3. Come utilizzare le diverse specie selvatiche

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

Prima di parlare delle variegata ricchezza di preparazioni gastronomiche che è possibile mettere in pratica con i vegetali selvatici è utile che ci soffermiamo sulle specie che possiamo raccogliere e sulle varie parti delle piante che possiamo utilizzare in cucina. A queste ultime abbiamo riservato il prossimo capitolo mentre in queste pagine abbiamo raggruppato le specie di maggior utilizzo tradizionale, ovvero regionale e locale.
Non dovendo fare un discorso botanico ma utile a chi ci sta leggendo non abbiamo seguito un criterio unico nel raggrupparle ma abbiamo suddiviso le piante più importanti per famiglia e le altre per funzione o per utilizzo. Per quanto riguarda le famiglie ci siamo limitati alle Asteraceae, alle Brassicaceae e alle Apiaceae (Umbelliferae), considerato che vi fanno capo molte specie utilizzate da Nord a Sud della nostra Penisola, specie che si possono rinvenire in ambienti diversi e che si prestano a vari utilizzi. Per le altre abbiamo cercato gruppi logici per il lettore, sapendo e avvertendo che tutte le specie, a cominciare da quelle raggruppate per famiglie, potrebbero far parte anche di insiemi diversi.
Le pagine che seguono contengono informazioni di ordine molto generale, utili comunque anche a indirizzare verso l'approfondimento chi di voi si avvicina a questo mondo gastronomico con spiccato interesse. Per i dettagli relativi all'utilizzo delle specie principali è opportuno consultare le schede sul sito.

1. Le grandi famiglie: le asteraceae

Quando si parla genericamente di erbe spontanee o di erbe dei campi la stragrande maggioranza delle persone pensa per prima cosa alle cosiddette erbe amare, variamente denominate a seconda del termine comunemente usato per indicarle là dove si raccolgono.
"Erbe amare": chi le ha assaggiate da bambino spesso non ha buoni ricordi di infanzia, tanto possono apparire immangiabili fino a una certa età! Per molta parte delle generazioni che ci hanno preceduto in questa nostra terra sono state però il pasto di molte sere che non fossero di festa. Da sole o con l'aggiunta di altre specie, quando possibile anche dell'orto, che per lo più svolgevano la funzione di mitigare i toni dell'amaro e fare quantità, queste erbe sono diventate zuppe e minestre della nostra tradizione alimentare, anch'esse variamente denominate lungo lo Stivale. Era importante che ci fossero queste erbe amare, perché facevano bene: medicina preventiva, gratis, e per chi ancora le usa con regolarità – più gente di quanto si immagini - è ancora così.
Parlando di erbe amare ci riferiamo generalmente a diverse specie della grande famiglia delle Asteraceae (un tempo Compositae), di cui si raccoglie di solito – con qualche eccezione per steli e boccioli - la rosetta basale appressata al terreno. A parte la cicoria (*Cicorium intybus*), presentano alla fioritura fiori gialli abbastanza simili e distinguibili talvolta solo all'occhio esperto. La distinzione fra alcune specie è in certi casi complicata da una spiccata polimorfia fogliare. Anche i nomi comuni non aiutano, dal momento che trattandosi di erbe di utilizzo diffuso lungo tutta la Penisola presentano una notevole varietà di nomi locali. Si tratta però di entità, specie e sottospecie, pur sempre commestibili - con qualche rara e riconoscibile eccezione di pianta tossica (es.: *Crepis lacera*) - tutt'al più "diversamente amare", e per molti raccoglitori una può valere l'altra.
Le erbe amare non sono però tutte amare allo stesso modo e per questo le varie specie possono andare incontro a gusti diversi ed essere apprezzate in misura differente. Potete utilizzare i diversi toni dell'amaro secondo il vostro piacere e approfittarne per variare i risultati gastronomici che vi

siete prefissi. Partendo dalla nostra personale percezione, ma tenendo conto anche di sensazioni comunemente definite fra raccoglitori e in letteratura e per lo più condivise, nella tabella in fondo* possiamo darvi qualche indicazione circa l'intensità dell'amaro di una decina di specie (o gruppi) fra le più usate. Vi tornerà utile considerare la rilevante differenza che passa tra un boccione (*Urospermum dalechampii*), per alcuni immangiabile, e la lassana (*Lapsana communis*), che quasi stenteremmo a inserire nel novero di queste erbe, passando a scalare per il dente di leone (*Leontodon hispidus*), il tarassaco e poi via via crespigni, costoline (i *Sonchus sp. pl.* e l'*Hypochoeris sp. pl.)* e altre specie che si trovano a vari livelli della nostra tabella.
Sta in ogni caso a voi equilibrare il raccolto, secondo il risultato che volete raggiungere, mescolando erbe più amare con altre che lo sono assai poco. Non è difficile ad esempio che possiate con poca fatica combinare limitate quantità di amari tarassaco, cicoria e radicchielle con rosette di lassana: se queste ultime sono di significative dimensioni ne bastano davvero poche per attenuare di molto l'amaro sgradito.
Soprattutto all'inizio della primavera potete anche facilmente combinare delle gradevoli insalate primaverili con erbe amare, che non lo sono ancora con la stessa intensità dei mesi successivi. Le tenere foglie di tarassaco, caccialepre (*Reichardia picroides*) e costoline, soprattutto quando queste ultime sono ancora del tutto appressate al terreno, danno soddisfazione anche da crude. Tutte quante le specie sono invece buone per essere lessate e variamente ripassate in padella o per essere combinate con altri ingredienti che possono contribuire molto a mutare la percezione di amaro che da sole possono dare (es: pancetta o aceto).
È utile ricordare velocemente le principali specie che possiamo ascrivere a questo gruppo di erbe, trascurando, per il valore di questa guida, altre entità. Le più importanti, come è noto ai raccoglitori, sono il tarassaco (varietà del gr. *Taraxacum officinale*), la cicoria (*Cicorium intybus*), il crespigno (*Sonchus oleraceus*, ma anche *S. asper* e *S. tenerrimus*, con sottospecie e varietà locali), alcune costoline (ad esempio *Hypochoeris radicata e H. neapolitana*) e il caccialepre (*Reichardia picroides*). Si aggiungono poi: dente di leone (*Leontodon hispidus*, *L. crispus, L. autumnalis, L. tuberosus*); cinque-sei radicchielle, fra specie e sottospecie, più raccolte di altre a seconda delle aree geografiche (*Crepis capillaris, C. sancta*, *C. biennis, C. setosa, C. vesicaria* subsp. *vesicaria*, *C. vesicaria* subsp. *taraxicifolia*); i boccioni (*Urospermum dalechampii* e *U. picroides*); la lattuga dei boschi (*Mycelis muralis*); la lassana (*Lapsana communis*); il lattugaccio (*Chondrilla juncea*); le aspraggini (*Picris echioides* e *P. hieracioides*); la trinciatella (*Hyoseris spp. pl.*). Si possono aggiungere infine, ma se proprio volete fare delle minestre d'erbe particolarmente ricche di specie o delle misticanze particolari, lattuga selvatica (*Lactuca serriola, L. viminea*), pratoline (*Bellis perennis e B. annua*), pilosella (*Hieracium pilosella*).
La famiglia delle asteraceae è molto ricca di specie e quelle buone per la cucina non si limitano a quelle amare, potendo contare anche su specie aromatiche e su altre specie che sono interessanti in gastronomia non per la rosetta basale ma per altre parti della pianta.
Alcune delle più famose aromatiche, come i vari genepy (*Artemisia genepy* e Artemisia *spp. pl.*) e l'erba iva (*Achillea moschata*), si utilizzano solo in liquoristica, ma fra le aromatiche spontanee si possono annoverare anche alcune achillee (*Achillea millefolium* e *A. roseo-alba*) che non entrano solo come componenti dei liquori d'erbe ma che, in quantità molto limitata, possono essere utilizzate per aromatizzare insalate e altre preparazioni. Fra le spontanee rilevano l'elicriso (*Helicrysum italicum*) - oggi venduto anche sui banchi di molti garden, spesso con il nome generico di "liquirizia" - che si presta a sperimentazioni gastronomiche, e soprattutto la camomilla (*Matricaria chamomilla*), utilizzabile anch'essa in cucina, oltre che per le note proprietà aromatiche e terapeutiche. Anche alcune artemisie (*A. vulgaris*, *A. verlotorum, A. abrotanum*), usate in assai modica quantità, possono trovare spazio culinario.
Fra le le asteraceae aromatiche semispontanee, che non incontrerete facilmente in natura ma che potete tenere facilmente sul balcone o sul terrazzo, la più nota è il dragoncello (*A. dracunculus*), più apprezzabile nella varietà francese, ampiamente utilizzabile in gastronomia e facilmente acquistabile nei garden. Potete tenere con voi anche l'erba San Pietro o erba amara (*Balsamita major*), un'erba aromatica utilizzata tradizionalmente al Nord e che ha avuto un certo ritorno negli ultimi anni. Utilizzata localmente per aromatizzare dolci e torte salate, nel Veneto e nel Vicentino in particolare, è il partenio (*Tanacetum parthenium*), altra erba interessante se usata con

moderazione, che si adatta anch'essa alla coltivazione in cassette.
Fra le altre specie di asteraceae che aromatiche non sono se ne possono ricordare diverse. Fra quelle in qualche modo più vicine alle cosiddette erbe amare va citata in primo luogo la *Cicerbita alpina*, comunemente detto radicchio dell'orso, di cui si utilizzano i giovani getti fogliari ancora appressati, spuntati dai terreni appena liberati dalla neve di certe aree alpine, che si consumano freschi o conservati. Si tratta tuttavia di una pianta resa ormai ricercatissima dagli appassionati e fatta oggetto di uno specifico commercio di nicchia, con prezzi che sono paragonabili a quelli dei tartufi.
Decisamente più popolari e a portata di mano sono i topinambur (*Helianthus tuberosus*), che con le loro macchie di grandi fiori gialli caratterizzano ormai nel primo autunno molti paesaggi periurbani.

Con l'avvertenza di non raccogliere ai margini delle aree coltivate per i possibili trattamenti, i noti tuberi si asportano da terra con facilità.
Caratterizzati dai bei fiori ligulati sono le barbe di becco - violacei nel *Tragopon porrifolius* e gialli nel *T. pratensis*, un po' più grandi delle erbe amare - che si raccolgono soprattutto per le radici sapide al palato e dal gradevole fondo amarognolo, con cui si preparano anche piatti tradizionali.
Un posto a parte lo meritano l'ampia categoria dei cardi, asteraceae spinose chiamate con questo termine comune ma dal punto di vista della classificazione botanica appartenenti a diversi generi e molte specie: i carciofi selvatici o inselvatichiti (*Cynara scolymus* e varietà); gli onopordi (*Onopordum spp. pl.*); lo stoppione e altri cardi simili (*Cirsium spp. pl*); le cardogne (*Scolymus spp. pl.*), di cui apprezzano particolarmente in Puglia radici e costolature delle rosette; le carline (*Carlina spp. pl.* e sottospecie); qualche specie del genere *Carduus, Galactites, Notobasis, Eryngium, Centaurea, ecc..*

2. La grandi famiglie: le brassicaceae

Un'altra grande famiglia botanica che annovera un numero consistente di specie spontanee alimentari è quella delle Brassicaceae (ex Cruciferae). A questa famiglia appartengono anche diverse specie coltivate che nei secoli, con l'intervento dell'uomo, hanno anche dato luogo a un gran numero di varietà importanti per l'alimentazione umana. Ad essa appartengono cavoli e cavolfiori, rape e ravanelli, friarelli e cime di rapa, oltre ad altre piante coltivate a scopo industriale, come ad esempio la colza, ed è utile ricordare come alcuni generi (*Brassica*, *Raphanus*, ecc.) annoverino alimenti vegetali della tradizione alimentare italiana sia spontanei che coltivati.
Riguardo alle spontanee va detto che diverse di esse hanno le stesse qualità salutari che vengono riconosciute in genere ai cavoli e ad altre specie simili e che anche il loro sapore ricorda con diverse sfumature i cavoli oppure le rape, anche se in genere è più intenso di quello delle varietà affini che crescono negli orti e nelle serre. Anche gli usi che se ne possono fare in cucina non sono sostanzialmente così diversi: se ne ricavano in genere verdure da cuocere e consumare come contorno, abbinate ottimamente alle carni suine. La famiglia annovera tuttavia anche aromatiche importanti, alcune anche molto note, non tanto per l'aroma quanto per il sapore, molto intenso e fin anche piccante.
Come verdura, per lo più da consumare lessata e poi variamente insaporita, si usano le rosette basali e le altre parti tenere delle piante più note e diffuse, compresi in certi casi gli steli: fra queste la borsa del pastore (*Capsella bursa-pastoris, C. rubella e C. grandiflora*), il cascellore (*Bunias erucago*), il ramolaccio selvatico (*Raphanus raphanistrum* e alcune sottospecie), l'erba cornacchia

(*Sisymbrium officinale*). In Sicilia si raccolgono le parti aeree tenere e assai particolari nel sapore della *Brassica fruticulosa*. Lungo la Penisola si consumano, pressoché negli stessi modi, anche diverse altre specie del genere *Brassica.* Come verdura si consumano anche le parti fogliari delle senapi, termine comune con cui si indicano alcune specie (*Brassica nigra, Sinapis alba, S. arvensis* in primo luogo), con preferenza per quelle della senape bianca, più delicate. Per l'uso fogliare, anche se limitato, vale anche la pena di citare ancora l'erba di Santa Barbara (*Barbarea vulgaris* e *B. verna*) e il baccherone o ravastrello di mare (*Cakile maritima*), pianta tipica delle dune costiere.

Le aromatiche di questa famiglia sono caratterizzate per lo più da un aroma senapato e da un sapore tipico dovuto a sostanze solforate, di diversa intensità da specie a specie. La più nota è forse la rucola selvatica o ruchetta (*Diplotaxis tenuifolia*), che di questi tempi deborda nei ristoranti così come nel reparto pronto-cuoci dei supermercati e che probabilmente utilizzate anche voi. La ruchetta, che si trova con una certa facilità anche allo stato spontaneo, ha preso il posto della rucola in senso proprio (*Eruca sativa*), che si coltiva negli orti e qualche volte si trova inselvatichita. Potete utilizzare anche altre specie simili alla ruchetta, dal sapore pressoché equivalente, che si trovano allo stato spontaneo (*Diplotaxis erucoides, D. muralis*, ecc.).
Altra aromatica tradizionale di cui si usano le foglie è il crescione d'acqua (*Nasturtium officinale*), che si trova in ambienti acquatici ed è da raccogliere solo in acque correnti e pulite. Molto più diffuse sono invece le piantine di billeri (*Cardamine spp. pl.*), che si trovano dei prati ma anche nell'orto e in giardino. Funzione aromatica può svolgere anche l'alliaria (*Alliaria petiolata*), pianta diffusa negli ambienti ombrosi ai margini delle boscaglie, le cui foglie possono essere utilizzate a crudo in svariate preparazioni e snack. Altra pianta aromatica molto nota appartenente a questa famiglia è il rafano (*Armoracia rusticana*), più nota all'estero, ma anche in Italia, col nome di *cren*, di cui si utilizza soprattutto la radice piccante, grattugiata al momento per frittate e pastasciutte o variamente combinata in salse che accompagnano tradizionalmente bolliti e altre preparazioni invernali.
Di diverse brassicaceae è conosciuto soprattutto l'uso dei semi (più o meno minuscoli) in funzione aromatica, a cominciare da quelli delle senapi - bianca, nera e bruna - da cui si ricavano le note salse tradizionali commercializzate e le infinite varianti casalinghe. Meno noto è forse il fatto che potete provare a sperimentare una quantità di salse anche con altri semi di brassicaceae, a cominciare da quelli di alliaria.

3. La grandi famiglie: le umbelliferae

Altra grande famiglia di piante spontanee alimentari, soprattutto aromatiche, conosciute per il loro uso gastronomico e liquoristico, è quella delle Apiaceae (Umbelliferae secondo la vecchia denominazione, che però è ancora molto usata), da raccogliere con prudenza perché in questa famiglia molte specie si assomigliano e alcune, come la cicuta, sono molto tossiche. L'elenco di quelle buone è comunque lungo - anice, aneto, cerfoglio, coriandolo, prezzemolo, cumino, kummel, finocchio, sedano, ecc.. – e quello degli utilizzi ancora di più, se si considera che in alcune specie va ben oltre quello aromatico. Occorre considerare che molte specie sono “semispontanee” e gli aromi che trovate in commercio sono frutto quasi sempre di coltivazione.
Per ampiezza di utilizzo e per notorietà, ma soprattutto perché si tratta di una pianta simbolo della cucina mediterranea, che si può trovare spontanea in gran parte d'Italia e che potete anche coltivare in un angolo di giardino o sul terrazzo, l'elenco può cominciare dal finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare* e sottospecie), di cui si utilizzano in cucina tutte le parti aeree: le foglie frondose, il fusto, i fiori e i “semi” (botanicamente frutti, ma continueremo a chiamarli così).

3. Come utilizzare le diverse specie selvatiche

Molteplici gli utilizzi delle varie parti della pianta: le foglie, utilizzabili sia come aromatiche che come verdura per una infinità di preparazioni; fiori e semi, sia come aroma che per le loro virtù terapeutiche; il fusto per aromatizzare salamoie, sottaceti e marinate di ogni genere.
Alcune specie sono note soprattutto per l'utilizzo dei semi, a cominciare dall'anice (*Pimpinella anisum*), dall'aroma tipico e non meno intenso di quelli dell'esotico anice stellato. Largo impiego in funzione aromatica trovano quelli del cumino mediterraneo e orientale (*Cuminum cyminum*) e del cumino dei prati (*Carum carvi*), noto anche come carvi o *kummel*, di cui si fa ampio uso in aree alpine e nel resto d'Europa e che si può anche facilmente portare a casa da una passeggiata in montagna. Anche del coriandolo (*Coriandrum sativum*) si usano piccoli aromatici semi globulosi ma è ormai invalso anche l'uso gastronomico delle foglie, che suggeriamo di provare nelle varie combinazioni con altri alimenti prima di un uso effettivo, non essendo grato a tutti il loro sapore.

Decisamente più utilizzabili sono le fronde dell'aneto (*Anethum graveolens*), usate per decorare e profumare ma non solo. La destinazione migliore dei semi di aneto è nelle conserve, ma non disdegnano di accompagnare anche altre preparazioni. Un utilizzo invece delle parti aeree, fresche, raccolte prima che si indurisca il fusto e spuntino i fiori, si può invece fare del cerfoglio (*Anthriscum cerefolium*), utilizzabile come il prezzemolo, assai meglio a crudo, ma dall'aroma e dal sapore più delicato. Si tratta di una delle aromatiche principali della cucina francese e internazionale, che potete tenere agevolmente a portata di mano anche in terrazzo.
Fra le umbelliferae indubitabilmente spontanee che vi consentiranno nuove esperienze culinarie e sensoriali un posto di rilievo lo occupa il finocchio marino (*Crithmum maritimum*), di cui sono ricche le coste della Penisola ma che potete anche coltivare a casa se avete l'accortezza di ripararlo in qualche modo in inverno. Altrimenti dovete raccoglierlo spontaneo perché difficilmente si trova il prodotto fresco in commercio (al contrario di qualche conserva).
Un uso invece più tradizionale si può fare di due specie che possono rappresentare, con sfumature però loro proprie, validi sostituti del sedano. Il levistico o sedano di montagna (*Levisticum officinale*), spesso coltivato negli orti, che a certe altitudini continua ad essere il suo naturale sostituto. Vira al piccante invece il macerone (*Smyrnium olusatrum*), una specie che un tempo si coltivava proprio al posto del sedano. Si tratta di una pianta spontanea che si può ritrovare più o meno in tutta Italia, anche se non è così comune, ma cresce bene anche nei giardini e nell'orto di casa, in un angolo riparato.
In ambienti di boscaglia e a una certa altitudine, dalla Toscana in su, si rinviene anche la mirride dei boschi o delle alpi (*Mirrhys odorata*), le cui foglie profumano di anice e come tali si possono usare in diversi modi. Negli ambienti acquatici di tutta Italia è possibile raccogliere il sedano d'acqua o crescione (*Apium nodiflorum*), pianta dal sapore particolare, le cui foglie e i teneri steli si consumano in ottime insalate. I piccioli, ma non solo, del panace (*Heracleum sphondylium*), pianta presente anch'essa, con diverse sottospecie, un po' in tutta Italia, si utilizzano invece nelle conserve, mentre le foglie tenere degli ombrellini pugliesi (*Tordilium apulum*) si consumano in misticanze crude e cotte.
Va accennato infine anche all'utilizzo delle radici della pastinaca (*Pastinaca sativa*) e alle diverse parti della carota (*Daucus carota*). Parliamo delle specie selvatiche ovviamente e non delle loro derivazioni coltivate, frutto del lungo intervento dell'uomo, che ovviamente potete procurarvi al mercato. Alla famiglia appartiene infine anche la castagna di terra (*Bunium bulbocastanum*), specie di cui si può utilizzare il tubero ingrossato brunastro dalla bianca polpa.

4. Le versatili più consumate

Al di fuori delle tre grandi famiglie che abbiamo appena visto sono diverse le piante spontanee importanti che l'uso tradizionale ci rimanda. L'elenco di queste specie potrebbe anche essere ristretto o ampliato a piacere, ma quelle che seguono hanno comunque la caratteristica di essere utilizzate e apprezzate, seppure con intensità e approcci talvolta differenti, un po' dappertutto in Italia. Queste specie, che abbiamo voluto definire versatili perché si adattano a diversi utilizzi, appartengono a diverse famiglie botaniche e ne parliamo qui, aggiungendo qualche specie che per logica connessione o strette affinità è utile citare qui.

Seguendo un qualche ordine di importanza, se la cosa non dovesse apparire arbitraria, l'elenco potrebbe cominciare con la silene (*Silene vulgaris e sottospecie*), che al sapore richiama vagamente il rapaceo ma ha un sapore tutto suo. È pianta dai mille nomi dialettali (*strigoli, stridoli, carletti, verzit, curnagitt, erba du priricaturi*, ecc.), alcuni dei quali tendono a essere italianizzati man mano che le ricette si affacciano alla Rete o le sagre e i ricettari locali si consolidano, ed è presente un po' dappertutto in Italia, disponibile per diversi mesi all'anno. I teneri germogli trovano utilizzo nelle minestre e nei risotti, nelle misticanze fresche e in quelle cotte per ripieni, nelle frittate, con le pastasciutte e nei sughi per condirle. Meno diffuso è l'uso della silene bianca (*Silene alba*), ma in alcune aree essa è ampiamente utilizzata allo stesso modo, con l'eccezione dell'uso fresco, per via del sapore non troppo dissimile.

Altre piante di ampio utilizzo sono le ortiche (soprattutto *Urtica dioica* e *U. urens*). In cucina si utilizzano le tenere cime, cotte, che hanno una scarsa resa ma anche un buon sapore, e di solito vengono utilizzate per insaporire zuppe e minestre, vellutate e ripieni, risotti e pastasciutte o anche per colorare la pasta. Per colorare zuppe e minestre o per fare la pasta verde, data la scarsa consistenza fogliare, si possono anche utilizzare le parietarie (*Parietaria officinalis e P. diffusa*), che appartengono alla medesima famiglia botanica.

Ampio uso viene fatto in diverse aree regionali delle rosette basali dei rosolacci (*Papaver rhoeas* e qualche altra specie di papavero), per lo più lessate e utilizzate poi come quelle delle asteraceae più comuni – contorni e ripieni - con il vantaggio di poter essere apprezzate anche da chi non ama i sapori amari. In molte regioni d'Italia si consumano anche le biete selvatiche (*Beta vulgaris* e alcune sottospecie), utilizzabili allo stesso modo delle biete coltivate ma anche adattabili ad altri usi e sperimentazioni. Pressoché universale, laddove crescono, è l'utilizzo della borragine (*Borago officinalis*) e della malva (*Malva sylvestris*, *M. neglecta*). Diffuse entrambe, di entrambe si usano le foglie tenere ma ormai, è di moda, anche i loro fiori, commestibili.

Un utilizzo meno diffuso – ancorché ampio nelle zone di maggiore tradizione - hanno alcune piante, note anch'esse per la loro versatilità in cucina, che si possono definire in qualche modo piante della presenza umana.

Infestano ad esempio gli orti alcune specie che anziché essere estirpate (o prima di esserlo) potrebbero tornare molto utili in cucina. A cominciare dalla porcellana (*Portulaca oleracea*), molto utilizzata al Sud per insalate estive ma utilizzata anche al Nord, dove la propongono in pesti o sottolio anche alcune aziende. Negli orti potreste seminare, ma anche far crescere in forma spontanea l'atreplice (*Atriplex hortensis*), pianta in certe epoche e in alcune zone anche coltivata, utilizzabile come gli spinaci. Non meno infestante degli orti, ma ampiamente presente in aree ruderali, e non solo, è il farinello (*Chenopodium album*), le cui tenere foglie sono utilizzabili anch'esse come gli spinaci, per contorni, zuppe o risotti, o in misticanze cotte.

Parente stretto del farinello, ma rinvenibile in montagna in aree alpine e appenniniche, soprattutto vicino alle malghe e in altre zone caratterizzate dalla presenza di mandrie e greggi, è il buon Enrico

(*Chenopodium bonus-Henricus*), conosciuto anche con altri nomi locali. È utilizzabile anch'esso come gli spinaci ed entra in preparazioni tipiche della montagna lombarda e abruzzese, ma non solo. Impiegata anch'essa in montagna, ancorché in aree più ristrette del buon Enrico, è la bistorta (*Polygonum bistorta*), le cui lunghe e tenere foglie trovano un utilizzo ampio e diversificato.
In montagna come in pianura si possono raccogliere per poi essere utilizzate in cucina altre piante della stessa famiglia della bistorta, le romici, a cominciare dall'acetosa (*Rumex acetosa*), usata nella cucina francese e in qualche area anche nel nostro Paese, buona per zuppe, creme e vellutate per il suo caratteristico sapore. Consigliabile sotto diversi profili, anche quello salutare, è infine il consumo della bardana (*Arctium lappa* e *A. minus*), pianta anch'essa abbastanza comune, di cui si possono utilizzare in vario modo i teneri e lunghi piccioli, le grandi foglie purché tenere, e soprattutto le radici, ottime per i diabetici e comunque versatili per molte preparazioni e ricette.

5. Le aromatiche spontanee

Una categoria particolarmente interessante, soprattutto per chi sfoglia una guida come questa, è quella delle aromatiche spontanee. Con qualche eccezione arborea o arbustiva, si parla di piante soprattutto erbacee, fra le quali un ruolo particolarmente importante lo assumono le specie della famiglia delle Lamiaceae, cui appartengono piante universalmente note per la loro funzione aromatica in cucina non meno che per essere spesso anche piante officinali.
Di questa importante famiglia botanica trascuriamo ovviamente quelle che vegetano sostanzialmente in funzione e grazie all'intervento dell'uomo, come la salvia più nota (*Salvia officinalis*) e come il basilico (*Ocimum basilicum*), e le loro molte varietà che ormai vengono proposte da tutti i migliori garden. Negli ultimi tempi gli usi di molte aromatiche si sono allargati a preparazioni originali non meno che ad abbinamenti inaspettati. Per questo motivo, data l'importanza che le aromatiche assumono oggigiorno, abbiamo dedicato loro più avanti un capitolo apposito che in una guida come questa non poteva mancare.
Riguardo alle diverse specie di lamiaceae si può cominciare da quelle piante che più conviene acquistare – in vaso, o almeno i semi – perché assai difficilmente le incontrerete allo stato spontaneo. Si tratta del resto di aromatiche importanti come la santoreggia (*Satureja hortensis*) e la maggiorana (*Origanum majorana*), entrambe dall'aroma inconfondibile e dai molteplici usi, dell'issopo (*Hyssopus officinalis*) e di talune varietà, sottospecie e ibridi di menta (*Mentha* spp. pl.), queste ultime spesso con sfumature aromatiche particolari e irripetibili. Optando per l'acquisto vi ricordiamo che sono disponibili ormai anche diverse specie e varietà di timi (*Thymus* sp. pl.) particolarmente interessanti per il loro aroma particolare.
Nei garden, ma ormai anche al supermercato, si trovano facilmente anche altre specie di aromatiche ben conosciute, a cominciare dall'origano, aroma tipicamente mediterraneo ma veicolato ormai come universale dalla pizza. Viene venduto come ibrido o varietà di *Origanum vulgare,* e anche se non arriva al profumatissimo origano meridionale (*Origanum heracleoticum*) - che vi consigliamo senz'altro di raccogliere se avete la fortuna di abitare da quelle parti - si tratta pur sempre di piante molto profumate, in genere più dell'origano comune, dai fiori variamente rosati, che si può trovare spontaneo. Se avete un po' di spazio in casa o in giardino potete anche produrvi una buona scorta di profumo per l'inverno, dato che la specie mantiene nel tempo un apprezzabile aroma per la cucina.
In vendita potete trovare anche facilmente melissa (*Melissa officinalis*) e nepitella (*Calamintha nepeta)*, spesso nella varietà indicata come mentuccia o menta romana, adatte entrambe a una coltivazione casalinga. Tuttavia mentre per la melissa possiamo consigliare l'acquisto dato che non si tratta di una pianta spontanea che si incontra facilmente per la seconda va considerato invece che si tratta di una pianta davvero molto diffusa, che avrete incontrato e magari calpestato chissà quante volte. Oltre alle diverse sottospecie di nepitella presenti lungo la Penisola - i fiori e le foglie, freschi o polverizzati che siano, possono essere utilizzati come l'origano – sono presenti allo stato spontaneo diverse altre specie dello stesso genere che possono svolgere una buona funzione aromatica. Ci limitiamo a segnalarne alcune che potrete senz'altro utilizzare, come *Calamintha officinalis* e *Calamintha menthifolia*, quest'ultima dall'aroma più originale.

3. Come utilizzare le diverse specie selvatiche

Tra le aromatiche della famiglia delle Lamiaceae che potreste trovare sia spontanea che in alcuni garden vi segnaliamo ancora la santoreggia di montagna (*Satureja montana*), spontanea oltre una certa quota e che ha davvero un ottimo profumo. Le passeggiate in campagna, ad altitudini, in ambienti e situazioni climatiche differenti potranno sempre costituire un'ottima occasione per risparmiare sugli acquisti e portare a casa profumi diversi e apprezzabili di aromatiche spontanee, in alternativa a quelle che pure trovereste nei garden. A cominciare dall'arcinoto rosmarino, componente essenziale di ogni italico bouquet di aromi, se avete la fortuna di frequentare certi tratti di costa tirrenica.

Relativamente facili da trovare, magari per piantarli nelle vostre cassette a casa, sono certe specie di timo che si trovano un po' in tutta Italia, come *Thymus serpillum*, *T. vulgaris*, *T. pulegioides* e *T. longicaulis*, e le loro molteplici sottospecie e varietà - seconde di numero forse solo alle mente - che probabilmente faticherete a distinguere esattamente come entità botanica, ma che riconoscerete senz'altro dai fiori e soprattutto dal profumo intenso. Allo stato spontaneo vegetano in Italia diverse altre specie di timo, però con areale limitato, e a quelle citate se ne devono aggiungere almeno un paio molto profumate da segnalare, la sarda erba barona (*Thymus herba-barona*) e il meridionale timo arbustivo (*Thymus capitatus*).

Anche in tema di salvia è opportuno consigliarvi qualche altra specie di uso tradizionale, tenendo conto che pur trattandosi di piante che possono ricordare poco l'aroma intenso delle foglie della salvia comune pure trovano possibile utilizzo, specialmente seccate e polverizzate, in zuppe, minestre e altre preparazioni. Possiamo ricordare almeno la *Salvia sclarea* e la *Salvia verbenaca*, oltre alla più diffusa e usata salvia dei prati (*Salvia pratensis*).

Diverse altre aromatiche di questa profumata famiglia, ampiamente utilizzabili in cucina, si trovano abbastanza facilmente allo stato spontaneo. A cominciare dalle mente, numerose e dal profumo più o meno intenso e gradevole, fra le quali possiamo segnalarvene diverse: *Mentha aquatica, Mentha arvensis, Mentha longifolia, Mentha pulegium, Mentha rotundifolia, Mentha suaveolens,* ma soprattutto la *Mentha spicata*, con le sue sottospecie e varietà, dall'aroma probabilmente più "equilibrato" di tutte e quindi versatile in cucina. Chi ama approfondire troverà anche altre specie interessanti nel genere Satureja, Micromeria (es.: *Micromeria graeca*), *Clinopodium*, *Glechoma* (es.: *Glechoma hederacea*), ecc. Si può citare infine l'agnocasto (*Vitex agnus-castus*), pianta arbustiva dalla più recente classificazione inclusa in questa grande famiglia di aromatiche, i cui semi venivano e vengono in qualche area utilizzati come aromatico condimento.

Al di fuori della famiglia delle Lamiaceae esistono altre ottime aromatiche. Se volete approfittare al massimo delle spontanee per insaporire le vostre preparazioni avete ancora un'ampia scelta, a cominciare ad esempio dal lungo elenco di agli selvatici, diversi dei quali possono essere ottimi sostituti dell'aglio comunemente adoperato ogni giorno. Le dimensioni ridotte sono spesso compensate dal fatto che in diversi casi le piante possono essere utilizzate per intero, a cominciare dalle foglie, e soprattutto dal fatto di poter disporre di molte sfumature del tipico aroma agliaceo - in genere più tenui - senza scontare i noti effetti collaterali di quello più conosciuto.

Per l'utilizzo aromatico delle foglie alcune specie sono decisamente preferibili ad altre. Nei garden si trovano facilmente varietà di erba cipollina (*Allium schoenoprasum*) ma si cominciano anche a trovare vasetti da portare a casa di *Allium ursinum*, l'aglio ursino, e di *Allium tuberosum*, l'aglio cinese. A parte quest'ultimo, ottimo ma che non troverete spontaneo, i primi due sono però abbastanza facili da trovare nei loro habitat. Entrambe le specie sono versatili in cucina e oramai ampiamente utilizzati anche dalla ristorazione. Diversi sono comunque gli agli selvatici utilizzabili, per lo più per i bulbi, e un elenco completo non è semplice, data la grande varietà di abitudini locali. Fra quelli che potremmo citare ci sono senz'altro il porraccio (*Allium ampeloprasum*) e agli definiti

semplicemente selvatici come *A. vineale* e *A. oleraceum*, l'aglio napoletano (*Allium neapolitanum)*, diffuso in parecchie regioni a dispetto del nome, l'aglio trigono (*A. triquetrum*) e molti altri ancora.
Fra le altre aromatiche in primo luogo occorre ricordare l'alloro (*Laurus nobilis*), pianta che possiamo incontrare spontanea negli habitat giusti, ma che possiamo anche far crescere, almeno per gli usi correnti, in giardino o in un vaso capiente.
Altra pianta nota a tutti come aromatica universale è quella dei capperi (*Capparis spinosa*), che come è altrettanto noto sono i boccioli fiorali, raccolti prima della fioritura e poi debitamente acconciati mediante salagione. Se abitate nelle località costiere potete raccogliere i boccioli delle piante in ambienti rocciosi e sui muri e produrvi in proprio, con procedure molto semplici, i vasetti da conservare senza bisogno di comprarli. La pianta frequenta tuttavia anche vecchi muri e rocce bene esposte al sole anche oltre il Po.
Nei garden si può acquistare il mirto (*Myrtus communis* e varietà), pianta spontanea della macchia mediterranea, ampiamente disponibile negli areali di crescita. Al Nord faticherete a tenerlo in giardino ma una buona protezione invernale potrebbe anche funzionare, e allora potrete utilizzare in vario modo l'aroma delle foglie e dei frutti freschi. Diffusa nei giardini e negli orti e più facile da coltivare è invece la limoncina o Erba Luigia (*Lippia citriodora*), con foglie dal soave profumo limonato, durevole anche da secche.
Spontanee sono altre erbe ancora, anche se in alcuni casi abbiamo cominciato a vederle in vendita nei garden. Potete raccogliere nei boschi in primavera le giovani foglie di acetosella (*Oxalis acetosella*), dal sapore acetato che spiega anche il nome, da aggiungere in modiche quantità alle insalate e nelle minestre, ma buona altresì per salse e altre originali preparazioni. In luogo del pepe possono essere utilizzate foglie e soprattutto semi, secchi e polverizzati, di pepe d'acqua (*Polygonum hydropiper*), pianta assai diffusa nei luoghi ombrosi e umidi. In luoghi ombrosi potrete anche raccogliere l'asperula (*Galium odoratum*), le cui foglioline sono note per aromatizzare grappe e bevande ma sono sempre più utilizzate, soprattutto in Europa centrale, anche per altre preparazioni. Per la possibilità di utilizzare in modo versatile le foglie più tenere, meglio in tardo autunno e in primavera, va segnalata anche la pimpinella (*Sanguisorba minor*), il cui sapore ricorda il melone anche se tende al salato.
Ricordate infine di raccogliere in proprio - se potete, ma è pianta che cresce in vasti areali montani e anche in altri habitat - le bacche di ginepro mature (*Juniperus communis*), più aromatiche di quelle che si possono acquistare negli scaffali delle spezie dei supermercati: non sono buone solo per le marinate o per certi ripieni ma anche per aromatizzare grappa e ottimi liquori digestivi.

6. Asparagi e germogli

Un cenno a parte meritano le specie di cui si consumano i giovani getti, germogli e turioni, perché ad esse è stata dedicata da sempre particolare attenzione da parte dei raccoglitori e dei consumatori del selvatico, tant'è che ad alcune di loro sono dedicate feste e sagre un po' dappertutto lungo la Penisola. Nel linguaggio comune si parla in genere di asparagi selvatici per la maggior parte delle specie che qui abbiamo raggruppato insieme, con specificazioni e declinazioni locali quando proprio si vogliono cogliere le differenze tra specie simili, ma il termine in realtà indica specie appartenenti anche a generi diversi e perfino a famiglie diverse, con l'unica caratteristica in comune di avere le foglioline apicali dei giovani getti appressati allo stelo.
Il termine asparagi si addice in effetti solo alle specie del genere *Asparagus*, alcune delle quali costituiscono per i buongustai una sorta di *must* primaverile. In effetti sono le piante spontanee più

celebrate nelle sagre. Le specie sono caratterizzate dalla presenza di cladodi, trasformazione dei rametti laterali, in luogo delle foglie, ma ovviamente si utilizzano le sole parti tenere, i giovani turioni, dalla differente gradazione di amarognolo a seconda della specie, che sono impiegati in cucina per diverse preparazioni, anche se frittate e sughi per pastasciutte o risotti sono le destinazioni migliori.
La specie più ricercata e utilizzata è l'*Asparagus acutifolius*, indicata per antonomasia come asparago selvatico. Si tratta di una specie tipicamente mediterranea che, facendosi via via più rara, si spinge però anche al Nord e che è tradizionalmente adoperata anche per diversi usi domestici: una specie anche facile da raccogliere, dato che la pianta non scompare ogni anno a differenza delle altre specie simili e i turioni sono per questo motivo facilmente localizzabili.
Noti sono i c. d. "asparagi di pineta", corrispondenti alle specie *Asparagus tenuifolius* e *A. maritimus*, detti così per l'utilizzo millenario che se ne fa raccogliendoli nelle pinete intorno a Ravenna (presenti comunque anche altrove) e oggi oggetto anche di sperimentazione per la coltivazione. I secondi danno l'impressione di maggiore selvatichezza per essere più amarognoli e meno teneri, ma si tratta di valutazioni pur sempre personali. Altri turioni che si possono raccogliere sono quelli dell'*Asparagus albus*, dell'*A. stipularis*, dell'*A. horridus*, dell'*A. aphyllus* e dell'*A. pastorianus*.
Spesso chiamati anch'essi con il nome di asparagi selvatici, ma per lo più caratterizzati da (molti) nomi locali, sono i giovani turioni di alcune specie del genere *Ruscus*, quelli del noto e diffuso *Ruscus aculeatus*, il pungitopo, cui pure viene dedicata qualche sagra, ma anche quelli del *R. hypoglossum* e del *R. hypophyllum*, la bislingua. Questi si trovano più spesso adottati dall'uomo, nei giardini a scopo ornamentale e per bordure urbane o coltivati intorno ad orti e case di campagna, proprio per ricavarci con poca fatica i giovani getti primaverili. Caratterizzati da differenti toni di amaro che scemano dal più intenso del pungitopo a quello più gradevole della bislingua, hanno utilizzi del tutto simili a quelli dei veri asparagi selvatici.
Parlando di consumo di giovani getti che spuntano direttamente dalla terra si possono aggiungere anche quelli della salsapariglia (*Smilax aspera*) e soprattutto quelli del tamaro (*Tamus communis*) e della barba di capra (*Aruncus dioicus*), che appartengono alla più consolidata tradizione culinaria di diverse regioni. Il tamaro è pianta tossica, soprattutto nei frutti, ma i giovani germogli apicali del fusto, caratterizzati dalle foglie appressate, possono essere consumati allo stesso modo degli asparagi, meglio dopo un'opportuna prima cottura in abbondante acqua, sia per eliminare l'eccesso di amaro che le prime sostanze tossiche in formazione. Dai giovani e rossicci getti dell'*A. dioicus* spuntano invece presto delle foglie di forma più usuale: fino a quel momento si possono raccogliere per essere adoperati anch'essi come asparagi selvatici o conservati sott'olio.

Con il nome di asparagi selvatici vengono a volte denominati anche i giovani germogli, compresi quelli laterali delle piante che si sviluppano, di due specie molto diffuse e note come piante alimentari, quelli della vitalba (*Clematis vitalba*) e del luppolo (*Humulus lupulus*), chiamati con molti nomi, diversi da zona a zona. Per la prima vale quanto detto riguardo alla tossicità a proposito del tamaro, in misura anche più accentuata, e quindi se non siete esperti lasciate perdere, anche se i germogli di vitalba sottolio o la frittata appartengono al novero dei prodotti tipici dell'Italia centrale.
Nessun problema invece, almeno che non si esageri davvero nella quantità, a raccogliere e utilizzare le "cime" del luppolo. La pianta è presente in tutta Italia ma la grande diffusione al Nord, la facilità di raccolta ad altezza d'uomo, e per molti mesi, e la versatilità in cucina ne fa una specie spontanea tra le più ricercate e utilizzate in quest'area, da Ovest a Est. Variamente denominata passando dal Piemonte al Friuli, i germogli del luppolo

sono anche oggetto di sagre e rassegne locali ormai tradizionali, in cui si possono degustare preparazioni che potete facilmente realizzare anche a casa: risotti, frittate, ripieni per ravioli, pastasciutte delicate, ecc.

7. Altre erbe della tradizione

L'elenco delle specie erbacee di uso alimentare potrebbe essere ancora molto lungo, ma non è il caso di trasformare una guida in un trattato, tanto più che ci sono le schede sul sito e il mare della Rete. Molte specie possono essere considerate infatti, per diversi motivi, "residuali", e se è bene saperne di più su questo tema che certamente vi appassiona, va detto che la maggior parte di esse potrebbero non arrivare mai sul tavolo della vostra cucina, o perché presenti in un areale troppo ristretto o perché da voi minimamente apprezzate per via del loro sapore, dato che per lo più sanno "di erba", come dice con ragione più di qualcuno.
Ce ne sono tuttavia ancora un buon numero che non sono da trascurare e che vale la pena di segnalarvi, o perché, ad esempio, possono regalarvi sapori particolari o perché possono utilmente rappresentare quell'apporto originale in più che in cucina non guasta affatto.
Alcune di queste specie erbacee appartengono a quella sorta di categoria di note "erbacce" che, con altre cui abbiamo già accennato, si definiscono tali perché infestanti, onnipresenti e considerate senza alcuna importanza. A questa categoria appartengono sicuramente il centocchio (*Stellaria media*), infestante di grande, apparente fragilità, ma che tiene ottimamente la cottura e può finire in misticanze cotte e frittate, e alcune piantaggini citate sempre nelle pubblicazioni (almeno *Plantago lanceolata* e *P. major*), tipiche piante da calpestio, di cui si consumano le foglie più tenere, un po' fibrose in verità ma che fanno anche "massa" nelle misticanze cotte, addolcendo così gli eventuali toni in eccesso delle erbe amare.
Alle erbacce possono ascriversi alcune specie di amaranto (citiamo almeno l'*Amaranthus retroflexus*), stretto cucino della quinoa, le cui foglie si usano nelle misticanze e sono buone per colorare la pasta, e alcune specie di trifoglio (soprattutto il *Trifolium pratense*), versatile dal punto di vista alimentare, oltre alla viperina (*Echium vulgare*), di cui si consumano in misticanza le giovani rosette. Nelle misticanze possono aggiungersi anche altre romici rispetto alla già citata acetosa (*Rumex crispus, R. alpinus, R. obtusifolius*, ecc.), specie assai diffuse, ma con scarso fascino gastronomico per via del loro sapore non eccelso e per il fatto che il consumo è sconsigliato a chi ha problemi renali (vale anche per l'acetosa), e diverse specie del genere *Lamium* (*Lamium album, L. purpureum, L. maculatum*), in genere note come false ortiche, dal sapore però, a nostro avviso, decisamente scipito.
Ottima invece, nella classica insalata primaverile è la valerianella (*Valerianella olitoria*), da cui deriva anche la nota e omonima insalatina coltivata. Buone per il sapore di alcune loro parti tenere sono anche alcune specie legate a tradizioni locali: per gli steli gli asfodeli (*Asphodelus* sp. pl.) e la bacchetta del re (*Asphodeline lutea*) e per le spighe fiorifere, ancora chiuse e appressate, note e commercializzate all'estero come "spighe di grano", l'*Ornithogalum pyrenaicum*.
Tradizionalmente usate per delle classiche zuppe, soprattutto in area prealpina piemontese, sono invece le *ajucche*, le giovani foglie di alcune specie del genere *Phyteuma*, abbastanza comuni nelle boscaglie, anche se non semplici da distinguere da quelle di altre della stessa famiglia delle Campanulaceae.
Ai margini di questi habitat si possono raccogliere anche i germogli più teneri di alcune specie dell'ampio genere *Lathyrus*: *L. sylvestris* la specie i cui germogli ci sembrano migliori, con cui arricchire le frittate primaverili. Di altre specie di questo genere (*L. articulatus* ad esempio) è uso raccogliere invece i semi, una sorta di piselli selvatici, da utilizzare come quelli coltivati.
Infine ricordiamo tra le piante di cui si possono utilizzare, con successo estetico, i fiori commestibili, il noto nasturzio (*Tropaeulum majus*) - acquistabile nei garden ma si trovano in vendita facilmente anche i semi - e tra quelle che cominciano a fare la loro comparsa anche sui banchi dei supermercati, soprattutto quelli del pesce, la salicornia (*Salicornia* sp. pl.), pianta dal sapore particolare che potete anche raccogliere vicino al mare, specialmente lungo le coste adriatiche. Essa è ben nota in diverse località perché servita nei ristoranti e nei chioschi vicino alle spiagge.

Se invece avete tempo di scavare potete dedicarvi a qualche specie molto nota: se avete gusti "popolari" cercate i bulbi dei lampascioni (*Muscari comosum*) ma se amate i gusti ricercati che fanno tanto alta cucina, allora dovete andare alla ricerca delle radici dei raperonzoli (*Campanula rapunculus*), pianta di cui è spesso vietata la raccolta ma che è ormai anche coltivata e commercializzata da aziende agricole lombarde e venete. Sulla differenza di classe ovviamente scherziamo, ma non troppo, data la differenza di prezzo che si riscontra sul mercato per queste due specie.

8. Gli alberi e i frutti

Una rapida carrellata va fatta anche sulle specie spontanee arboree e sui piccoli frutti. Qui ne facciamo davvero solo cenno, per logica completezza, dato che ne riparleremo già nel nel prossimo capitolo accennando alle varie parti delle piante e più avanti quando parleremo delle varie preparazioni.

Anche noci e nocciole, mandorle e castagne, le più note semispontanee, vanno considerate nel corso delle vostre passeggiate. I loro semi, che costituiscono la nostra frutta secca più tradizionale e i cui utilizzi sono davvero molteplici, possono fare parte della vostra raccolta selvatica – senza invadere i campi altrui! - arricchendo il vostro raccolto.

Oltre le quattro specie conosciute a tutti possiamo ricordare altre piante che stanno ai confini tra lo spontaneo e il coltivato, considerato che per alcune permane la tradizione di tenerle vicino alle case, soprattutto quelle di campagna ma non solo. Si tratta appena di ricordare i sorbi domestici (*Sorbus domestica*), i melograni *(Punica granatum),* i giuggioli *(Zizyphus jujuba)* e soprattutto i fichi *(Ficus carica),* e poi le varietà di *Prunus cerasus* (per avere visciole, amarene e marasche) e *Prunus cerasifera,* ovvero il mirabolano, nespoli *(Mespilus germanica)* e gelsi bianchi e neri *(Morus alba* e *M. nigra*). Ci sono poi piante che non vengono necessariamente piantate e tenute vicino casa, ma che, considerata soprattutto l'utilità che ne possiamo ricavare, torna utile considerare a portata di mano: vale per i noti pinoli *(Pinus pinea)* come per i fichidindia *(Opuntia ficus-indica).* Il tutto ovviamente alle latitudini e negli habitat giusti.

Altre specie, che ci offrono frutti di ridotte dimensioni ma particolarmente utili dal punto di vista alimentare e degli utilizzi gastronomici, sono decisamente più selvatiche: prugnoli (*Prunus spinosa*), cornioli *(Corpus mas),* biancospini *(Crataegus monogyna* e *C. oxyacantha*) e azzeruoli *(Crataegus azarolus),* olivelli spinosi *(Hippophae rhamnoides),* sambuco *(Sambucus nigra),* corbezzoli *(Arbutus unedo),* ciliegi selvatici *(Prunus avium),* cui sono da aggiungere le robinie *(Robinia pseudoacacia),* di cui si utilizzano solo i fiori per frittelle dolci o salate.

Un ultimo gruppo di specie - almeno alcune che è necessario ricordare - è costituito da quelle che ci offrono quei piccoli frutti detti genericamente "di bosco" anche se appartenenti ad habitat diversi: fragoline *(Fragaria vesca),* more di differente forma e colore *(Rubus* sp. pl., dal gruppo del *R. fruticosus* al *R. phoeniculasius*), lamponi *(Rubus idaeus),* mirtilli (*Vaccinium myrtillus*), ribes *(Ribes* sp. pl.) e uva spina *(Ribes uva crispa),* rosa canina. Sia questi ultimi che quelli arborei – con poche eccezioni – sono frutti sì piccoli ma molto gradevoli per il consumo fresco, sul posto ma anche a casa. Tutti trovano comunque impiego in cucina, e non solo come confetture, gelatine o sciroppi, o in pasticceria, ma anche per pietanze e molte altre preparazioni. Diversi possono diventare infatti ottime salse di accompagnamento, finire nei risotti, o in salamoia come succedanei delle olive. Diversi sono ottimamente impiegati in liquoristica e da alcuni si ricavano anche vini e aceti.