m s.l.m. Incolti, orti, vigne, lungo le vie; comune in tutto il territorio italiano; specie Eurasiatica divenuta Subcosmopolita.

Descrizione

Pianta con fusti eretti o ascendenti, tubulosi, ramosi e fogliosi fino in alto. Foglie a contorno ± spatolato, le inferiori di 4-6x12-18 cm, grossamente lobate o incise con 2-5 segmenti per lato, le superiori sessili, generalmente spatolate, dentate, amplessicauli. Se le foglie sono lucide di sopra e spinulose di tratta di *S. asper*; se al contrario sono opache e non spinose si tratta di *S. oleraceus*. Pianta contenente lattice bianco.
I capolini di diametro 2-3 cm portano fiori gialli di 12-14 mm. Pappo di 2-3 cm. Fiorisce tutto l'anno.

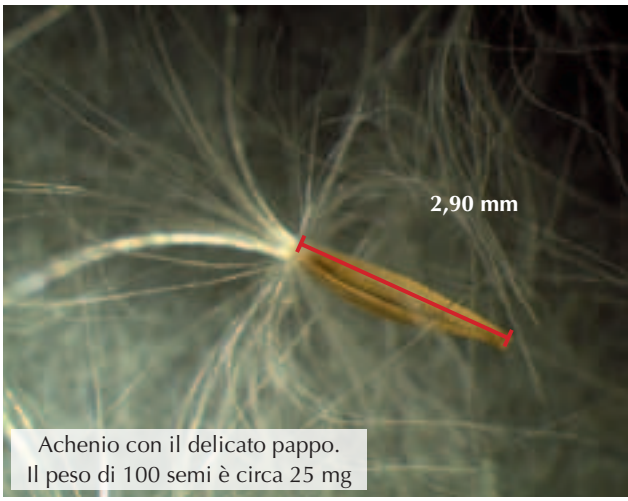
Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico

Durante quasi tutto l'anno si possono raccogliere i pappi (con gli acheni). Per la semina evitare i periodi caldi e siccitosi.

Calendario di raccolta delle parti eduli

Data la sua germinazione indifferente questa specie è rinvenibile un po' tutto l'anno; si raccolgono le rosette basali.

In fioritura e disseminazione



Achenio con il delicato pappo.
Il peso di 100 semi è circa 25 mg

Usi alimentari

Conosciuto fin dai tempi antichi, il Mattioli lo descriveva così: "*Il SONCHO è di due specie, uno più salvatico, & più spinoso: & l'altro, che si mangia più tenero […]. Usiamo noi in Toscana il verno nell'insalata le frondi, e le radici: le quali per essere anchora molto tenere, e dolci, assai aggradano al gusto*."

Le foglie della rosetta basale, passate in padella con olio e aglio (*scaltrie*), hanno un sapore dolce e delicato e possono essere usate da sole o con altre specie per attenuare il gusto amaro delle cicorie. L'insalata con le giovani foglioline è fresca e non amara. È ingrediente insostituibile di tutte le zuppe arcaiche tradizionali dell'Italia centrale e settentrionale (*Pistic, Preboggion, Gattafin, Minestrella);* molto adatto anche per il ripieno di torte salate. La radice veniva usata un tempo in inverno lessata o cruda. I fusti giovani possono essere lessati e serviti come gli asparagi.

Presenza sul mercato

Non presente.

Usi medicinali

L'acqua di cottura delle foglie ha qualità depurative e rinfrescanti. Le foglie essiccate, per uso interno, hanno proprietà colagoghe e coleretiche. Come tutte le piante della stessa famiglia, i *Sonchus* contengono nella radice l'inulina, zucchero di riserva, e risultano così molto adatti per i diabetici.

Taraxacum officinale Weber

Il giallo brillante dei capolini

Il nome *Taraxacum* deriva dal medio latino *taraxacum*, ma l'origine remota è discussa; una delle ipotesi è che si tratti di una voce arabo-persiana: *tark-haskqun*, che a sua volta è un calco dal greco *taraxis,* una malattia degli occhi, e *acheoma,* guarigione. Altri propendono per trovarne l'origine nel persiano *talkh chakok* che significa "erba amara". Tra i diversi nomi latini del Tarassaco è da ricordare: *dens leonis*, che corrisponde al nome volgare italiano "dente di leone".

Famiglia: *Asteraceae.*

Nome comune: Tarassaco, Piscialletto, Dente di leone.

Nome dialettale: *Pisacan, Pedoco, Brusaoci, Pivasona* (i bambini usavano lo stelo per fare delle trombette, cantando la filastrocca…"*piva, piva, sona*…"), *Petabrose*, e molti altri.

Forma biologica: Emicriptofita rosulata (Hros).

Disseminazione: Anemocora.

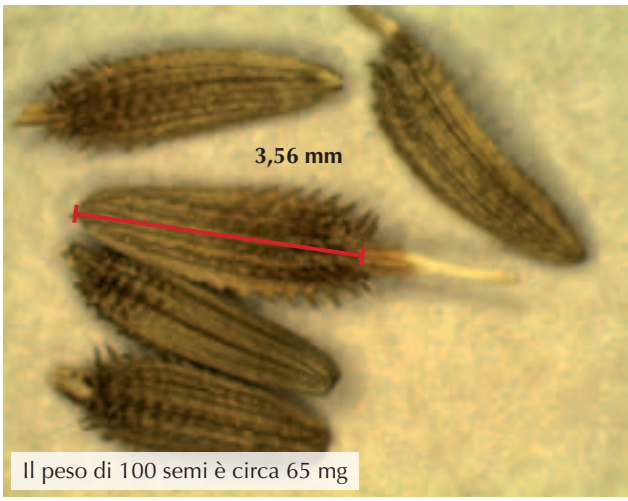
Gruppo eco-fisiologico: Primaverile.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1700 m s.l.m. Prati concimati, ambienti disturbati; più diffusa al Centro-Nord che nel Meridione; specie Circumboreale.

Descrizione
Pianta erbacea perenne che costituisce un gruppo estremamente polimorfo; fittone dapprima indiviso, quindi generalmente ramificato. Foglie di colore verde erba o ± scure, numerose, in rosetta, da intere a molto laciniate, mai macchiate, lobi più o meno triangolari, picciolo spesso alato. Capolini grossi 2,5-4,0 cm, di colore giallo carico; acheni da grigio-biancastri a bruno-olivacei; becco lungo il doppio dell'achenio. Fiorisce da marzo a maggio e in misura molto minore tutto l'anno.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico
A tarda primavera (e in misura minore tutto l'anno) si possono raccogliere gli acheni

Acheni con pappo



Il peso di 100 semi è circa 65 mg

muniti di pappo che sono riuniti in capolino (il ben conosciuto soffione). Si seminano su terreno lavorato.

Calendario di raccolta delle parti eduli

A fine inverno e primavera si raccolgono le rosette basali e i boccioli, se l'autunno è risultato piovoso e il prato è stato sfalciato si possono usare ancora i ricacci. La radice si raccoglie in autunno-inverno.

Usi alimentari

È la regina delle erbe di campo; le giovani foglie (*coresini*) possono essere consumate crude nelle misticanze. Lessata da sola o con altre specie dal sapore più dolce è ottima come verdura cotta passata in padella con olio, aglio e pancetta o lardo; adattissima anche per frittate, minestre e ripieni. La radice, tostata e macinata, nei tempi passati era utilizzata come surrogato del caffè. I boccioli dei fiori possono essere messi in salamoia e poi sott'olio o sott'aceto.

Da un'intervista del 2009 ai nonni Panozzo di Piovene Rocchette - VI: "*el pissacàn l'è on radìco co le fòie capetà, l'è bon da magnare da dicembre fin a tuto febraro. El gà la foia verde. L'è bon in serti mesi d'inverno, dopo i vien duri e no i se magna pì. El se bróa e el se mete su in tecia. Te bivi l'acqua del pissacàn par uno che gà sèrti riscàldi, serti mestiéri…*".

Da un'intervista del 2009 ad Armando e Anna di Zovón di Vo - PD: "*(l)e èrbe e gavemo sempre magnà qua, le nostre mame le andava pa la cavessagna co la traversa tirà su pa véder se le trovava qualcossa… (l)e vecie le toléva su anca cinquanta tipi de erbe diverse… i brusa-òci e i castracàn, se conose tuti do i nomi qua a seconda de(a) zona.*"

Presenza sul mercato

Diffusa, ma non frequentemente come foglie da cuocere; più spesso nei banchi di alcune gastronomie si trova bollita sotto forma di palline strizzate.

Usi medicinali

Tutta la pianta ha proprietà medicinali e quindi numerosi sono gli impieghi del tarassaco nella medicina popolare. Già nell'antica farmacopea medievale veniva usato come collirio contro diversi tipi di mal d'occhi, da cui uno dei nomi dialettali basso-veneti del Tarassaco: *brusa-òci* (che brucia gli occhi).

Di seguito alcune indicazioni per alcune semplici ricette realizzabili in casa.

Come lassativo: il rizoma viene tagliato a fettine, una manciata del quale viene messa in una tazza di acqua. Si fa bollire ottenendo un infuso che si beve la sera prima di dormire, oppure si mettono a bollire le foglie di tarassaco, si filtra il prodotto e si beve a tazze durante il giorno.

Come depurativo, disintossicante, per liberare il sangue dalle impurità: trecento fiori vengono aggiunti a 2-3 kg di zucchero. Si fanno bollire finché si ottiene uno sciroppo filante come il miele e dello stesso colore. Si prende a cucchiai durante il giorno.

Da un intervista del 2009 a Lorenzo di Teolo - PD: *"Na me vecia zia beveva come depurativo l'acqua de pissacàn."*

La tisana di Tarassaco è considerata, inoltre, un buon diuretico.

Il caratteristico soffione

Tragopogon pratensis L. e *T. porrifolius* L.

Il nome deriva dal greco *trágos*, caprone e *pogón*, barba, con riferimento alle setole del pappo, che fuoriuscendo dall'involucro, fanno pensare alla barba di un caprone.

Famiglia: *Asteraceae*.

Nome comune: Barba di becco, Salsefica.

Nome dialettale: *Radicine, Coe*.

Forma biologica: Emicriptofita scaposa (Hscap).

Disseminazione: Anemocora.

Gruppo eco-fisiologico: Primaverile-autunnale.

Setole del pappo che fuorirscono dall'involucro

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale
Da 0 a 1000 m s.l.m. *T. porrifolius;* fino a 2100 m s.l.m *T. pratensis*. Bordi dei campi, prati, lungo le vie; diffusi in quasi tutta la penisola.

Descrizione
T. pratensis
Pianta perenne, di aspetto erbaceo lievemente pelosa, con fusto eretto poco ramoso, radice ingrossata (1 cm). Le foglie sono lineari, lanceolate e abbraccianti il fusto (5-20 cm). Capolini (3-6 cm) su sottili peduncoli, presentano involucri cilindrici di brattee lanceolate che, dopo la fioritura, si ripiegano verso il basso; hanno corolla di fiori ligulati e di colore giallo intenso; si chiudono prima di mezzogiorno o con tempo coperto; da chiusi hanno forma conica.
I frutti sono acheni fusiformi che presentano un pappo con lungo becco, alla cui sommità vi sono peli piumosi ma rigidi; l'insieme dei pappi è di grande effetto anche per le notevoli dimensioni (fino a 10 cm). Fiorisce in maggio-giugno.

T. porrifolius
Pianta annua o perenne alta 20-60 cm o più, simile a *T. pratensis*. Fusto eretto. Foglie basali lineari (0,5x10-15 cm), ragnatelose, le cauline amplessicauli. Capolino su un peduncolo ingrossato, con corolla violacea (23-26 cm). Il frutto è un achenio con becco, sormontato da un pappo. Anche l'insieme di questi pappi è di grandi dimensioni. Fiorisce in maggio-giugno.

Lo splendido fiore di *T. porrifolius*

Il grande capolino (Foto A. Collavo)

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico

Queste specie sono difficilissime da distinguere in mezzo alle altre erbe perché a primavera la pianta non ha ancora sviluppato il fusto fiorifero, e inoltre le foglie lineari possono essere confuse con molte graminacee. Gli acheni vanno raccolti in giugno-luglio e seminati in autunno, su terreno lavorato, in modo da avere già il primo raccolto di foglioline a primavera, altrimenti si potrà procedere a una semina a precoce primavera. Un capolino produce mediamente 50-60 acheni.

Calendario di raccolta delle parti eduli

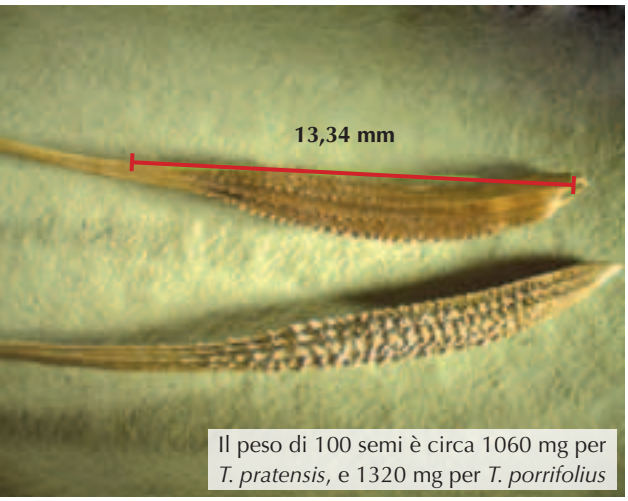
Le tenere foglioline vanno raccolte a primavera con o senza la radice. Il momento migliore per la raccolta della radice è l'autunno per un contenuto maggiore di inulina. Si possono raccogliere anche i boccioli fiorali.

Usi alimentari

Le foglie del *T. pratensis* sono tenere e gustose, molto adatte anche in misticanze, e così pure la radice. In alcune regioni italiane si ripassa al burro la pianta intera, tagliata a pezzetti.

L'uso del *T. porrifolius*, la cosiddetta scorzobianca, coltivata fin dal '500 nelle regioni settentrionali, è simile.

Ci sono testimonianze dell'uso di queste piante in numerose opere dell'antichità: ne parlarono, ad esempio, Dioscoride, medico ai tempi di Nerone (I secolo d.C.) e Mattioli (1500). Salvatore Massonio, nel 1627, nell'emozionante trattato *Archidipno overo dell'insalata e dell'uso di essa*, parla dei Tragopogon: "*La radice di questa s'usa di mangiar l'inverno in insalata, maggiormente all'ora che ha' cominciato ad appuntare il germoglio: le cui prime frondi son tenere assai, come in quella stagione tenere sono ancor le radici: io la mangio spesso con mio gusto aparo del Raponzolo* (Campanula rapunculus)."



Il peso di 100 semi è circa 1060 mg per *T. pratensis*, e 1320 mg per *T. porrifolius*

A sinistra *T. pratensis*, a destra *T. porrifolius*

Presenza sul mercato

In alcuni mercati si trova la scorzobianca.

Usi medicinali

La pianta ha proprietà depurative, espettoranti, sudorifere e astringenti, bechiche. Nella medicina popolare la radice trova diverse applicazioni, ad esempio come calmante per la tosse e come coadiuvante in tutte le affezioni dell'apparato respiratorio. Per il contenuto di inulina è consigliato l'uso della radice ai diabetici.

T. Porrifolius allo stadio di raccolta

Urtica dioica L.

L'Ortica in fioritura

Il nome latino *urtica* è stato accostato ad *urere* = bruciare, per l'azione appunto urticante che la caratterizza; questa azione è dovuta a una resina (acetofenone), trattenuta in fragilissime "ampolle" dei peli, che al minimo contatto viene liberata.

Famiglia: *Urticaceae.*

Nome comune: Ortica.

Nome dialettale: *Ortriga, Oltriga, Antriga, Ortigara.*

Forma biologica: Emicriptofita scaposa (Hscap)/Geofita (G).

Disseminazione: Barocora.

Gruppo eco-fisiologico: Germogliamento primaverile-autunnale-invernale.

Ambiente, diffusione, distribuzione attuale

Da 0 a1800 m s.l.m. Negli incolti, vicino alle case, lungo i bordi delle strade, schiarite dei boschi. È una pianta nitrofila molto comune soprattutto al Nord della penisola; specie Subcosmopolita.

Descrizione

Pianta alta 30-120 cm, perenne, dioica con rizoma stolonifero. Fusti eretti, striati, foglie opposte, picciolate, grossamente dentate, cordate. Racemi in verticilli all'ascella delle foglie superiori arcuati, patenti o ± penduli di 2-3 cm. Fiori giallo-verdastri, minuti, con 4 tepali irsuti e persistenti nel frutto. Fioritura da maggio a novembre. Il frutto è un achenio ovale, racchiuso nei 4 tepali persistenti, con all'apice un ciuffo di peli setolosi.

Notizie per l'impianto nel giardino fitoalimurgico

La coltivazione di questa specie può essere condotta in 2 modi: prelevando il seme da fine estate, oppure per divisione dei rizomi.
In autunno o durante il riposo vegetativo, prelevare con un badile i rizomi (sotterranei), tagliarli a pezzi di 10-15 cm, facendo attenzione alle gemme, quindi interrare vicino a una siepe.
Per avere germogli sempre nuovi e teneri, si consiglia lo sfalcio.

Rizoma con germogli prelevato per l'impianto

Germogli alla stadio di raccolta

Calendario di raccolta delle parti eduli

A primavera i teneri germogli, poi nel resto dell'anno si possono sempre usare l'apice e le foglie.

Usi alimentari

Grazie all'aroma dolciastro, questa specie si rivela versatile in cucina. Con i germogli di ortiche raccolti a primavera si usa preparare minestre di riso e risotti: questi piatti hanno una tradizione molto diffusa nel Veneto, ma anche in molte altre regioni italiane. Mescolando Ortica e Luppolo si possono ottenere ottime frittate e risotti. Da un'intervista fatta nel 2009 a Vittorino di Trecenta - RO: *"l'antriga è bonissima sopratuto par fare el risoto, al contrario de torla in man, na òlta i te fasea magnar le oltrighe par rinfrescare, se faséva al decòto co l'antrìga."*

Preparato di Ortica e Luppolo per frittata o risotto

Specie molto adatta anche per ripieni di torte salate e ravioli. Le ortiche si mangiano anche bollite in poca acqua salata e quindi passate in padella con lardo o pancetta e aglio. Le foglie hanno un buon potere colorante e si usano frequentemente per fare le lasagne verdi e per colorare le uova pasquali.

Presenza sul mercato

Non presente.

Usi medicinali

La medicina popolare ha sfruttato fin dall'antichità le proprietà di questa pianta: depurative, diuretiche, antianemiche, galattogoghe, stomachiche, ecc.
Vengono qui proposte alcune indicazioni tradizionali. Contro il mal di schiena si strofinavano sulla schiena, per qualche minuto, due o tre piantine di Ortica (l'effetto revulsivo provocato dai peli urticanti è di grande giovamento, ha la stessa efficacia di una pomata).
L'infuso di Ortica è ottimo come rinforzante dei capelli, basta far bollire qualche pianta, prima della fioritura, in 2 litri d'acqua e poi lavarsi i capelli due volte la settimana; infine per curare il mal di gola si possono fare dei gargarismi con decotto di Ortica.

Curiosità

Pianta molto utilizzata per l'alimentazione animale: nel Polesine, come nel resto del Veneto, l'Ortica era uno degli ingredienti principali del *"paston pai ochi",* a cui venivano poi aggiunti farina di granoturco e acqua.
Nel 1500 Castore Durante, per incrementare la produzione di uova di gallina, così consigliava: *"Faranno dell'uova tutto l'inverno le Galline daendosi loro nei loro cibi dell'ortica secca."*
Questa pianta veniva data anche ai bovini per incrementare la produzione di latte.

Le interviste

Negli ultimi anni ho incontrato, per intervistarle sulla raccolta e sull'uso delle piante alimurgiche, molte persone anziane, che le utilizzano e apprezzano: è stato emozionante e commovente vedere con quanta nostalgia e amore parlavano di queste loro vecchie e attuali abitudini e con quanta tristezza prendevano atto che le nuove generazioni si dimostravano insensibili a queste tradizioni.
Io spero che le conoscenze sul riconoscimento e utilizzo di queste piante legate alla nostra cultura rurale e alle nostre tradizioni, ormai privilegio di pochi, soprattuto di anziani, venga conservato. Solo con la divulgazione di questi saperi potremmo essere fiduciosi sulla loro conservazione e di avere una memoria con un futuro.
Un ringraziamento particolare a **Vittorino Antonelli**, **Camilla Bovo, Pasquale Bruno, Almerigo Calgarotto (non c'è più), Gabriella e Martino Cazzoli, Sergio Chiesa, Anna e Armando Dalla Montà, Fausta De Zanche, Luigino Girardi, Maria Magro Rota, Antonio Mazzetti, Dina Michelotto, Ines e Francesco (non c'è più) Panozzo, Rosalia Sasso, Lorenzo Vitalba, Giancarlo Zanovello, Lucia Zogno e Mario Gugliari (non c'è più), Luigi (Nino) Zuin,** che mi hanno comunicato amore per queste piante e allargato le mie conoscenze.

Almerigo Calgarotto abbraccia le sue piante di *Rampusoi*, nel suo uliveto sui Colli Berici. Nanto, 21 marzo 2007.

Glossario

acaule: pianta priva di fusto.

achenio: frutto secco indeiscente, di regola con 1 solo seme col quale è concresciuto.

alterne: foglie inserite separatamente, da parti opposte e a differenti altezze nel fusto.

amaro: sostanza che stimola l'appetito e favorisce la digestione.

amento: inflorescenza a spiga pendula.

amplessicaule: foglia priva di picciolo che abbraccia il fusto (caule).

anemocora: specie che disperde i semi con l'aiuto del vento (molte *Asteraceae*).

antiossidante: sostanza che riduce o contrasta l'ossidazione dovuta all'ossigeno e ai perossidi.

antiscorbutico: che combatte lo scorbuto, malattia dovuta alla carenza di vitamina C.

antisettico: sostanza che distrugge i germi responsabili delle infezioni.

aperitivo: che stimola l'appetito favorendo la secrezione dei succhi gastrici ed enterici.

aristato: organo provvisto di resta, una lunga setola rigida, inserita all'apice, sul dorso oppure alla base.

aromatico: che emana un odore gradevole.

ascella: angolo compreso tra la foglia e il fusto.

astata: foglia a forma di lancia caratterizzata da 2 appendici acute e divergenti alla base.

astringente: sostanza vasocostrittrice che modera le secrezioni delle ghiandole e delle mucose, limita gli stati infiammatori e facilita la cicatrizzazione delle ferite.

bacca: frutto avente la parte esterna membranosa e quella interna carnosa con molti semi (es. pomodoro).

barocora: specie che disperde i semi per gravità; i semi quindi restano abbastanza vicini alla pianta madre.

bechico: che calma la tosse e favorisce l'espettorazione.

bienne o biennale: pianta che svolge il suo ciclo vitale in 2 anni: generalmente al 1° anno si accresce e fiorisce, al 2° fruttifica e dissemina.

bilabiato: riferito a fiore gamopetalo, che presenta 2 labbra (es. salvia).

bipennata: foglia divisa in segmenti a loro volta divisi.

bipennatosetta: foglia composta, dal rachide si dipartono altre foglie composte, costituite a loro volta da tante foglioline i cui margini hanno incisura così profonda da raggiungere la nervatura centrale.

brattea: foglia non normale, ma ± modificata nella forma, colore e consistenza, che accompagna generalmente fiori, inflorescenze.

bulbo: organo sotterraneo portante gemme, in generale una apicale, con contorno di squame carnose o coriacee in varie serie (tuniche).

calice: parte del fiore costituito da antofilli chiamati sepali.

capolino: i fiori sessili o quasi, strettamente stipati, sono inseriti su un ricettacolo comune, e simulano col loro insieme un fiore; nelle *Asteraceae* i fiori sono spesso di 2 specie, i centrali tubulosi, regolari, i periferici irregolari, con lunga ligula laterale (corolla ligulata) e si dispongono, raggianti, tutt'attorno; in tal caso i fiori centrali sono detti del disco.

capsula o cassula: frutto secco deiscente (che si apre per lasciar uscire il seme) contenente parecchi semi che fuoriescono da aperture di diversa foggia a seconda della specie.

carpelli: le parti o foglioline del fiore modificatesi in modo che, avvolgendosi su se stesse, costituiscono l'ovario, una cavità che possa contenere uno o più ovuli.

caule: fusto.

cicatrizzante: che stimola la rigenerazione di tessuti distrutti.

colagogo: che favorisce l'escrezione e il deflusso della bile dalla cistifellea, attraverso il coledoco, nell'intestino.

coleretico: che stimola la secrezione biliare delle cellule epatiche.

cordato: riferito a petali o foglie con la base slargata a forma di cuore.

corimbo: inflorescenza in cui i fiori, sorretti da peduncoli di diversa lunghezza, raggiungono la stessa altezza.

corolla: parte del fiore costituita da petali, a funzione vessillare (per attrarre gli insetti).

crenato: riferito al margine fogliare con dentellature larghe e arrotondate.

cuneata: foglia o fogliolina la cui base termina a cuneo (es. trifoglio).

decotto: soluzione a base di erbe ottenuta facendo bollire in acqua le droghe da cui si estraggono i principi attivi.

deiscente: riferito a frutto che si apre a maturità e libera i semi per distacco delle suture marginali o di un opercolo o attraverso pori.

dentato: riferito al margine fogliare che termina con tanti piccoli denti.

depurativo: che purifica l'organismo, accelera l'eliminazione di sostanze tossiche presenti nel sangue tramite via renale.

diachenio: frutto secco indeiscente formato da due acheni.

dialipetalo: riferito al fiore i cui petali sono liberi.

diaforetico: che favorisce la produzione di sudore.

dicotomico: fusto e rami che si dividono in 2 branche, e ognuno dei rami di tali branche, ancora in 2 branche e così via.

dioica: pianta che su individui diversi porta i fiori maschili e i femminili.

drupa: frutto carnoso indeiscente dove l'epicarpo, sottile, racchiude il mesocarpo carnoso che contiene i semi.

emolliente: sostanza in genere ricca di mucillagini che rende morbida ed elastica la cute, attenuando l'infiammazione e ristabilendo l'idratazione della parte colpita.

epigeo: che si sviluppa al di sopra del suolo.

erbacea: pianta costituita prevalentemente da cellulosa e quindi non lignificata, normalmente annuale.

eritema: arrossamento della cute.

ermafrodito: fiore provvisto di organi maschili (androceo) e femminili (gineceo).

esotico: pianta che non è indigena del nostro paese.

espettorante: che favorisce l'espulsione di muco e di essudati dalla trachea e dai bronchi.

estratto: risultato dell'estrazione dei principi attivi dalle droghe mediante solventi.

famiglia: gruppo tassonomico costituito da più generi (ogni genere è formato da più specie); più famiglie formano un ordine.

fiore: apparato riproduttore delle Fanerogame, di norma costituito da gineceo (parte femminile) e androceo (parte maschile).

fitoterapia: studio dell'uso di piante officinali a scopo terapeutico.

fittone: asse principale della radice più sviluppato delle sue ramificazioni (es. carota, raperonzolo).

frutto: organo di una pianta superiore derivato, dopo la fecondazione, dall'ovario dove gli ovuli sono trasformati in semi.

gamopetalo: riferito ad un fiore i cui petali sono saldati fra loro o solo alla base o completamente.

glabro: privo di peli.

glauco: di colore verde-azzurrino (di foglie o frutti).

grappolo: inflorescenza indefinita, di solito pendula, in cui i fiori sono inseriti sull'asse principale tramite peduncoli che diminuiscono di lunghezza dalla base all'estremità.

habitat: insieme di fattori fisici, chimici e biologici, tipici di un ambiente ideale per una data specie animale o vegetale.

imparipennata: foglia pennato-composta costituita da un numero dispari di foglioline in quanto la rachide mediana termina con una fogliolina.

inciso: margine fogliari caratterizzato da intagliature profonde e irregolari.

inflorescenza: l'insieme e la disposizione dei fiori di una pianta.

infuso: soluzione costituita da acqua e dai principi attivi liberati dalla droga versata e lasciata riposare, coperta, nell'acqua bollente, per un tempo che dipende dalla droga stessa.

involucro: l'insieme delle brattee che riveste l'esterno dell'inflorescenza (capolino) delle *Asteraceae*.

irsuto: coperto di peli corti, flessibili.

irto: coperto di numerosi peli patenti.

ispido: coperto di peli più o meno distanziati tra loro, patenti, rigidi e duri come setole.

lacinie: lobi stretti, allungati, generalmente disuguali, nei quali un organo è diviso.

lanceolato: a forma di lancia.

lassativo: che agisce da blando purgante.

legume: frutto secco deiscente costituito da un solo carpello che a maturità si apre, per due fenditure longitudinali, in due valve portanti i semi sul margine ventrale.

lenticelle: formazioni cellulari allungate che conferiscono una discontinuità al sughero impermeabile, garantendo così gli scambi gassosi tra l'ambiente esterno e i tessuti interni della pianta.

litiasi renale: calcoli renali.

lobato: riferito al margine fogliare diviso in lobi, cioè in parti uguali quasi arrotondate e separate tra loro da incisioni che non arrivano alla metà dello spazio compreso tra il margine e la nervatura mediana del lembo.

misticanza: insieme di verdure a foglia, crude.

monoiche: riferito a piante che hanno fiori maschili separati da quelli femminili, ma presenti in posizioni diverse nello stesso individuo.

mucronato: munito di una punta rigida all'apice.

naturalizzata: pianta che, pur essendo originaria di altri territori, può vegetare in un dato luogo in seguito ad acclimatazione.

nervature: i prolungamenti dei vasi conduttori del fusto lungo la lamina fogliare dove si dividono e suddividono costituendo un fitto reticolo.

obcordato: riferito ad un organo vegetale avente l'apice, più largo della base, diviso in due lobi arrotondati che richiamano la forma di un cuore.

obovato: a forma di uovo, con polo superiore più ampio di quello inferiore.

ombrella: inflorescenza in cui i peduncoli fiorali partono dal medesimo punto e raggiungono la stessa altezza, disponendo i fiori in modo da formare una figura convessa dall'aspetto di un ombrello.

palmata: foglia divisa in lobi disposti come le dita di una mano.

palmatosetta: foglia palmata dove le incisure, profonde, dividono nettamente i lobi fra di loro.

pannocchia: inflorescenza composta dove sul graspo si inseriscono tanti grappoli (grappolo composto).

pappo: ciuffo di peli alla sommità del frutto che favorisce la disseminazione anemocora.

paripennata: foglia composta da un numero pari di foglioline (disposte a coppie) pennate, priva di fogliolina apicale.

partita: riferito al margine di una foglia quando le incisioni sorpassano la metà dello spazio compreso tra il margine e la nervatura centrale.

patente: ripiegato così da formare un angolo retto con il tronco.

peduncolo: gambo di un fiore isolato, o di una inflorescenza, o di vari fiori sui loro pedicelli.

pelo: estroflessione epidermica unicellulare o pluricellulare di forma e funzioni diverse.

peltata: riferito alla lamina fogliare quando il picciolo si inserisce al centro del lembo da cui si irradiano le nervature come raggi di una ruota.

pennatofida: foglia divisa in lobi disposti parallelamente tra loro come le barbe di una penna.

pennatolobata: foglia pennata con il margine diviso in lobi.

pennatosetta: foglia pennata dove le incisure sono tanto profonde da raggiungere la nervatura principale e quindi risulta una foglia composta da più foglioline.

perianzio: l'insieme di calice e corolla.

perigonio: lo stesso che perianzio, quando non sono distinti calice e corolla, e i petali e i sepali sono sostituiti dai tepali.

picciolo: gambo che congiunge la lamina fogliare al fusto.

prostrato: portamento sdraiato sul terreno dell'intera pianta o di parte di essa.

pubescente: organo coperto di peli corti, minuti e morbidi.

racemo: sinonimo di grappolo.

radice: parte sotterranea della pianta destinata all'ancoraggio e all'assorbimento.

ricettacolo: detto anche talamo, è la parte superiore del peduncolo più o meno ampia su cui si inseriscono le parti del fiore.

riflesso: la parte della pianta ripiegata in fuori e in basso.

rizoma: fusto sotterraneo con gemme disposto parallelamente alla superficie del terreno.

rosetta: insieme di foglie basali disposte circolarmente.

samara: achenio avente il pericarpo che si prolunga in un'ala membranacea atta a favorire la disseminazione anemocora.

scapo: fusto che porta i fiori, privo di foglie.

scarioso: membranaceo, quasi trasparente, cartilagineo.

sedativo: in grado di calmare il dolore, la sensibilità o l'eccitabilità nervosa.

seghettato: riferito al margine fogliare con i denti rivolti tutti da una parte come nella sega.

seme: organo contenente l'embrione delle piante con fiori.

sessile: riferito ad organo che manca di peduncolo, picciolo, ecc.

setole: peli lunghi e rigidi.

setta: riferito a foglia se le incisioni arrivano alla nervatura centrale.

siliqua: frutto secco deiscente allungato con 2 valve e un setto membranoso mediano (replo) che porta i semi (*Brassicaceae*).

spatolata: foglia ristretta alla base e arrotondata all'apice.

spiga: inflorescenza in cui i fiori sono sessili.

stomachico: che facilita la digestione a livello gastrico.

sudorifero: che determina un aumento di secrezione del sudore.

tepali: le parti del fiore più o meno uguali, che sostituiscono sepali e petali e formano il perigonio.

tomentoso: rivestito di numerosi peli lunghi e morbidi.

tubero: fusto sotterraneo molto ingrossato contenente materiale di riserva (es. patata).

turione: germoglio erbaceo, carnoso, proveniente da un organo sotterraneo (es. asparago).

verruca: piccola emergenza o protuberanza.

verticillo: insieme di più rami o foglie o fiori inseriti nello stesso punto.

vulnerario: che favorisce la cicatrizzazione.

zoocora: specie che disperde i semi con l'aiuto degli animali, soprattutto mammiferi (i semi sono provvisti di uncini, appendici, sostanze appiccicose, ecc. che si "aggrappano" all'animale); se i veicoli sono gli uccelli trattasi di disseminazione ornitocora.

Bibliografia

LIBRI ANTICHI

Anguillara M. L., *Semplici dell'Eccellente M. Luigi Anguillara, li quali in più pareri à diversi nobili huomini scritti appaiono*. Vinegia, Valgrisi, MDCLXI.

Castelvetro G., *Brieve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe, et di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano*. London MDCXIV. Ristampa Gianluigi Arcari Mantova, 1988.

Castore Durante, *Herbario Nuovo*. Roma appresso Bartolomeo Bonfadino & Tito Diani, MDXXXV. Copia anastatica 2003.

Dioscorides, *De Materia Medica*. (Being an herbal with many other medicinal materials written in greek in the first century of the common era. A new indexed version in modern english by **Osbaldeston T. A. and Wood R.P.A.**). Ibidis Press Johannesburg, 2000.

Ineichen G., 1962-1966. *El libro agregà de Serapiom, volgarizzamento di frater Jacobus Philippus de Padua*, a cura di Gustav Ineichen, Istituto per la Collaborazione Culturale, Venezia-Roma 1962-1966.

Massonio S., *Archidipno overo dell'insalata e dell'uso di essa*. In Venetia, MDCXXVII. Appresso Marc'Antonio Brogiollo.

Matthioli M. P. A., MDCIIII. *Dei discorsi di Pedacio Dioscoride Anarzabeo della materia medicinale*. In Venetia, MDCIIII. Appresso Bartolomeo de gli Alberti.

Savonarola M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*; un'opera di dietetica del sec. XV, a cura di Jane Nystedt, Almqvist & Wiksell international, Stockholm 1988.

Targioni Tozzetti O., *Istituzioni Botaniche*. Firenze, presso G. Piatti. Voll. I e II, 1813.

Targioni-Tozzetti G., *Alimurgia ossia modo di render meno gravi le carestie proposto per sollievo dei poveri*, ecc. Tom. I. Tip. Moucke, Firenze 1767.

BIBLIOGRAFIA RECENTE

André J., 1985. *Les noms de plantes dans la Rome antique*. Paris.

Bianco V.V., 2001. *Piante spontanee della flora albanese utilizzabili come ortaggi e piante da condimento*. INTERREG II Italia-Albania-Sottomisura 6.2. C.

Bianco V.V., **Santamaria P.**, **Elia A.**, 1998. *Nutritional value and nitrate content in edible wild species used in southern Italy*. Acta Hort. 467: 71-87.

Breda N., 2001. *La biodiversità e la sua conservazione dal punto di vista antropologico*. Notiziario ERSA, 2, 19-23. Stampa Editoriale Ergon. Ronchi dei Legionari.

Chai W., **Liebman M.**, 2005. *Effect of different cooking methods on vegetable oxalate content.* J. Agric. Food Chem. 53, 3027-3030.

Coltro D., 2005. *La cucina tradizionale veneta*. Newton &Compton editori.

Cortelazzo M., 1994. *Parole dei Colli Euganei*. Padova e il suo territorio, (50), 46-48.

Cortelazzo M., 1995. *Nomi di piante antichi e moderni*. Padova e il suo territorio, 10 (54), 46-47.

Cortelazzo M., 1999. *Itinerari dialettali Veneti,* Padova.

Guarrera P. M., 2006. *Usi e tradizioni della flora italiana*. Aracne.

Maillet J., 1992. *Constitution et dynamique des communautes de mauvaises herbes des vignes de France et des rizieres de Camargue*. These, Université Montpellier.

Marco C., **Molina J.**, **Ubaud J.**, 1998. *Les salades sauvages*. 2ème Edition. Les ecologistes de l'Euzière. Domaine de Restinclières, Prades–le-Lez (Francia).

Mattirolo O., 1918. *Phytoalimurgia pedemontana*. Vincenzo Bona. Torino.

Mattirolo O., **Gallino B.**, **Pallavicini G.**, 2001. *Phytoalimurgia pedemontana. Come alimentarsi con le piante selvatiche*. Riproduzione anastatica di "Phytoalimurgia pedemontana" ossia "Censimento delle specie vegetali alimentari della flora spontanea del Piemonte" del 1918 di O. Mattirolo. Blu Edizioni, Peveragno.

Mazzetti A., 1987. *La flora dei Colli Euganei*. Editoriale Programma, Padova.

Montegut J., 1982. *Pérennes et vivaces*. SECN Aubervilliers, France.

Montegut J., 1984. *Casualité de la répartition des mauvaises herbes, espéces indicatrices du biotipe cultural*. Recherche Agron. en Suisse, 23 (1/2), 15-46.

Mziray R.S., **Imungi J.K.**, **Karuri E.G.**, 2001. *Nutrient and antinutrient in contents of raw and cooked* Amaranthus hybridus. Ecol. Food Nutr., 40, (1): 53-65.

Pamplona Roger J.D., 1999. *Piante che curano*. De Agostini.

Penzig O., 1924. *Flora Popolare Italiana,* Genova.

Pesavento Mattioli S., 1994. *I Colli in età antica: popolamento e risorse*. Padova e il suo territorio, (50), 12-15.

Picchi G., **Pieroni A.**, 2005. *Atlante dei prodotti tipici*. Le erbe. INSOR – Istituto Nazionale di Sociologia Rurale. Rai Eri.- Agra Editrice.

Pignatti S., 1982. *Flora d'Italia*. Edagricole, Bologna.

Raunkiaer C., 1905. *Types biologiques pour la géographie botanique*. Bull. Acad. R. Danemark.

Rosati A., 2005a. *Le più note piante spontanee di stagione: l'amaranto* (Amaranthus retroflexus). Vita in campagna, 5, 64-66.

Rosati A., 2005b. *Le più note piante spontanee di stagione: il chenopodio* (Chenopodium album). Vita in campagna, 6, 59-61.

Santamaria P., 2006. *Nitrate in vegetables: toxicity, content, intake and EC regulation*. Journal of the Science of Food and Agriculture.

Satta C., 2007. *Piante officinali spontanee di Sardegna*. Zonza Editori.

Tescione M. V., **Lucchetti T.**, 2004. *Convivio. Arte e Storia della Gastronomia e della Convivialità nella Provincia di Padova*. Ass. alla Cultura della Provincia di Padova, La Galiverna Editrice.

Todaro A., 1991. *Monte Ventolone: archeologia di un bosco*. Padova e il suo territorio, 6(33), 8-11.

Todaro A., **Viaro P.**, 2006. *Il verde oltre la strada*. CIA Padova.

Trumper J., **Vigolo M. T.**, 1995. *Il Veneto Centrale - Problemi di classificazione dialettale e di fitonomia,* Padova.

Tutin T. G., **Heywood V.H.** *et al.*, 1964. *Flora Europaea*, Cambridge University Press.

Uncini Manganelli R. E., **Camangi F.**, **Tomei P. E.**, 2002. *L'uso delle erbe nella tradizione rurale dell Toscana*. Voll. 1-2. Arsia - Uoc Progetti di sviluppo locale - Formazione tecnica.

Valandro R., 1994. *Testimonianze di cultura euganea*. Padova e il suo territorio, (50), 38-40.

Viero F., 1994. *L'erbolato di Tubiolo. Erbario rustico del '600*. Collana Le giuncate. Ed. Ghedina & Tassotti. Bassano del Grappa.

Zamboni A., 1976. *Categorie semantiche e categorie lessicali nella terminologia botanica, in Aree lessicali*, Atti del X Convegno per gli Studi Dialettali Italiani (CNR), Pisa Pacini, 53-84.

Zuin M.C., **Zanin G.P.**, **Zanin G.**, 2006. *Il giardino fitoalimurgico per la valorizzazione delle piante spontanee*. Agribusiness Paesaggio & Ambiente Vol. IX (2005) n.1 , Marzo 2006, 75-82.

Zanin G., **Zuin M.C.**, **Vigolo M.T.**, **Zanin G.P**., 2008. *Il giardino fitoalimurgico per la valorizzazione delle piante spontanee*. Monografia a cura di Veneto Agricoltura, 1-16.

Zuin M.C., Lante A., Zocca F., Zanin G.P., Zanin G., 2009. *A phytoalimurgic Garden to promote wild edible plants*. Atti 2nd International Conference on landscape and urban Horticulture. Bologna 9-13 June 2009.

Appunti

Finito di stampare
nel mese di Settembre 2010
presso GRAFICHE ANTIGA Spa
Via delle Industrie, 1 - 31035 Crocetta del Montello (TV)
Tel. 0423.6388 - Fax 0423.638900
e-mail: info@graficheantiga.it - www.graficheantiga.it

ISBN 978-88-6337-056-0