

8. Le aromatiche spontanee

Vogliamo riservare in questo capitolo una particolare attenzione alle piante aromatiche, al di là dell'importanza che, come è noto, esse rivestono da sempre dal punto di vista gastronomico, in considerazione del fatto che il loro uso in cucina è notevolmente cresciuto negli ultimi tempi. Non potevamo non cogliere questa maggiore importanza e per questo cerchiamo di offrire un minimo di approfondimento a quanto già detto nel piccolo spazio dedicatogli quando nel terzo capitolo abbiamo parlato delle diverse specie selvatiche. Lo facciamo tuttavia considerando sempre i limiti di questo libro e che sul tema del loro uso in cucina avremmo dovuto scriverne uno a parte. Il lettore d'altronde saprà certamente che anche la Rete e le librerie sono già piene di pubblicazioni specifiche che si occupano soltanto di piante aromatiche e, se vuole, potrà approfittarne.

Nell'elenco che segue figurano diverse aromatiche semispontanee – nell'accezione del termine che abbiamo chiarito all'inizio del libro - che difficilmente incontrerete nelle vostre passeggiate ma che rivestono un ruolo gastronomico importante. Tuttavia consigliamo un'attenzione particolare alle aromatiche che potete raccogliere ovunque nella natura e di cui potete utilizzare una o più parti per profumare e insaporire qualunque cosa passi per la vostra cucina. **Molte di queste aromatiche spontanee sono piante assai note e usate da lungo tempo, anche nella cucina casalinga di ogni giorno, e sono per lo più anche facili da tenere anche in casa o nei giardini e negli orti** – lo vedremo nell'ultimo capitolo – dopo averle recuperate, se possibile e consentito, in campagna (o dopo averne raccolto i semi).

Per le spontanee in senso stretto, così come per le semispontanee, valgono tutti i consigli dati finora in merito a raccolta, preparazione e conservazione. Qualche raccomandazione, ultrarapida, occorre tuttavia ripeterla, almeno per la raccolta e la conservazione, a cominciare dalla necessità di ricordare che in molti casi **le modalità di procedere - fin dall'inizio, con la raccolta - cambiano a seconda che le piante servano a un uso immediato o a un uso differito**. I tempi balsamici, stagionali e giornalieri, hanno molta importanza, e soprattutto un significato particolare, come è noto, per quelle piante aromatiche officinali che si intendono utilizzare anche a scopo terapeutico. Questi tempi sono però rilevanti anche se intendete andare a raccogliere erbe aromatiche per destinarle alla conservazione (finocchio, origano, ecc.).

Considerato che farete nel vostro tempo libero ciò che vi sarà possibile fare, come tutti, è opportuno che teniate conto che le aromatiche vanno raccolte preferibilmente al mattino ma non prima che il sole le abbia asciugate, senza lasciare tuttavia che esso contribuisca nel corso della giornata a disperdere (in parte) essenze e oli volatili. Quanto a fioritura, dovrete evitare di raccogliere alla fine, facendolo all'inizio o a completamento appena avvenuto. Sarebbe il caso che anche in fase di raccolta e trasporto le vostre aromatiche potessero non essere compresse e prendere aria, mediante ad esempio ampi cestini di vimini, o almeno non essere contenute in una borsa di plastica. In ogni caso quello di far prendere aria è un'operazione che va fatta non appena tornati casa.

Per le piante aromatiche vale più che per le altre il principio che tempi balsamici e raccolta vanno ragionati in stretta relazione a quelli di utilizzo, immediato o meno, tenuto conto che molte specie dopo essere state raccolte non resistono alla rapida perdita di aroma e sapore. Fatta qualche rara eccezione, l'attenzione alle specificità vale sia che le conserviate per breve tempo in un vasetto con l'acqua o in frigo o che dobbiate essicarle per usarle a più lunga scadenza. Naturalmente per il riconoscimento vale l'ovvia regola generale di non limitarsi alla vista ma di usare tutti i sensi per essere sicuri dell'identità di una pianta destinata all'uso alimentare. Ciò vale tanto più per quelle aromatiche – una buona parte - per le quali l'uso dell'olfatto resta decisivo per distinguerle da altre specie simili, dato che si possono individuare con certezza essenzialmente attraverso il profumo emanato dagli oli essenziali. Per la raccolta delle aromatiche i consigli di base sono comunque gli stessi di quelli dati per la raccolta in generale, considerate le eccezioni che solo gli approfondimenti sulle singole piante possono farvi scoprire. Tenete inoltre conto di alcuni fattori che regolano la fisiologia gustativa e che a volte tutti quanti trascuriamo o ignoriamo. A cominciare dal fatto che fragranze e aromi si percepiscono sia col naso che con le papille gustative presenti su lingua e cavità orofaringea, ma che l'olfatto precede il sapore, e che, come accade per altre funzioni fisiologiche, aromi noti e conosciuti attivano tramite la memoria processi digestivi ancora prima che gli alimenti vengano ingeriti.

Diversi principi attivi costituenti le aromatiche, a cominciare dagli oli essenziali, esercitano funzioni importanti e complesse dal punto di vista fisiologico e influiscono in vario modo sul processo digestivo. Fra i molti consigli che si potrebbero dare per esplicitare e favorire questa funzione quando cucinate, possiamo raccomandarvi di utilizzare con frequenza quelle aromatiche che reggono bene la cottura – salvia, rosmarino, santoreggia, timo, alloro, ginepro, mirto, ecc. - e che, durante il suo corso prima e poi durante la digestione, favoriscono l'assimilazione dei grassi.

Nell'approfondimento sulle singole specie possiamo cominciare da quelle della più importante famiglia di aromatiche, quella delle Lamiaceae. Questa famiglia raccoglie infatti, almeno in relazione alla nostra cultura alimentare, il maggior numero di specie considerate "importanti" dal punto di vista gastronomico nella nostra cultura alimentare, piante per lo più universalmente note proprio per questa loro funzione in cucina (e in diversi casi note anche come piante officinali). Fra le principali aromatiche di questa grande famiglia molte sono facilmente reperibili in natura, almeno nel nostro Paese, ma ve ne sono alcune che non incontrerete

mai se non negli orti e nei giardini, da cui non provano peraltro neppure a scappare, e che vegetano sostanzialmente in funzione e solo grazie all'intervento dell'uomo. Fra di esse ci sono specie come il basilico e la salvia domestica, con le loro molte varietà, di cui ovviamente qui non parleremo per dare invece maggior spazio a quelle spontanee.

Volendo cominciare da quelle specie che assai difficilmente incontrerete nelle passeggiate in campagna, possiamo farlo a partire dalla **maggiorana** (*Origanum majorana*), dall'**issopo** (*Hyssopus officinalis*) e dalla **santoreggia** (*Satureja hortensis*), aromatiche molto conosciute, che quasi certamente potrete trovare in un un buon garden, comprare e portare a casa, dove si coltivano facilmente e danno grandi soddisfazioni gastronomiche. Parente stretto del più usato origano, la **maggiorana** ha un profumo decisamente più gentile rispetto a quest'ultimo ed è utilizzabile per la maggior parte delle stesse pietanze e preparazioni, anche se è ottima, usata in abbondanza, per aromatizzare pastasciutte in bianco o dal sapore delicato. Anche dell'**issopo** si utilizzano in cucina le foglie e i fiori, ma ha un suo aroma caratteristico, in certe situazioni e a maturità della pianta anche particolarmente intenso, buono comunque per accompagnare insalate, zuppe, minestre e arrosti. Foglie e sommità fiorite possono entrare anche nella composizione di salse insolite e dare il loro apporto in liquoristica, utilizzate insieme ad altre erbe per preparare liquori tipo "centerbe". Particolare importanza può assumere anche nella vostra cucina di ogni giorno la terza delle erbe citate, la **santoreggia**, di cui si utilizzano foglie e sommità fiorite, dall'aroma deciso ma molto gradevole, e soprattutto gradito pressoché a tutti, con cui accompagnare molte preparazioni. Si usa un po' come il rosmarino, ma serve ad accompagnare ottimamente, avendo anche spiccate qualità carminative, piatti a base di legumi. Nei garden potrete trovare in vendita, indicata spesso anch'essa semplicemente col primo termine, anche la **santoreggia montana** (*Satureja montana*), affine a quella domestica e non meno profumata.

Ovunque troverete ovviamente in vendita piante di **rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*), probabilmente la più tipica aromatica mediterranea della cucina italiana e componente essenziale di ogni italico bouquet di aromi, per il quale non è neanche il caso di indicare i possibili usi. Se avete la fortuna di frequentare certi tratti di costa tirrenica lo trovate anche spontaneo ma si riproduce facilmente anche da talea. Altro genere di questa famiglia che annovera un gran numero di specie aromatiche dall'aroma intenso e gradevole, e che è inoltre possibile incontrare tanto spontaneamente quanto sui bancali dei garden, è quello della **menta** con le sue molte entità. Come certamente vi sarà noto, della menta si utilizzano in cucina le foglie, ma di alcune specie anche i fiori, buoni quanto meno come guarnizione, ma non solo. L'uso tradizionale in cucina è davvero ampio, anche se gli utilizzi risultano diversificati a seconda delle aree, in Italia come nel resto del Mondo. Frequente nella cucina mediterranea, soprattutto per aromatizzare pesce, ortaggi e verdure o per accompagnare il tè, in area anglosassone si usa soprattutto per preparare salse. Si utilizza inoltre tradizionalmente per produrre sciroppi e per aromatizzare dolci, macedonie, gelati e in liquoristica. Non meno ampia è tuttavia la quotidiana sperimentazione, nell'alta cucina come in quella casalinga. Fra le mente che più facilmente troverete in vendita o elencate in Rete o in letteratura o nelle riviste di cucina come utilizzabili ci saranno sicuramente specie come *Mentha aquatica*, *Mentha arvensis*, *Mentha longifolia*, *Mentha pulegium*, *Mentha rotundifolia*, *Mentha suaveolens*, *Mentha cervina*, ecc., oppure mente dai nomi comuni come menta marocchina, per il tè, o menta cubana per il mojito (*hierbabuena* quella giusta, comunque una varietà). Sceglierne una piuttosto che un'altra potrebbe fare una grande differenza e rendere in qualche caso perfino sgradevole il risultato, oltre le vostre intenzioni.

Simile a quella delle mente - se non maggiore, data ormai la vera e propria quasi-moda a usarlo in ogni occasione - è la disponibilità nei garden di **timo** (*Thymus spp.*), aromatica reperibile quindi con facilità optando per l'acquisto. Anche la raccolta spontanea non è però affatto difficile, data l'ampia diffusione. Ci sono in commercio numerose varietà e ibridi di timi, tutte particolarmente interessanti per le particolari sfumature aromatiche (anche per talune forme ornamentali in verità), un profumo sempre e comunque delicato e interessantissimo per la cucina, a cominciare dalle note e diffuse varietà di *Thymus citriodorus*, che sanno, in modo accentuato, di limone ("Variegata", "Aureus", ecc.). Relativamente facili da trovare, magari anche per piantarle nelle vostre cassette a casa, sono le principali specie di timo che vegetano in ampie zone d'Italia - con le loro molte sottospecie e varietà, spesso distinguibili solo da botanici tassonomisti esperti - come *Thymus serpyllum*, *T. vulgaris*, *T. pulegioides* e *T. longicaulis*. Allo stato spontaneo vegetano in Italia anche altre specie di timo, però con areale limitato, molto profumate, come la sarda **erba barona** (*Thymus herba-barona*) e il meridionale **timo arbustivo** (*Thymus capitatus*). Componente frequente, insieme a salvia e rosmarino, delle marinate per arrosti e grigliate, le diverse varietà di timo sono buone per aromatizzare le più svariate preparazioni, tra le quali molte pietanze, anche se meritano da parte vostra ogni possibile attenzione negli abbinamenti per non scomparire a fianco di essenze più forti o sapori particolari.

Nei garden, ma anche al supermercato, si trova facilmente anche l'**origano**, altro aroma tipicamente mediterraneo ma veicolato ormai come universale dalla pizza. È venduto quasi sempre come ibrido o come 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 molto di più dell'origano comune, dai fiori bianchi o variamente rosati, che si può trovare spontaneo in tutto il Centronord. Di questa specie, come è noto, si utilizzano le foglie e i fiori. Aroma simbolo della cucina tradizionale delle regioni più meridionali, trova mille utilizzi, ben al di là degli impieghi tradizionali. Si può usare per aromatizzare carni, pesce, ortaggi crudi e

cotti, ecc., o per comporre salse o in conserve di vario genere. È più usato secco e sbriciolato, o in polvere, ma fornisce un ottimo aroma anche da fresco, utilizzando prima della fioritura i fiori ma anche le sole foglie. In vendita potete trovare oramai facilmente anche la **melissa** (*Melissa officinalis*), per la quale è facile consigliare l'acquisto dato che non si tratta di una pianta spontanea che si incontra con una certa facilità. Si può usare in molti modi, tutte le volte che si vuole utilizzare questo suo aroma particolare. La consigliamo soprattutto per il pesce, per le macedonie estive e per preparare ottimi liquori, nonché per tisane rilassanti e digestive, da sola o con altre erbe.

Più difficilmente troverete invece nei garden, anche se qualcuno ormai ci prova a venderla, la **nepitella** (*Calamintha nepeta*), pianta fra le più comuni di questa grande famiglia di aromatiche. Disponibile in vendita quasi sempre nella varietà indicata, in maniera molto semplificata, come mentuccia o menta romana, è anch'essa adatta a una coltivazione casalinga. Tuttavia è opportuno sapere che si tratta di una pianta molto diffusa in tutte le regioni italiane, anche se le varie sottospecie presenti qui e là hanno un profumo diversamente intenso. Qualcuna magari invita per questo a un consumo più parsimonioso, ma in tutte le varietà restano le caratteristiche note di fondo. Si utilizza come l'origano, secca o fresca, anche se è preferibile in questa seconda forma, e più o meno per le stesse preparazioni. Serve per aromatizzare davvero un'infinità di preparazioni, a cominciare proprio dai tipici carciofi alla romana e dai funghi alla toscana. Oltre a diverse sottospecie di nepitella presenti lungo la Penisola, sono presenti allo stato spontaneo **altre piante dello stesso genere Calamintha** che possono svolgere una buona funzione aromatica nella vostra cucina quotidiana, utilizzandone anche in questi casi foglie e fiori. Ci limitiamo a segnalare la **Calamintha sylvatica e alcune sue sottospecie**, chiamate anch'esse "mentuccia", dall'aroma più originale, un mix con quello della menta, che possono dare davvero un profumo particolare a molte vostre preparazioni.

Fra le aromatiche più importanti delle Lamiaceae ci sono infine le salvie, quella domestica proposta ormai in qualunque garden, variegata quanto mai nel colore delle foglie e nelle più diverse dimensioni, che ovviamente trascuriamo. È opportuno invece consigliarvi qualche specie spontanea di uso tradizionale, come la c. d. **salvia minore** (*Salvia verbenaca*) e la **sclarea** (*Salvia sclarea*), oltre alla più diffusa e usata **salvia dei prati** (*Salvia pratensis*). Chi ama approfondire e sperimentare strade nuove troverà in questa grande famiglia anche altre specie interessanti, seppure di minore uso e importanza, appartenenti a diversi generi, fra i quali *Satureja*, *Micromeria*, *Clinopodium*, *Glechoma*, ecc..

Anche la grande famiglia delle Asteraceae, che come abbiamo visto è molto ricca di specie spontanee importanti nella cultura alimentare del nostro Paese, annovera interessanti specie aromatiche, e non solo per i loro toni amaricanti. Alcune delle più famose aromatiche, come i vari **genepy** (*Artemisia genipi* e altre specie) e l'**erba iva** (*Achillea moschata*), o anche il noto **assenzio** (*Artemisia absinthium*) si utilizzano essenzialmente in liquoristica, entrando come componenti di noti liquori d'erbe, ma altre asteraceae spontanee utilizzate a questo scopo si possono anche usare, seppure in quantità molto limitata, in diverse preparazioni culinarie. Il primo e principale esempio di questo più ampio utilizzo, che troverete spesso suggerito o citato, è quello del **millefoglio** (*Achillea millefolium*), una achillea comune nei prati, che avrete certamente presente e a cui può essere assimilata negli usi anche l'entità, molto simile, con capolini a fiori rosa (*Achillea roseo-alba*). Se ne può servire soprattutto chi ama il sapore amarognolo e un po' piccante, utilizzando in quantità controllata le foglie giovani e aggiungendole nelle insalate o mischiandole a formaggi freschi, o preparando con esse salse originali. Un altro esempio dello stesso genere riguarda l'**amarella** (l'*Artemisia vulgaris* e l'assai simile *Artemisia verlotorum*), le cui foglie giovani possono essere variamente usate, in assai modica quantità, e trovare un proprio spazio culinario, come del resto accade in altre culture alimentari europee. Lo stesso può dirsi anche per l'**abrotano** (*Artemisia abrotanum*).

Il genere *Artemisia*, affollato anche di altre specie selvatiche interessanti, annovera una fra le aromatiche semispontanee più conosciute e utilizzate dalla cucina internazionale, particolarmente importante nella cucina francese, che non incontrerete quasi mai spontaneizzata ma che potete tenere facilmente sul balcone o sul terrazzo, il **dragoncello** (*Artemisia dracunculus*). Ottimo nelle frittate e nelle salse, il dragoncello può essere utilizzato anche per aromatizzare conserve e profumati aceti aromatici. Nei garden più forniti potete acquistare un'altra asteracea aromatica semispontanea da tenere con voi, peraltro perenne, l'**erba San Pietro o erba amara** (*Balsamita major*), utilizzata tradizionalmente in alcune aree del Nord, specialmente in Piemonte e in Lombardia. Ha un intenso e particolarissimo aroma mentato - da provare, per coloro che non la conoscono - che può svolgere per molti anche il ruolo di *comfort food*, ricordando quello di un famoso chewingum di qualche decennio fa. Questa erba dà un caratteristico sapore a frittate, torte salate e a una particolare prodotto: il tortello amaro di Castel Goffredo (MN).

Altra pianta aromatica che è più facile vedere usata in liquoristica e in erboristeria è l'arcinota **camomilla** (*Matricaria chamomilla*). Oltre che reperibile allo stato selvatico e da raccogliere per le note proprietà aromatiche e terapeutiche, essa è anche utilizzabile però in cucina. Si utilizzano i soli capolini fiorali e, dato l'aroma, si possono sperimentare originali preparazioni da usare, ad esempio, come snacks e antipasti. L'ultima asteracea che ci pare di dover segnalare è il **partenio** (*Chrysanthemum parthenium*), utilizzata localmente per aromatizzare frittate e torte dolci e salate, nel Veneto e nel Vicentino in particolare, dove è conosciuta come "**erba maresina**". Va usata anch'essa con moderazione, dato l'intenso aroma e il fondo amaro, e si adatta alla coltivazione in cassetta o in giardino.

Anche la grande famiglia delle Brassicaceae, nota soprattutto per le sue verdure a foglia, con molte specie parenti strette dei cavoli, il cui sapore è diversificato in funzione dei diversi composti sulfurei che le caratterizzano, presenta aromatiche interessanti. Alcune specie svolgono di fatto il duplice ruolo di verdura e di aroma, talvolta in funzione delle parti della pianta usate, come nel caso delle **senapi** - termine comune con cui si indicano alcune specie, *Brassica nigra*, *Sinapis alba*, *Sinapis arvensis* in primo luogo, di cui è conosciuto soprattutto l'uso dei semi (bianchi, neri e bruni) in funzione aromatica per ricavarne note salse tradizionali e infinite varianti, commercializzate e casalinghe. Lungo la Penisola, altro esempio, si utilizzano a diversi scopi, e pressoché negli stessi modi, alcune specie del genere *Brassica*, e in Sicilia, soprattutto nel Messinese e nella contigua area etnea, si raccolgono come verdura le tenere parti aeree, dal sapore particolare, della *Brassica fruticulosa*, chiamati localmente **cavolicelli**, con i quali, negli ultimi tempi si insaporiscono anche le tipiche salsicce locali. Di tutte le brassicaceae spontanee alimentari si possono utilizzare anche i piccoli tipici fiori gialli, per decorare o guarnire, buoni anche da mangiare essendo variamente piccanti a seconda delle specie.

Meno noto è forse il fatto che potete provare a sperimentare una quantità di salse anche con i semi di altre brassicaceae, a cominciare da quelli dell'**alliarìa** (*Alliaria petiolata*), pianta molto diffusa negli ambienti ombrosi ai margini delle boscaglie. Essa svolge però la propria funzione aromatica principalmente per via delle foglie, che hanno un chiaro profumo e sapore di aglio ma non danno all'alito le stesse conseguenze dei bulbi. Anche i fiori possono essere utilizzati a scopo alimentare e, dato che profumano d'aglio anch'essi e si possono mangiare per intero, non vi resta che provarli come originale guarnizione di insalate e pietanze. L'alliarìa è comunque una eccezione, perché le aromatiche di questa famiglia sono per lo più caratterizzate da un aroma senapato e da un sapore tipico, diversi per intensità da specie a specie. La più nota di queste specie aromatiche è sicuramente la **rucola selvatica o ruchetta** (*Diplotaxis tenuifolia*), erba spontanea abbastanza diffusa nei prati ma che di questi tempi deborda, oltre che nei ristoranti, anche nei mercati rionali e nel reparto pronto-cuoci dei supermercati. Molto probabilmente la comprate e la utilizzate anche voi. Della ruchetta si utilizza in cucina la rosetta basale, ma si possono utilizzare anche le foglie più tenere dello stelo fiorifero, e volendo anche questo, e ovviamente i fiori, avvertendo che occorre però tenere assolutamente conto che le foglie diventano sempre più piccanti man mano che seguono lo sviluppo della pianta. Cotte, si possono aggiungere alle misticanze destinate poi ai ripieni di carne o a zuppe, vellutate e minestre. Ottime anche lessate insieme alla pasta per preparazioni asciutte di ogni genere o, se molto delicate al sapore, per ricavare a crudo delle ottime salse.

Ottima aromatica tradizionale sarebbe il **crecione d'acqua** (*Nasturtium officinale*) – che ha nelle foglie le stesse note aromatiche di fondo di altre brassicaceae, ma delicate e piccanti quanto basta, se si usano giovani o almeno prima della fioritura – pianta che troverete suggerita in tutte le pagine in cui si parla di alimentazione spontanea. È opportuno però usare il crecione con molta moderazione e attenzione, perché, tenendo le radici a mollo, si trova solo in ambienti acquatici, e dobbiamo raccomandarvi di raccogliero solo in acque correnti e sicuramente pulite. Con molta moderazione, per via del sapore particolare, vanno usate anche le foglie tenere dell'**erba di Santa Barbara** (*Barbarea vulgaris* e *B. verna*), spontanea diffusa in molte aree, che possono svolgere la funzione del crecione ma possono anche entrare nelle misticanze cotte. Con caratteristiche non troppo dissimili, segnaliamo ancora il **ravastrello di mare** (*Cakile maritima*), disponibile a ridosso delle coste di molte regioni, fin sulle spiagge. Toni senapati simili ma diversamente sfumati hanno alcune specie di **billeri** e **dentarie**, oggi raggruppati dai botanici nel genere *Cardamine*, tutte piante che si incontrano facilmente nei prati e ai margini delle boscaglie, ma anche nell'orto e in giardino, talvolta infestanti, e comunque usate qui e là nelle diverse tradizioni locali in funzione aromatica, seppure nelle forme più elementari. Vi suggeriamo almeno di destinare ad alcune preparazioni, a cominciare dalle insalate, almeno la piccola *Cardamine hirsuta*, comunemente chiamata col nome di **billeri primaticcio**, aromatica gradevole e soprattutto piantina molto diffusa, la cui presenza può perfino risultare infestante, disponibile per molti mesi, compresi quelli invernali. Di essa potete adoperare senza problemi di quantità non solo le foglioline, ma anche l'intera parte aerea, anche in fioritura se tenera.

Concludiamo la veloce carrellata sulle aromatiche di questa importante famiglia con una specie nota e molto popolare in alcune aree del nostro Paese, il **rafano** (*Armoracia rusticana*), anche se più nota all'estero in verità, ma anche in Italia, col nome di **cren**. Di essa 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.

L'altra grande famiglia che prendiamo in considerazione anche per le aromatiche, come abbiamo fatto nel terzo capitolo, è quello delle Apiaceae, perché ne fanno parte diverse piante aromatiche spontanee e semispontanee, alcune delle quali molto conosciute in Italia e in tutto il mondo per il loro uso gastronomico e liquoristico. L'elenco è nutrito - anice, aneto, cerfoglio, coriandolo, prezzemolo, cumino, kummel, finocchio, sedano, ecc.. – e quello dei loro possibili impieghi ancora di più, considerato che per alcune specie va decisamente oltre l'uso aromatico, con ottimi utilizzi come vere e proprie verdure o come ortaggi aromatici, e non solo a crudo nelle insalate ma anche previa cottura, seppure questa ne modifichi profondamente aroma e sapore.

Ricordiamo anche qui tuttavia, come già fatto, che **se non siete esperti, dovrete usare molta prudenza nella raccolta delle specie di questa famiglia in natura**: fatelo solamente se siete certi di riconoscere la

pianta, perché molte specie si assomigliano fra di loro e alcune, come la cicuta, sono velenose. Nessun problema in genere si pone invece, salvo le avvertenze che valgono per il consumo e le intolleranze individuali, per quelle “semispontanee” che trovate in commercio e che sono quasi esclusivamente frutto di coltivazione.

Dell'ampia possibilità di utilizzo del **finocchio selvatico** (*Foeniculum vulgare*) abbiamo detto, sottolineando che esso è ampiamente usato anche come verdura, cruda e cotta. Immaginiamo che sia chiaro a tutti che nella varietà “dolce”, coltivata e oramai disponibile tutto l'anno, la peculiarità aromatica è quasi trascurabile, mentre in quella selvatica svolge a meraviglia la sua funzione. Qui aggiungiamo che il finocchio selvatico si trova oramai in vendita in molti garden ma, se volete risparmiare, si riproduce con facilità dai “semi” in una cassetta o in un angolo del giardino, purché essi non siano troppo vecchi. I semi hanno un aroma e un sapore noto ai più e sono ampiamente usati per insaporire sughi a base di carne (specialmente di maiale) e dare carattere a molti liquori, ma soprattutto sono noti per la loro utilizzazione in insaccati e conserve. Le preparazioni tradizionali che utilizzano le diverse parti della pianta sono ovviamente molte e spesso si tratta di specialità conosciute e popolari, e non solo in area mediterranea - dalle fronde della nota “paste con le sarde” siciliana ai pani dolci casalinghi di certe aree settentrionali, caratterizzati invece dai semi - in quanto di questi ultimi si è fatto da tempo ampio commercio e su vasta scala.

Simile per molti versi al finocchio selvatico è l'**aneto** (*Anethum graveolens*), sia per l'aroma - un po' meno intenso del primo ma decisamente gradevole - date comunque le sostanze aromatiche che caratterizzano entrambe le specie (principalmente anetolo), sia soprattutto per la somiglianza degli usi più frequenti, in particolare quelli dei “semi” e delle fronde fresche. La semina, anche in cassetta, è consigliabile: considerate che difficilmente potrete incontrare la pianta allo stato spontaneo e soprattutto il fatto che l'acquisto nel garden di un numero di piantine sufficiente anche a un uso limitato sarebbe costoso. Potete infatti utilizzare le fronde dell'aneto anche per decorare e profumare molte pietanze o per aromatizzare frittate, salse e piatti di pesce. I semi dell'aneto potete invece usarli, con ottimi risultati, nelle conserve casalinghe. Ampio uso in cucina si fa, come è noto, anche del **cerfoglio** (*Anthriscum cerefolium*), anch'esso aroma della cucina internazionale, imprescindibile in quella francese. Anche in questo caso, come per l'aneto, è consigliabile la semina. Stretto parente del prezzemolo e utilizzabile allo stesso modo, ma dall'aroma e dal sapore più delicato, va usato ancor più di quest'ultimo, se non esclusivamente, a crudo.

Alcune specie, spontanee e semispontanee, sono maggiormente note per l'uso aromatico dei semi in liquoristica (sempre, botanicamente, frutti), anche se è abbastanza ampio l'utilizzo di altre parti delle piante. Un esempio è quello dell'**anice** (*Pimpinella anisum*), il cui aroma tipico è noto per via soprattutto dell'omonimo liquore, della sambuca e di altri liquori tipici di altri paesi europei, ma anche di tipici dolci da forno (*anicini*, *brigidini*, ecc.), che in diversi casi, prodotti in versione industriale, sono oramai usciti dalle loro aree di tradizionale consumo. Noto è anche l'uso aromatico dei semi del cumino, termine di uso comune che sta a indicare sia il **cumino mediterraneo e orientale** (*Cuminum cyminum*), coltivato e spontaneizzato anche in qualche area delle nostre estreme regioni meridionali, che il **cumino dei prati** (*Carum carvi*), talvolta chiamato **carvi** o più spesso **kummel**, anche in Italia, utilizzando un termine di area germanica. Questo secondo è diffuso in aree alpine e potete anche portare a casa la scorta che vi serve tornando da una passeggiata in montagna (attenzione al riconoscimento!). Volendo potreste anche utilizzare le foglie giovani - usate anch'esse per aromatizzare e in aree alpine anche più spesso, nelle zuppe - ma usate soprattutto i frutti, anche polverizzati, e non solo per preparare in casa liquori, ma anche per aromatizzare formaggi dal gusto forte, oltre che insalate miste, verdure, carni, ecc.. Anche del **coriandolo** (*Coriandrum sativum*), semispontanea per la quale è consigliabile come per l'aneto la semina, si usano soprattutto i semi globulosi che possono entrare nella composizione di originali salse, ma in questi casi usateli facendo attenzione a non eccedere nel dosaggio. Un'altra specie che potete seminare ma che, volendo, potreste anche acquistare in vaso, è il **levistico** o **sedano di montagna** (*Levisticum officinale*), pianta che ama vegetare in ambienti freschi collinari o montani (ma si adatta anche alla pianura settentrionale) e che è assai spesso coltivato negli orti, a certe altitudini, donde anche il nome comune. Ancorché abbia sfumature sue proprie, avendo un aroma simile, di esso si può fare un uso comune e quotidiano come valido e naturale sostituto del sedano.

Fra le specie sicuramente spontanee di questa famiglia, occorre citarne almeno alcune che i più curiosi e sperimentatori tra di voi devono provare, essendo di facile riconoscimento, con valenze anche di tipo aromatico, e in ogni caso di grande interesse gastronomico. Come già visto nel terzo capitolo un posto di rilievo lo occupa il **finocchio marino** (*Crithmum maritimum*), che cresce spontaneo e abbondante lungo le coste italiane e ha un sapore interessante e particolare, tra il finocchio e il sedano e con un richiamo di salsedine che ricorda il mare. Se è vero che il suo uso tradizionale è limitato a poche zone costiere mediterranee - si usano le fronde, fiori e semi, anche freschi - si tratta pur sempre di una specie ampiamente usata nei secoli passati, anche lungo le coste atlantiche e perfino in Inghilterra. C'è un'altra aromatica spontanea che si ritrova più o meno in tutta Italia, anche se non è molto comune nella gran parte del nostro territorio, e di cui si può fare un uso quotidiano come valido sostituto del sedano, avendo anch'essa un aroma simile, con sfumature che virano però in questo caso al piccante. Si tratta del **macerone** (*Smyrniolum olusatrum*), specie coltivata in passato proprio al posto del sedano e però oggi reperibile solo in natura. Anche in questo caso si tratta di una pianta che potete ospitare in giardino, se vi procurate i semi. Come il sedano, potete utilizzarla come verdura e sfruttare però anche le sue peculiari note

aromatiche.

Allo stesso modo potreste sfruttare il profumo di un'altra specie (e di alcune sottospecie abbastanza simili), che si usa per lo più come verdura, ma che emana aromi caratteristici, suoi propri, da poter sfruttare, nelle preparazioni giuste o nelle conserve. Si tratta del **panace** (*Heracleum sphondylium*), pianta presente un po' in tutta Italia. Anche il **sedano d'acqua o crescione** (*Apium nodiflorum*), pianta diffusa negli ambienti acquatici e dal sapore particolare, è noto anche per l'aroma, caratteristiche che insieme rendono le foglie e i gambi più teneri ottimi componenti di insalate, miste o anche composte solamente da questa specie. Infine un'ultima umbellifera dall'aroma intenso di anice, spontanea in ambienti di boscaglia e a una certa altitudine, la citata **mirride** (*Myrrhis odorata*), chiamata anche **finocchiella dei boschi**, di cui si usano le foglie profumate, i semi e le radici in funzione degli abbinamenti che possono sfruttare questo aroma particolare. Buona per avvolgere formaggi, nelle torte e in altre preparazioni a base di frutti acidi, di cui diminuisce l'acidità permettendo quindi di utilizzare meno zucchero.

Al di fuori delle quattro grandi famiglie che annoverano le aromatiche appena viste esistono ovviamente anche altre aromatiche spontanee di cui è decisamente il caso di servirsi, portandole a casa dalle vostre passeggiate e utilizzandole largamente nella cucina di ogni giorno. Se volete approfittare al massimo delle aromatiche spontanee avete ad esempio un'ampia scelta fra gli **agli selvatici**, diversi dei quali possono essere ottimi sostituti di quello coltivato che adoperate ogni giorno. Anche se i bulbi sono sempre decisamente più piccoli dell'aglio comune, quelli selvatici compensano spesso le loro ridotte dimensioni sia con la possibilità, in diversi casi, di utilizzare le piante per intero che con il fatto che potrete disporre di note più tenui e di molte sfumature del tipico aroma agliaceo, e spesso senza scontare i noti effetti collaterali sull'alito.

Tra gli agli selvatici spiccano per notorietà e ampio utilizzo soprattutto due specie, ormai ampiamente utilizzate nella cucina casalinga come nell'alta ristorazione. La prima, l'**erba cipollina** (*Allium schoenoprasum*), è nota a tutti per l'utilizzo aromatico delle foglie, ed è reperibile in molte aree allo stato spontaneo. Le foglie - ma vanno bene, per tutti gli usi, anche i bulbi - sono usate a crudo ma talvolta anche cotte, come completamento di zuppe e minestre o per profumare le frittate. Tritate finemente, oltre a potere essere utilizzate per ripieni e pietanze di ogni genere, insaporiscono in particolare insalate, patate lessate o altri ortaggi, formaggi freschi e molli e anche salse e sughi di ogni genere. L'altra aromatica di questo genere che negli ultimi tempi ha acquistato molta notorietà è l'**aglio ursino** (*Allium ursinum*), specie che in primavera vegeta nelle aree umide e ombrose di quasi tutto il Paese. Di aglio ursino si cominciano anche a trovare sempre più spesso in commercio pesti e creme di vario genere. In cucina si utilizzano soprattutto le foglie tenere, ma è possibile usare anche i bulbi e i fiori, questi ultimi dal sapore e aroma più intenso di quello del resto della pianta, che diventa peraltro via via meno gradevole avvicinandosi a maturità. Ha un suo particolare profumo d'aglio, delicato, e si può usare per insaporire piatti di pesce, uova al burro, frittate, ecc., e soprattutto per comporre salse originali, da solo o in abbinamento con altri ingredienti.

Diversi sono comunque gli **agli selvatici** che si possono usare nella cucina quotidiana, per lo più utilizzando i bulbi, ma in diversi casi anche o soprattutto per le foglie. Un elenco completo sarebbe lungo e soprattutto dovrebbe tenere conto delle molte specie e sottospecie che si rinvengono solo in aree ristrette. Anche gli usi tradizionali risentono della grande varietà di abitudini locali. Fra quelli che potremmo citare per la loro maggiore diffusione o versatilità in cucina, ci sono senz'altro il **porraccio** (*Allium ampeloprasum*) e l'**aglio napoletano** (*Allium neapolitanum*), diffuso in parecchie regioni a dispetto del nome, l'**aglio trigono** (*Allium triquetrum*) e **molti altri agli, chiamati semplicemente "selvatici"** come *Allium vineale*, *A. oleraceum*, ecc.. Fra le altre aromatiche occorre ricordare in primo luogo l'**alloro** (*Laurus nobilis*), pianta che possiamo incontrare spontanea in certe regioni e negli habitat giusti, ma che possiamo anche far crescere, almeno per gli usi correnti, in giardino o in un vaso capiente. Si usa soprattutto nelle marinate e nelle conserve ma anche negli umidi di carne, nelle zuppe di legumi, per avvolgere formaggi e in mille altri modi, come crediamo che sappiate.

Altra aromatica nota a tutti, quasi come universale oramai, è il **capperio** (*Capparis spinosa*), di cui si utilizzano boccioli e frutti. È noto che i capperi che si consumano, che fanno ormai parte della cucina internazionale ed entrano in moltissimi piatti e preparazioni, sono i boccioli fiorali, raccolti prima della fioritura e poi debitamente acconciati mediante un procedimento di salagione. Se abitate nelle località costiere, ma anche in altri luoghi dove i capperi crescono in ambienti rocciosi e sui muri, potete raccogliere voi stessi i boccioli delle piante e produrvi in proprio vasetti di capperi per tutto l'anno. Sempre più frequentemente si utilizzano inoltre i frutti conservati.

Nei garden si acquista al giorno d'oggi un gran numero di aromatiche, compresa la **limoncina** - detta anche **cedrina** o **erba Luigia** - (*Lippia citriodora*, ma si trova spesso col sinonimo *Aloisia triphylla*), ma se volete disporre di questa pianta, che difficilmente troverete in giro ma che da tempo è diffusa nei giardini e negli orti ed è facile da coltivare, talvolta passata di famiglia in famiglia, dovete ricorrere a quelli più forniti per avere buona probabilità di trovarla. Con le sue foglie, dal soave profumo limonato, duraturo anche da secche, si preparano tè e tisane e si profumano macedonie e altre preparazioni. Con le foglie si preparano anche ottimi liquori casalinghi, mescolandole con altre erbe o utilizzandole anche da sole.

Nei garden si può acquistare sempre più spesso anche il **mirto** (*Myrtus communis*), in diverse varietà, anche se è diffusissima pianta spontanea della macchia mediterranea, ampiamente disponibile negli areali di

crescita. Al Nord faticherete a tenerlo in giardino, ma una buona protezione invernale e l'esposizione al sole potrebbe anche funzionare. In questo caso potrete utilizzare in vario modo l'aroma delle foglie e dei frutti freschi per aromatizzare arrosti e marinate e accompagnare altre pietanze, oltre che per preparare da soli in casa l'ormai famoso liquore. Potete anche usare i fiori per profumare e decorare.

Si possono trovare in vendita ormai altre specie che, come il mirto, si incontrano con grande facilità solo selvatiche, come la **pimpinella** (*Sanguisorba minor*), detta anche **salvastrella**, aromatica il cui sapore ricorda il melone o il cetriolo, anche se tende al salato. Avete la possibilità di utilizzare le foglie più tenere, meglio se in tardo autunno e in primavera, anche se il loro utilizzo deve essere limitato nella quantità e potrebbe rivelarsi, in quest'ultima preparazione, deludente. In vendita negli stessi esercizi potete trovare anche piantine di **ruta** (*Ruta graveolens*) in vaso, che tuttavia, a meno non siate appassionati dall'amaro intenso, sarà destinata a un uso modesto. Potete utilizzare (in **modicissima quantità, anche per via della tossicità**) le sue foglie in alcune preparazioni o per marinate, ma le userete soprattutto per aromatizzare in casa la grappa o altri liquori secchi, producendo da voi quelle stesse bottiglie con dentro il rametto della pianta che si possono acquistare in tutte le località alpine.

L'**acetosella** (*Oxalis acetosella*) si può incontrare solo spontanea - al momento - in primavera e nei luoghi ombrosi e nei boschi. Le giovani foglioline, per forma e colore simili allo *shamrock*, simbolo irlandese, hanno un forte ma gradevole sapore acetato che spiega anche il nome. Usate in quantità limitata, per via dell'alto contenuto di ossalati (dove il nome scientifico), possono svolgere la funzione dell'aceto nelle insalate miste ed entrare nella composizione di salse e altre originali preparazioni. È specie che in ogni caso si presta molto bene alle sperimentazioni e ad essere usata come guarnizione. In luoghi ombrosi si possono anche raccogliere le tenere foglie dell'**asperula** (*Galium odoratum*), specie sempre più presente nei ricettari come aromatica, ma nota dalle nostre parti soprattutto per le foglie, usate per aromatizzare grappe e bevande. In area alpina e, soprattutto, nell'Europa centrale, se ne fa un maggiore e vario utilizzo. Non solo nelle stesse aree ma certamente in esse con particolare frequenza, si utilizzano in funzione aromatica le c. d. **bacche di ginepro** (*Juniperus communis*) mature. Sono reperibili essiccate negli scaffali delle spezie dei supermercati ma si possono raccogliere direttamente dalle piante spontanee che crescono in vasti areali montani e anche in altri habitat, guadagnandoci così decisamente in freschezza e quindi in aroma e sapore. Potete usare le bacche per le marinate e per aromatizzare ripieni, arrosti e stufati, ma anche grappe e ottimi liquori digestivi. In ambienti ombrosi e umidi, un po' in tutta Italia, cresce abbondantemente il **pepe d'acqua** (*Polygonum hydropiper*), le cui foglie e soprattutto i semi, secchi e polverizzati, sono stati usati in passato in diverse zone del Paese nella cucina povera come sostituto del più costoso pepe, da cui anche il nome comune. Chi abita nel Meridione può anche contare direttamente sulla presenza del **pepe rosa** o falso pepe (*Schinus molle*), esotico alberello piantato però qui e là in molti paesi e città a scopo ornamentale. Potete approfittarne raccogliendo i frutti, che maturano a grappoli, e utilizzandoli come nella nota preparazione del filetto che porta il suo nome o per aromatizzare altre pietanze.

Aromatiche – Principali preparazioni di destinazione

Aromatizzanti per	Aromatiche*
Insalate in genere	Cedrina, melissa, menta, acetosa, acetosella, erba cipollina, dragoncello, mentuccia, finocchietto, maggiorana, rucetta, cerfoglio, aneto, finocchio marino, billeri primaticcio, agli selvatici, pimpinella,
Insalate di pomodoro	Origano, timo, erba cipollina, finocchio selvatico, rucetta, aneto, billeri primaticcio, pimpinella, menta
Patate lesse	Acetosa, acetosella, cumino dei prati, cerfoglio, crescione, erba cipollina, agli selvatici, issopo, levistico, menta, rosmarino, timo, origano, maggiorana
Legumi	Acetosa, acetosella, alloro, carvi, cerfoglio, crescione, erba cipollina, issopo, levistico, menta, rosmarino, timo, macerone, santoreggia, salvia selvatiche, agli selvatici, levistico, finocchio selvatico
Uova e frittate	Agli selvatici, levistico, macerone, aglio ursino, erba cipollina, finocchio marino, finocchio selvatico, rucetta, aneto, billeri primaticcio, rafano, levistico, agli selvatici, carvi, aneto, maggiorana, pimpinella, santoreggia, timo, melissa, menta, amarella, dragoncello, balsamita, partenio, nepitella, menta, salvia selvatiche, tanaceto
Verdure cotte	Acetosa, anice, crescione, timo, agli selvatici, levistico, macerone, finocchio selvatico, rucetta, aneto, billeri primaticcio, levistico, agli selvatici, carvi
Salse e intingoli	Erba cipollina, alloro, maggiorana, menta, mentuccia, origano, timo, acetosa, crescione, agli selvatici, macerone, finocchio selvatico, rucetta, aneto, elicriso
Minestre e zuppe	Acetosa, acetosella, alloro, carvi, erba cipollina, issopo, levistico, menta, rosmarino, timo, agli selvatici, levistico, macerone, erba cipollina, finocchio selvatico, aneto, levistico, carvi, santoreggia, nepitella, salvia selvatiche
Carni e ripieni di carni	Amarella, nepitella, carvi, capperi, aneto, ginepro, alloro, mirto, origano, maggiorana, elicriso, rosmarino, salvia selvatiche, timo, abrotano, santoreggia, rafano

Pesce, molluschi e crostacei	<i>Aglio ursino, erba cipollina, agli selvatici, capperi, cerfoglio, alloro, rosmarino, salvia selvatiche, rosmarino, santoreggia, timo, nepitella, capperi, finocchio marino, ruchetta, finocchio selvatico, aneto, alloro, melissa, menta, crescione, maggiorana, origano, acetosella, rosmarino, rafano</i>
Burri composti	<i>Carvi, aneto, finocchio selvatico, agli selvatici, levistico, coriandolo, maggiorana, timo, nepitella, menta, aglio ursino, erba cipollina, pimpinella, ginepro</i>
Formaggi molli	<i>Agli selvatici, aneto, finocchio selvatico, levistico, carvi, coriandolo, sedano d'acqua, maggiorana, timo, nepitella, menta, santoreggia, rosmarino</i>
Conserve	<i>Achillea, agli selvatici, aglio ursino, erba cipollina, cerfoglio, levistico, dragoncello, amarella, finocchio marino, carota selvatica, ruchetta, finocchio selvatico, aneto, panace, ruta, salvia selvatiche, sambuco, senapi, macerone, coriandolo</i>
Decorazione piatti	<i>Achillea, cerfoglio, crescione, erba cipollina, abrotano, nepitella, capperi, alloro, maggiorana, menta, origano, rosmarino, salvia selvatiche, santoreggia, timo, finocchio selvatico, aneto</i>
Aceti aromatici	<i>Aneto, amarella, cerfoglio, dragoncello, maggiorana, nasturzio, originano, rosmarino, salvia sclarea, pepe rosa, agli selvatici,</i>
Dolci da forno	<i>Origano, rosmarino, anice, finocchio selvatico, timo, sambuco</i>
Dolci al cucchiaino e macedonie	<i>Menta, lavanda, cedrina, melissa, rosmarino</i>
Bevande	<i>Cedrina, melissa, menta, sambuco</i>
Liquori d'erbe	<i>Abrotano, achillea, aneto, anice, assenzio, cedrina, cumino dei prati, finocchietto, ginepro, menta, ruta, santoreggia, timo</i>

* N.b.: il lettore va avvertito che mentre in alcuni casi viene specificata la varietà o la specie particolare – ad es. la dicitura menta è accompagnata a volte con qualche indicazione – in altri vale per più specie simili - es. la dicitura timo vale in genere anche per il timo serpillone e altre entità dello stesso genere.