

Pietro Ficarra

Stefania Scaccabarozzi

Dalla natura alla tavola

***Buoni da
mangiare: erbe e frutti selvatici
della Brianza e
del Triangolo
Lariano***



A close-up photograph of a woven basket filled with a variety of fresh green herbs and small, round, light-colored fruits. The basket is placed on a light-colored surface, and the background is slightly blurred, showing more of the same plants. The text is overlaid on the right side of the image.

**Parliamo di
erbe e frutti
spontanei
buoni per
la tavola di
ogni giorno**

Il Territorio di questo lavoro





Gli autori



lupone sono colossali: alti stesso fusto, che da noi nasce in altri paesi europei. Le infiorescenze femminili, avendo proprietà amaro toniche, entrano giovanilmente anche nella preparazione domestica di birra, liquori e grappe.

Sottigliezze: tra le specie del lungo (e corto) del Himalaya, così come del nostro territorio, ci si può incontrare sempre più spesso nella specie *Hemulius japonicus* Siebold & Zucc. detto luppolo del Giappone, una specie annua di origine asiatica: è prima vista assai simile al nostro luppolo. Le specie differisce sostanzialmente per il verde più chiaro delle foglie, divise in cinque lobi più acuti e profondi rispetto al luppolo. Per quanto riguarda la possibile pericolosa confusione dei giovani germogli del luppolo con quelli della vitalba, *Climacter vitalba* si rimanda alla scheda di quest'ultima.

Ricetta: con nome di **luppolo**.
Ingredienti: 350 gr di **luppolo**, 220 g di riso per risotti, preferibilmente **Carnaroli** o **Valençuno**, una scalligno coperto una cipolla bianca, 1 l e 1/2 di brodo vegetale (una noce di burro, uno uovo, sale, pepe bianco, parmigiano grattugiato q.b.).
Preparazione: in un tegame soffriggere in un poco di olio evo le scalligne tritate finemente insieme alla cima di **luppolo**. Aggiungere il **riso** e farlo tostare, quindi in brodo per volta il brodo vegetale e portare a cottura il **risotto**, regolando di sale quando occorre. A fine cottura far mantecare con una noce di burro e il parmigiano grattugiato, mantecare con pepe bianco grattugiato al momento e portare in tavola ben caldo.

Hypochaeris radicata

Nomi comuni: I nomi comuni più frequenti con cui sono indicate le specie di questo genere è quello di **costolina**, con l'aggiunta di qualche aggettivo. Frequente tuttavia anche **passaporto** o **piattella**.

In dialetto, **patasacco**, ma spesso con la differenza con il **fico dell'assorta mato**.

Denominazione scientifica: *Hypochaeris radicata* L.

Sinonimi: diversi sinonimi, alcuni fanno riferimento a sottospecie. Avvertiamo che questi nomi spesso si trovano utilizzati per il genere a termine *Hypochaeris*.

Famiglia: Asteraceae

Etimologia: Il nome del genere fa riferimento all'approssimazione dei radicali (in greco *rhizoot*) per le parti sotterranee della pianta (*rhiza*), mentre quello della specie alla posizione delle foglie, innestate sostanzialmente sull'radice.



La pianta: La **costolina** è l'unica erbaacea dai tratti magri, anche se è adattabile a diversi suoli e situazioni ed è pianta comune in tutta Italia, isole comprese, e in Europa in genere, fino al Caspaso, dal piano fino alla media montagna. È specie polymorfa, cioè che la sua classificazione in passato non è stata uniforme. Pianta perenne, presenta un robusto fusto ingrossato e riccio a filare, con innestate le foglie raccolte in rosetta pelosa, aderenti in autunno-inverno al terreno, di forme spatolata e con margine

**Come è fatto
il libro**

ricognoscibile questa pianta è la sua forma, contribuisce a farne in qualche modo una sorta di pianta simbolica della montagna, al pari della stella alpina.



L'uso della carlina: la nostra specie, come altre carline, sono note soprattutto per l'uso alimentare dei ricettacoli, ma non mancano anche usi medicinali delle radici della pianta, anche se oggi giorno non vengono utilizzate che raramente in erboristeria. Alla radice della *Carlina acaulis* sono riconosciute proprietà di drenaggio dei liquidi corporei, digestive, carminative e la capacità di regolarizzare il processo di sudorazione. Raccolta in autunno, la radice di carlina viene tagliata a fette ed essiccata al forno o al sole, per essere poi polverizzata. La tradizione popolare la utilizza contro altre patologie e per curare il fegato, oltre ad attribuirle anche proprietà cicatrizzanti. Un tempo la polvere della radice veniva anche fumata. Le diverse specie sono usate anche a scopo ornamentale, nelle composizioni di fiori

seccati. Le brattee esterne della *Carlina acaulis* funzionano da igrometro naturale, chiudendosi nelle ore notturne quando il tempo va a peggiorare, e capita che in montagna si possano vedere carline appese alle case con questo scopo.

In cucina: l'utilizzo dei carlini, ricettacoli, dopo attenta e laboriosa pulitura dalle spine, è comune a diverse aree del Paese, specialmente a quelle con tradizioni pastorali. Per i pastori infatti i ricettacoli rappresentavano un frequente snack nelle lunghe giornate. Ciò che se ne ricava, dal sapore di carciofo, può essere consumato crudo condito con olio o in insalata, e può essere utilizzato per ottime conserve sott'olio, marmellate e mostarde. Data la presenza di inulina, la carlina è consigliabile per i diabetici. Le carline vengono conservate sott'olio dopo essere state fatte bollire in acqua e aceto per alcuni minuti e così acconciate fanno parte del folto elenco dei prodotti tipici di diverse regioni. Non mancano anche esempi di un uso gastronomico più ampio, con formaggio e uova, stufate o al forno o per preparare dolci. Le radici, private della parte interna legnosa, possono diventare ottimi canditi, magari coperti di cioccolato. Nelle Marche sono note le carline candite di Amandola [1]. La carlina candita col miele era considerata in passato una leccornia [2] e dolci a base di carline venivano preparati negli ambienti monastici per gli ospiti più illustri.

Carlina sott'olio

Ingredienti: fondi dei ricettacoli fiorati di carlina, chiodi di garofano q. b., alloro q. b., olio ev.o., aceto di vino bianco

Preparazione: preparare per bene per la cottura i ricettacoli fiorati di carlina, lasciandoli intesi, e poi lessarli in aceto aromatizzato con qualche chiodo di garofano e foglie di alloro. Quando saranno teneri scolati e lasciarli a raffreddare su un canovaccio. Disporli accuratamente nei vasi, ricoprendo con l'olio extravergine di oliva. Chiudere ermeticamente e sterilizzare.

Una guida per appassionati e neofiti, della natura e della buona tavola

Le ricette

Pastasciutta alla silene

Ingredienti: silene in quantità adeguata a quattro commensali, considerato che si riduce di molto in cottura; 100-150 g di prosciutto crudo in una fetta o in alternativa la stessa quantità di pancetta; 350 g di pasta corta del formato preferito, il cuore di un porro, uno spicchio d'aglio, olio evo. sale, pepe.

Preparazione: in un'ampia padella far soffriggere l'aglio e il porro affettato finemente. Togliere l'aglio e aggiungere al soffritto il prosciutto crudo tagliato a dadini. Abbassare il fuoco ed unire la silene accuratamente lavata, facendola stufare e insaporire per qualche minuto. A parte lessare la pasta, scolarla e saltarla nella padella prima di servire, aggiungendo pepe macinato al momento.

120 Schede di specie principali o gruppi

Aruncus dioicus

Nomi comuni: la pianta è nota soprattutto con il termine barba di capra, ma si usano anche altri nomi, compresi i generici asparago di monte o asparago di bosco.

In dialetto: barba de cava, pioemim (Lecchese).

Denominazione scientifica: *Aruncus dioicus* (Walter) Fernald.

Sinonimi: **Aruncus dioicus* (Walter) Fernald è la denominazione più letteraria specifica recente italiana, ma è oggi considerato piuttosto sinonimo di *Spirea aruncus* L. Si trova ancora, talvolta, come sinonimo *Spirea aruncus* L. oggi considerata sinonimo di *Aruncus sylvester* Kostel. ex Maxim. e in specie.

Famiglia: Rosaceae

Etimologia: Il termine usato per il genere deriva dal greco *eryngi* sostanzialmente "barba di capra", mentre il nome della specie indica la della pianta.



La pianta: Erbacea perenne; dioica; dalla caratteristica fioritura all'inizio dell'estate il sottobosco in molte aree del Paese. È infatti diffusa nelle valli più ombrose. È pianta robusta, rizomatosa, alla anche fino belle foglie lunghe e picciolate, pennatosette, con elementi lance

Parietaria judaica e Parietaria officinalis

Nomi comuni: In considerazione della somiglianza etnobotaniche e morfologiche, altezza a parte, prendiamo in considerazione entrambe le specie. Stante l'amplessima diffusione e gli usi si adopera comunemente per entrambe i termini parietaria oppure erba vetriola o vetriola.

In dialetto: erba paria, vedriciulla, erba vedriciulla, erba pajà (Lecchese).

Denominazione scientifica: *Parietaria judaica* L. e *Parietaria officinalis* L.

Sinonimi: alcuni sinonimi per *Parietaria judaica*, tra i quali *Parietaria diffusa* Merlet & W.D.J.Koch, con cui si trova spesso indicata; in discussione *Parietaria officinalis* L., come del resto il suo sinonimo *Parietaria erecta* Mert. & W. D. J. Koch.

Famiglia: Urticaceae

Etimologia: Il termine adoperato per il genere utilizza il latino *paries* nel significato di vecchi muri, con evidente riferimento all'habitat della *Parietaria judaica*. *Officinalis* è

Cardamine species

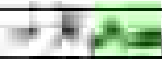
Nomi comuni: I nomi comuni utilizzati per queste piante sono quelli individuati per i generi dai botanici in passato, dentaria e cardamine, successivamente unificati, con l'aggiunta di qualche apposizione o specificazione. Per alcune specie oggi si utilizza di più il termine tilleri, come vedremo più avanti.

Famiglia: Brassicaceae

Etimologia: l'etimologia del termine *Cardamine* usato per il genere è contrastata. C'è chi lo fa risalire al greco *kardamon*, crescione, per via di alcune specie comuni che ricordano nell'aspetto e vagamente nel sapore, essendo più amare, il *Nasturtium officinale*, pianta che più di altre è indicata comunemente come crescione. Altri sottolineano maggiormente la prima parte del termine, ritenuto originato da *kardia*, cuore, per le funzioni terapeutiche attribuite a certe piante del genere. Anche l'etimologia del mento al margine delle foglie e chi invece ammette in forma di denti.

Si assomigliano tra di loro e la *Cardamine rium officinale*, le cui foglie sono tuttavia ne per la distinzione di alcune dentane numero delle foglie. Nella tabella in coda.

125 specie in una tabella finale con indicazioni riguardo i nomi dialettali, info, parti usate e principali utilizzi

Altre specie di utilizzazione in cucina non presenti nelle schede				
Nome [scientifico] (latino)	Nome popolare e dialettale	Illustrazione	Parti usate	Principali utilizzi
<i>Agrostis alba</i>	Erba bianca, fieno		Secco	Insalata, tè
<i>Asplenium adnigrum</i> <i>Marattia aquatica</i> <i>Marattia aquatica</i>	Asplene, marattia marattia		Secco, fresco	Insalata, tè
<i>Aspidocystis podagracea</i>	Podagracea		Secco	Insalata, tè, supplemento, catture di
<i>Asplenium adnigrum</i>	Asplenium, asplenium asplenium		Secco, fresco, secco	Insalata, tè
<i>Asplenium adnigrum</i>	Asplenium, asplenium		Secco	Insalata, tè, supplemento
<i>Asplenium adnigrum</i>	Asplenium, asplenium		Secco	Insalata, tè, supplemento
<i>Asplenium adnigrum</i> <i>Asplenium adnigrum</i> <i>Asplenium adnigrum</i>	Asplenium, asplenium		Secco	Insalata, tè, supplemento
<i>Asplenium adnigrum</i> <i>Asplenium adnigrum</i> <i>Asplenium adnigrum</i>	Asplenium, asplenium		Secco	Insalata, tè, supplemento
<i>Asplenium adnigrum</i> <i>Asplenium adnigrum</i> <i>Asplenium adnigrum</i>	Asplenium, asplenium		Secco, fresco, secco, asplenium	Insalata, tè, supplemento
<i>Asplenium adnigrum</i> <i>Asplenium adnigrum</i> <i>Asplenium adnigrum</i>	Asplenium, asplenium		Secco, fresco, secco, asplenium	Insalata, tè, supplemento

Glossario dei nomi scientifici, comuni e dialettali

Stregon>**Estragone**>Artemisia dracunculus
Strozzagajnn>**Aglio ursino**>Allium ursinum
Strozzagajnn>**Aglio selvatico**>Allium
ursinum
Strozzagajnn>**Aglio dei boschi**>Allium
ursinum
Taca donn>**Bardana**>Arctium lappa
Taca donn>**Lappola**>Arctium lappa
Taca donn>**Bardana minore**>Arctium minus
Tajarinna>**Crescione** >Nasturtium officinale
Tajarinna>**Crescione d'acqua**>Nasturtium
officinale
Tam>**Tamaro**>Tamus communis
Tam>**Asparagi dei boschi**>Tamus communis
Tam>**Ligaboschi**>Tamus communis
Tamarinn>**Sorbo degli uccellatori**>Sorbus
aucuparia
Tem>**Timo**>Thymus species
Tigui>**Buon Enrico**>Chenopodium bonus-
Henricus
Tigui>**Spinacio di monte**>Chenopodium
bonus-Henricus

Verzitt>**Strigoli**>Silene vulgaris
Verzitt>**Carletti**>Silene vulgaris
Verzitt matt>**Silene** >Silene vulgaris
Verzitt matt>**Stridoli** >Silene vulgaris
Verzitt matt>**Strigoli** >Silene vulgaris
Verzitt matt>**Carletti**>Silene vulgaris
Vialber>**Vitalba**>Clematis vitalba
Vianrbui>**Vitalba**>Clematis vitalba
Vid americana>**Vite americana**>Vitis labrusca
Vid selvadegh>**Vite selvatica** >Vitis riparia
Vioeula >**Viola mammola** >Viola odorata
Vioeula zupina>**Viola mammola** >Viola
odorata
Violonn giald>**Primula**>Primula vulgaris
Vioron>**Vitalba**>Clematis vitalba
Zénever>**Ginepro**>Juniperus communis
Zenzuin>**Gluggiolo** >Ziziphus jujuba
Zenzuin>**Gluggiola**>Ziziphus jujuba
Zuccoria>**Cicoria**>Cichorium intybus
Zuccoria>**Ciconla**>Cichorium intybus
Zuccoria>**Endivia**>Cichorium intybus
Zuccoria>**Radicchio**>Cichorium intybus

I nomi

**Il termine
scientifico**

**Nella parlata
comune**

**Il nome
dialettale**

Una utile piccola bibliografia generale e un elenco di lavori dedicati alla Lombardia

- Bissegger Metel *La mia cucina con le piante selvatiche. Riconoscere raccogliere e cucinare le erbe spontanee*. Bellinzona, Casagrande 2011
- Bongiovanni Diego *Ricette con i fiori. Più di 140 modi per portare nuovi sapori, colori e profumi in cucina*. S. I., Araba Fenice 2008
- Boni P. *Nutrirsi al naturale con erbe selvatiche*. S. I., Edizioni Paoline 1986
- Bosso Bianca *Cucinare con le piante officinali*. S. I., Airplane 2003
- Bosso Bianca *Piante amiche conoscere e utilizzarle: ricette di infusi, decootti, liquori, marmellate, preparazioni di cucina, tinture per filati, cosmetici, profumi, passatempi ed altro*. Bologna, Edagricole 1992
- Bottari C. *Cucinare con erbe e fiori. I tavola*. S. I., Food Editore 2005
- Bottari Cristina a cura di *Erbe aromatiche*. Publishing 2008
- Bremness Lesley *Erbe e aromi*. S. I.,
- Brentani Katia *Cucinare con erbe*, 2016
- Buratti Paolo et al. *Piante eduli spontanee*. (Pisa), Felici Editore 2007

Bibliografia utile sull'utilizzo alimentare delle piante spontanee riferita alla Lombardia

- Arietti N. *Flora medica ed erboristica del territorio bresciano. Indagine sulla consistenza e possibilità di sfruttamento del naturale patrimonio della Provincia di Brescia nel campo dell'erboristeria*. Brescia, Geroldi 1965
- Arietti N. *La flora economica e popolare del territorio bresciano*. Brescia, Geroldi 1974
- Arietti N. *Flora medica ed erboristica del territorio bresciano*. Brescia, Geroldi 1974
- Arietti N. *La nostra flora nell'economia domestica*. Brescia, La Scuola Editrice 1941
- Borio E., Stadera L. *L'erba che guarda in su. Piante spontanee nella tradizione dei laghi varesini*. S. I., Compositori 2007
- Colombo M. R. *Andar per erbe sui monti lecchesi. Dove raccogliere e come gustare i germogli spontanei commestibili*. S. I., Stefanoni Editrice 2008
- Comolli G. *Flora comense*. Pavia, S. n. 1846
- Da Legnano L. P. *Piante medicinali del Canton Ticino e dell'Oltrepo*. S. I., Edizioni Mediterranee 1993
- Ericini S. *Ogni erba che guarda in su la dà la sua virtù*. Valdidentro, S. n. 1996
- Fornaciari G. *Flora spontanea protetta nella regione Lombardia: frutti del sottobosco, piante aromatiche e officinali*. Milano, Euroedizioni 1990
- Peroni G. *Piante selvatiche d'Insubria in alimentazione e in medicina, usi tradizionali dalle origini al XXI secolo*. Varese, Associazione Culturale Terra Insubre

Nell'introduzione

Utili consigli e le molte ragioni dell'“andar per erbe” oggi, fra crisi e gastrolatria

Per provare sapori e alimenti nuovi
Per ampliare la gamma delle aromatiche
**Per rendere la cucina quotidiana
“creativa”**
**Per aiutare l'economia domestica in
tempo di crisi**
**Per una maggiore ricchezza di principi
nutritivi nelle piante spontanee**
**Per non delegare solo agli altri
alimentazione e cura**
Per il proprio benessere psicologico
**Per una sorta di riappropriazione
culturale**
Ecc., ecc.

**Le principali avvertenze per
la raccolta**
Piante pericolose
Flora protetta
No saccheggio
Dove non raccogliere

Tenere anche conto che
**La raccolta spontanea è
stagionale**
**Non sempre si sa cosa si
raccolgerà**
**Non occorre andare lontano
e trovarsi nella natura
selvaggia**



Prima però qualche cenno sul tema della cucina selvatica di ieri e oggi

Un breve viaggio fra le piante alimentari più comuni che abbiamo a disposizione nel territorio e i loro usi nella cucina di ogni giorno



Le specie più usate: Una grande famiglia, le Asteraceae

Le “erbe amare”. Non solo tarassaco.



Tarassaco

Cicoria

Piattello

Crespigni

Denti di leone

Radicchielle

Lassana

Lattuga selvatica

Lattuga dei boschi

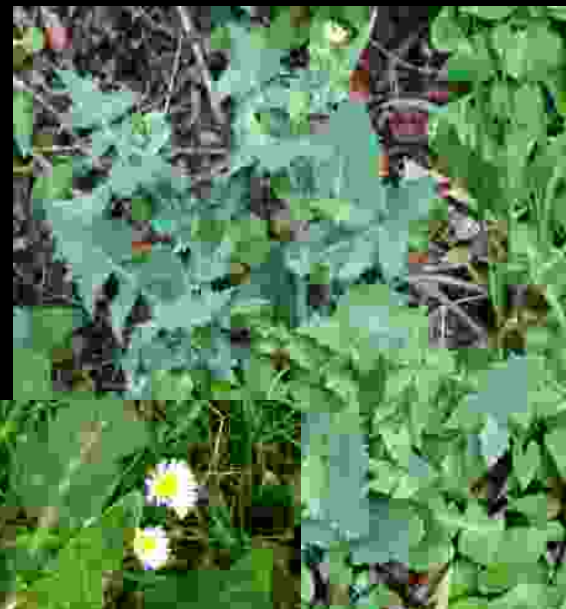
Barba di becco

Specie molto comuni dalle nostre parti



Cicoria
Cichorium intybus

Crespigno
Sonchus oleraceus



Dente di leone - Leontodon hispidus



Piattello - Hypochoeris radicata

Specie molto comuni dalle nostre parti



Lattuga dei boschi
Mycelis muralis



Lassana
Lapsana communis



Lattuga - Lactuca serriola

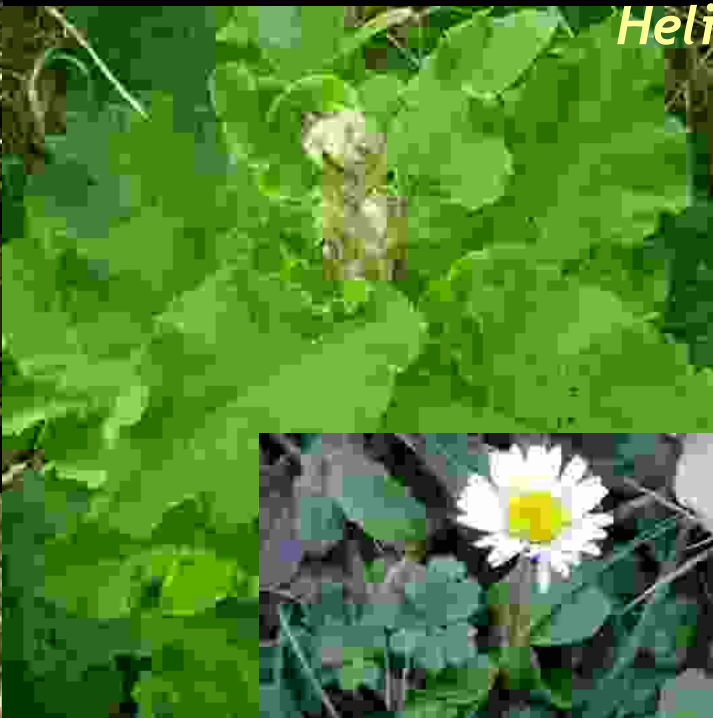


Radicchiella - Crepis capillaris

Le specie più usate: Una grande famiglia, le Asteraceae



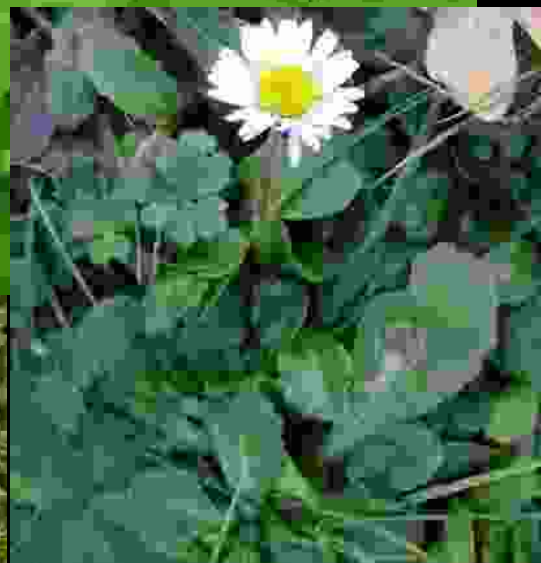
Tapinambour
Helianthus tuberosus



Bardana
Arctium lappa



Carline
Carlina spp.



Pratoline
Bellis spp.

Ecc.

Specie comuni e specie semispontanee - Le aromatiche



Dragoncello
Artemisia dracunculus



Assenzio
Artemisia absinthium



Amarella - Artemisia vulgaris

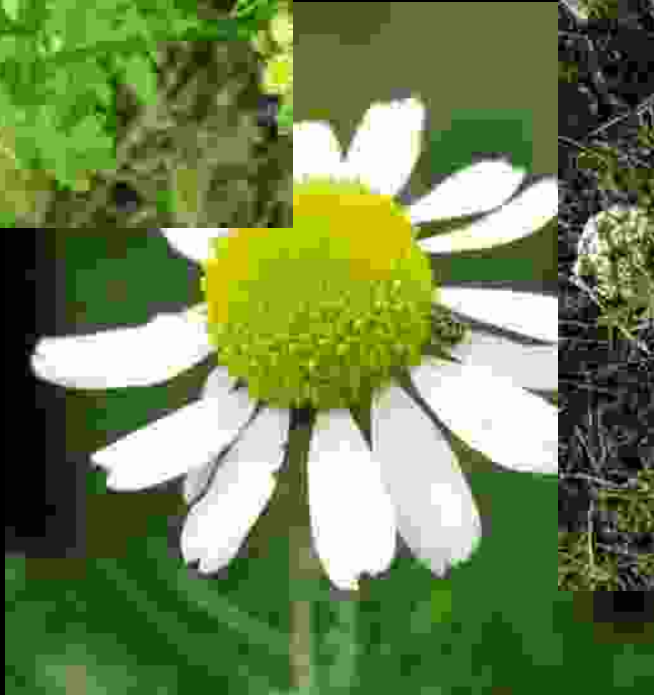
Specie comuni e specie semispontanee - Le aromatiche



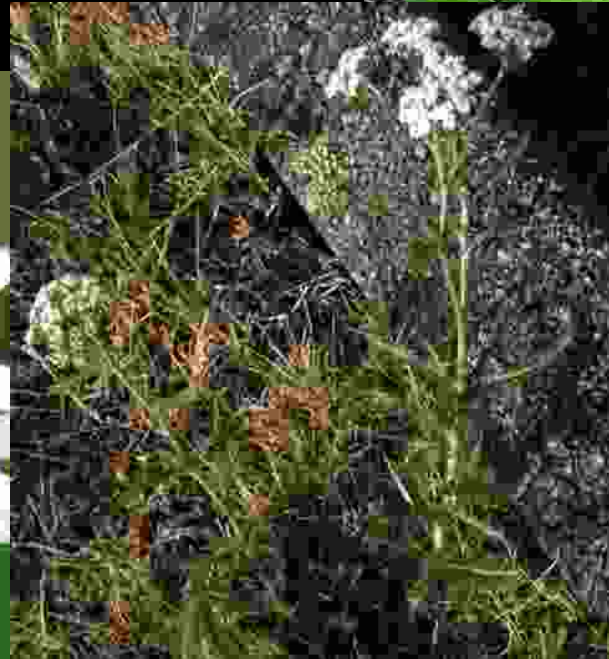
Partenio
Tanacetum parthenium



Erba San Pietro
Balsamita major



Camomilla – *Matricaria chamomilla*



Millefoglio – *Achillea millefolium*

Le specie più usate: Una grande famiglia, le Brassicaceae

Sapore e aromi



***Raphanus raphanistrum* subsp.**

Ramolacci selvatici

Cascellore

Erisimo

Borsa del pastore

***Rucola e rucole
selvatiche***

Crescione

Rafano

Alliaria e Cardamini

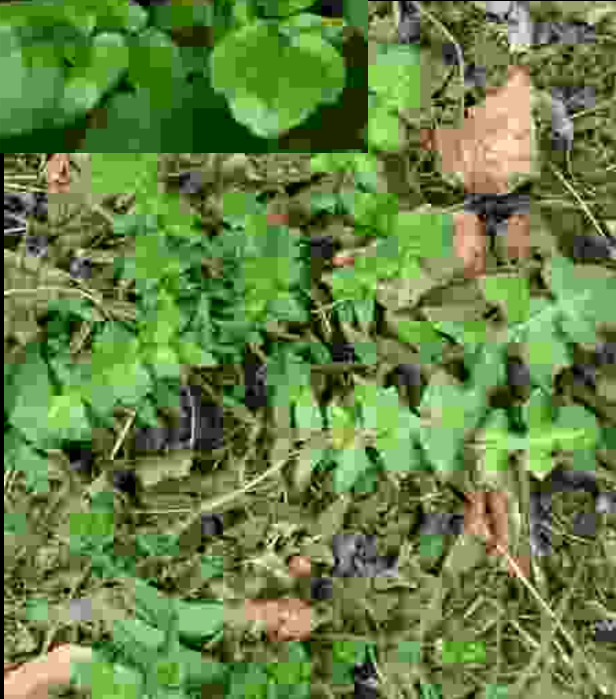
Le specie più usate: Una grande famiglia, le Brassicaceae



Crescione d'acqua
Nasturtium officinale



Cascellore
Bunias erucago



Erisimo - Sisymbrium officinale

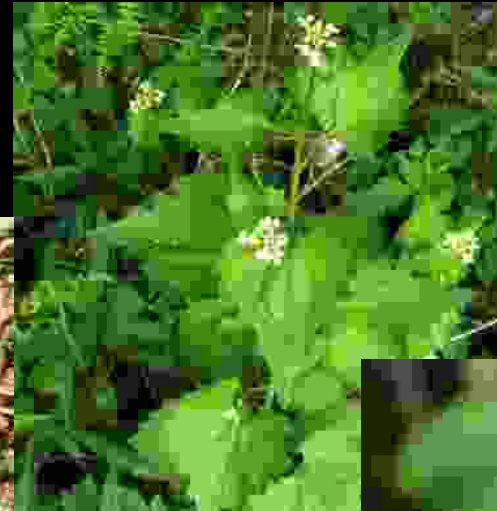


Borsa del pastore – Capsella spp.

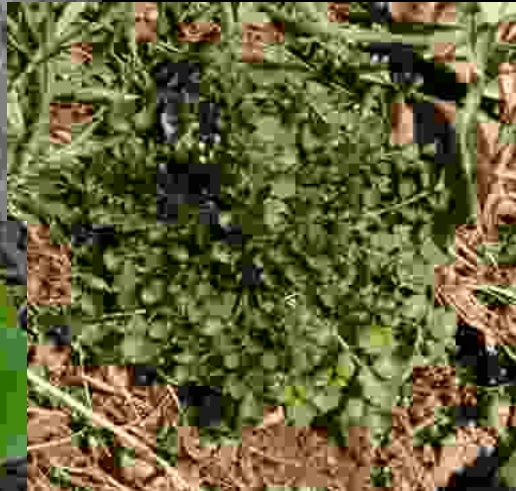
Specie molto comuni e specie semispontanee



Rucola
Eruca sativa



Alliaria
Alliaria petiolata



Cardamine hirsuta



Cardamine bulbifera



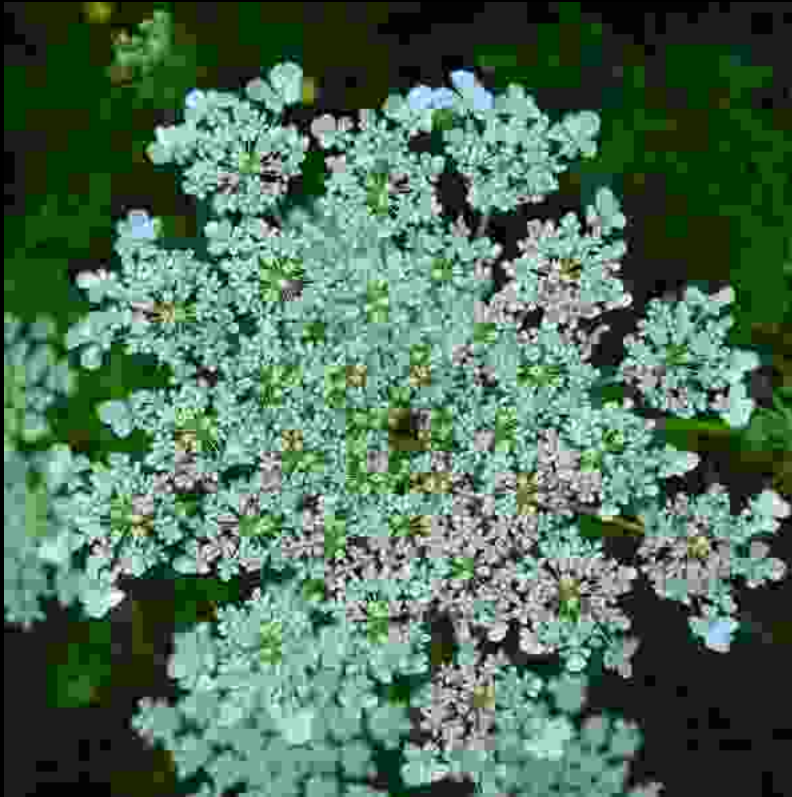
Rafano
Armoracia rusticana



Ruchetta – Diplotaxis tenuifolia

Le specie più usate: Un'altra grande famiglia, le Apiaceae

Verdure e aromi



Aneto

Cerfoglio

Finocchio selvatico

Levistico

Sedano d'acqua

Mirride

Panace

Carota selvatica

Specie molto comuni e specie semispontanee



Finocchio
Foeniculum vulgare



Aneto
Anethum graveolens



Cerfoglio – Anthriscus cerefolium

Sedano d'acqua – Apium nodiflorum

Specie molto comuni e specie semispontanee

Levistico - Levisticum officinale



Panace
Heracleum sphondilium



Mirride dei boschi – Myrrhis odorata

Le specie più usate: silene e ortiche



Urtica spp.



Silene vulgaris



Silene alba

Le specie più usate: i così detti asparagi

Luppolo
Humulus lupulus



Spighe di grano
Ornithogalum pyrenaicum



Barba di capra
Aruncus dioicus



Pungitopo e Asparagi in senso proprio



Asparagus tenuifolius



Ruscus aculeatus



Asparagus acutifolius

Altre piante di largo uso in diverse tradizioni locali

Borragine e Malva



Borago officinalis



Malva sylvestris

Altre piante di largo uso in diverse tradizioni locali

***Porcellana
Centocchio
Valerianella***



Valerianella locusta



Stellaria media

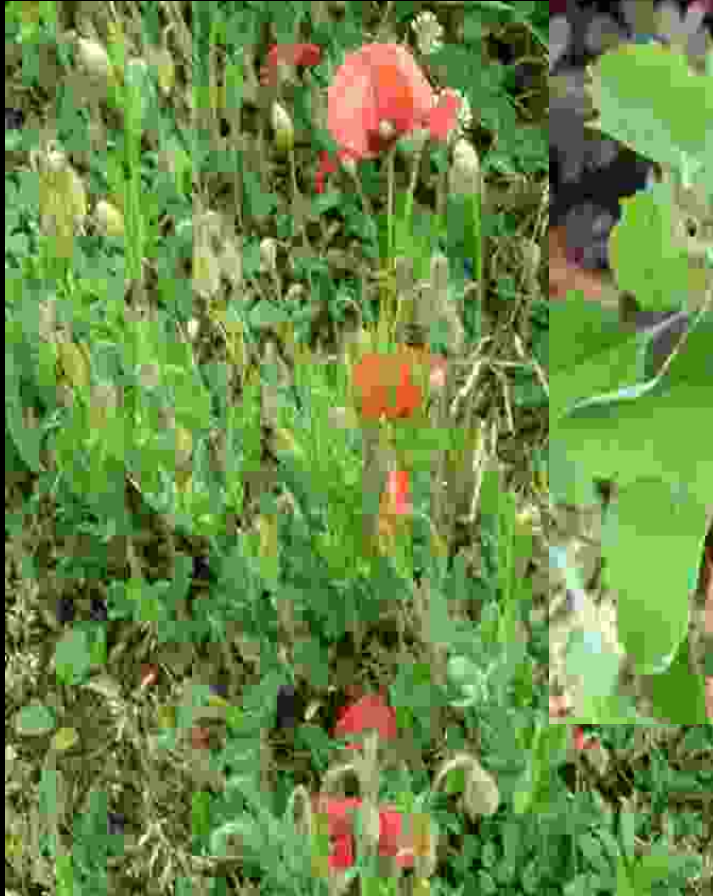


Portulaca oleracea

Altre piante di largo uso in diverse tradizioni locali

Chenopodium album

**Rosolacci
Farinelli**



Papaver rhoeas



Chenopodium bonus-Henricus

Altre piante di largo uso in diverse tradizioni locali



Amaranthus retroflexus



Parietaria officinalis



Plantago lanceolata

***Parietarie,
Piantaggini
e amaranto***

Altre piante di largo uso in diverse tradizioni locali

Raperonzoli e lampascioni



Leopoldia comosa



Campanula rapunculus

Altre piante

Acetosa e altre romici - Poligono giapponese



Reynoutria japonica



Rumex acetosa

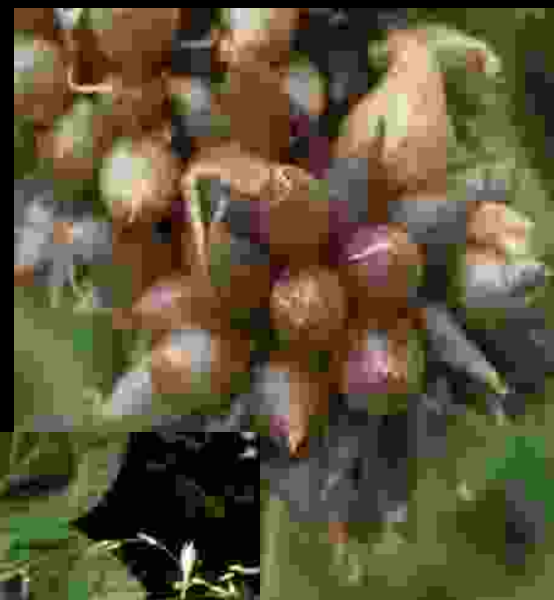
Piante di largo uso in cucina: le altre aromatiche

Agli selvatici: erba cipollina, aglio ursino, aglio delle vigne, ecc.

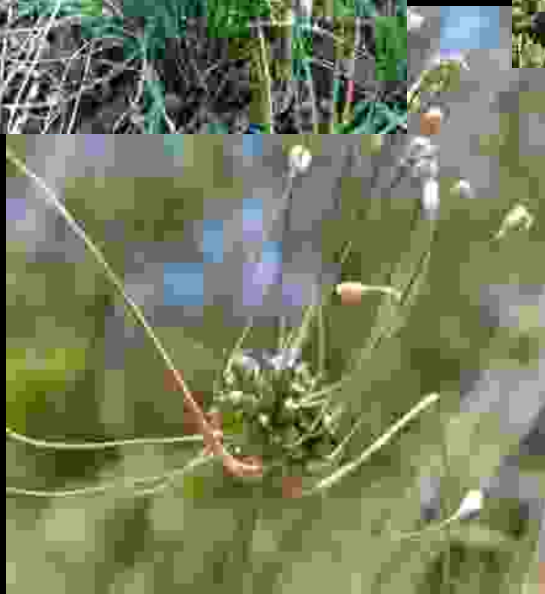
Allium schoenoprasum



Allium ursinum



Allium vineale



*Allium
oleraceum*



Allium carinatum

Piante in cucina: le aromatiche. Le Lamiaceae

La melissa



Melissa officinalis

La salvia dei prati



Salvia pratensis

Le mente



Mentha spicata

Piante in cucina: le aromatiche. Le Lamiaceae

Nepitelle e origano

I timi



Calamintha nepeta

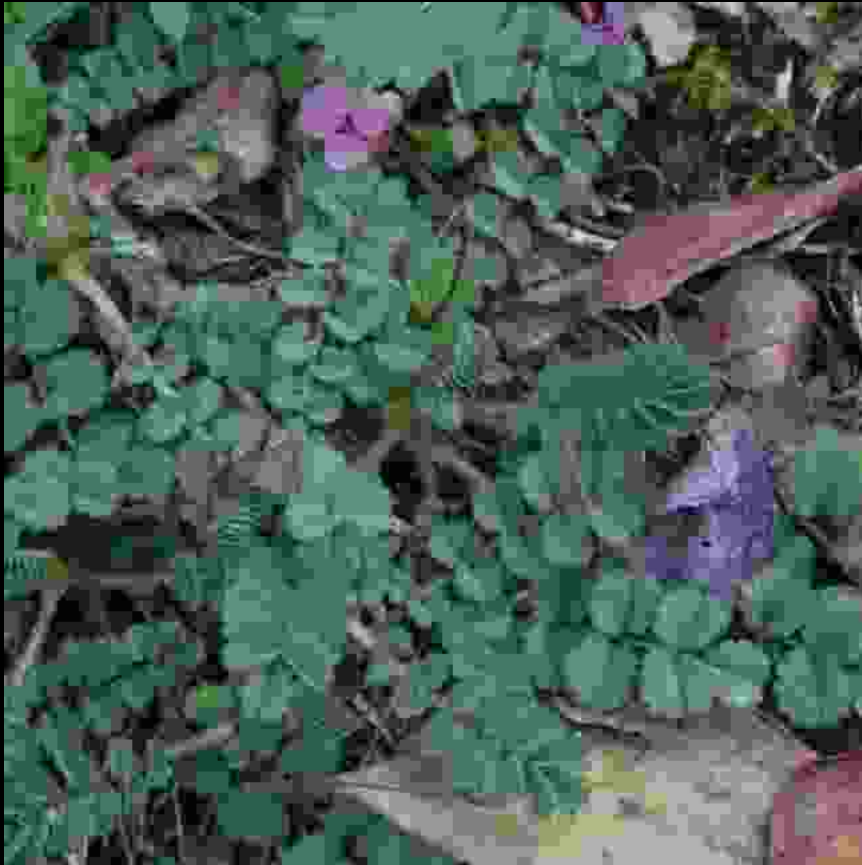


Thymus species

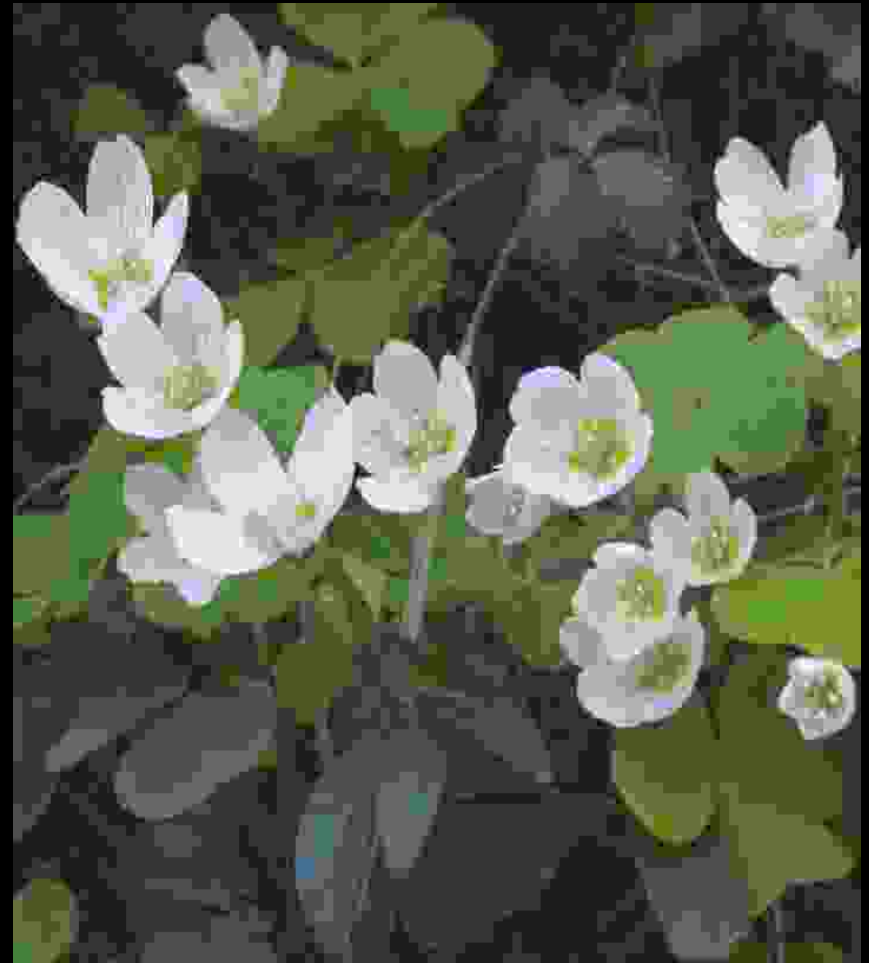
Origanum vulgare

Altre aromatiche

Pimpinella e Acetosella



Sanguisorba minor



Oxalis acetosella

Altre aromatiche

Ginepro e Pepe d'acqua



Juniperus communis



Polygonum hydropiper

Altre aromatiche



Laurus nobilis

Alloro e cedrina



Lippia citriodora

Piante pericolose ma usate in cucina

Tamaro, Vitalba e Favagello



Tamus communis



Clematis vitalba

Ranunculus ficaria



Frutti semispontanei

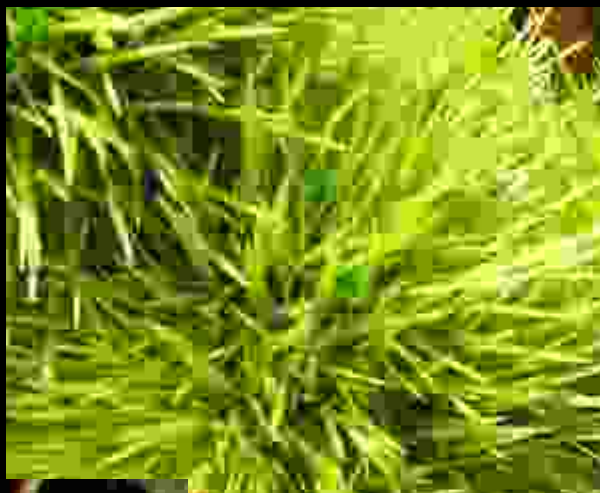
Castagno

Nocciolo

Noce

Fico

Olivo



Un lungo elenco di “Frutti dimenticati” e semispontanei o inselvaticati



Prunus cerasifera



Mespilus germanica

Mirabolano
Nespolo

“Frutti dimenticati”



**Marasche,
visciole e
amarene**

Prunus cerasus

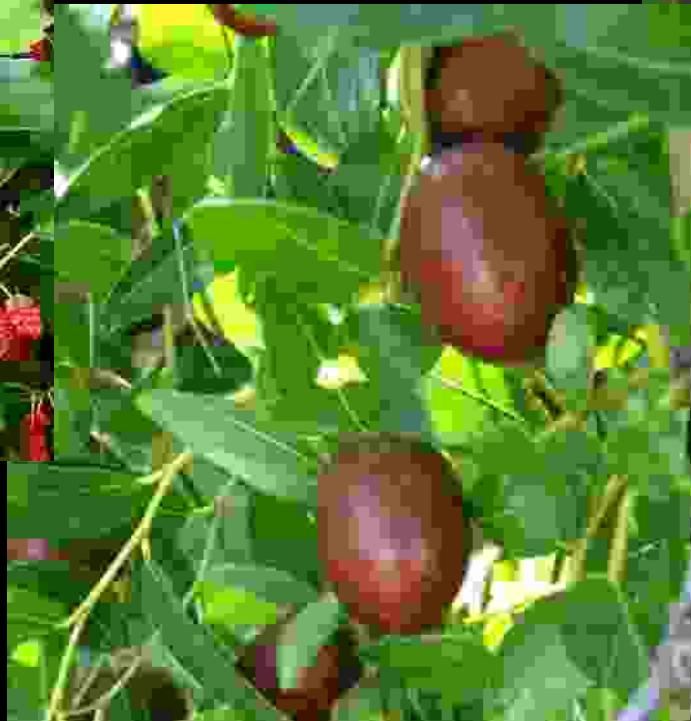


Melograno
Punica granatum

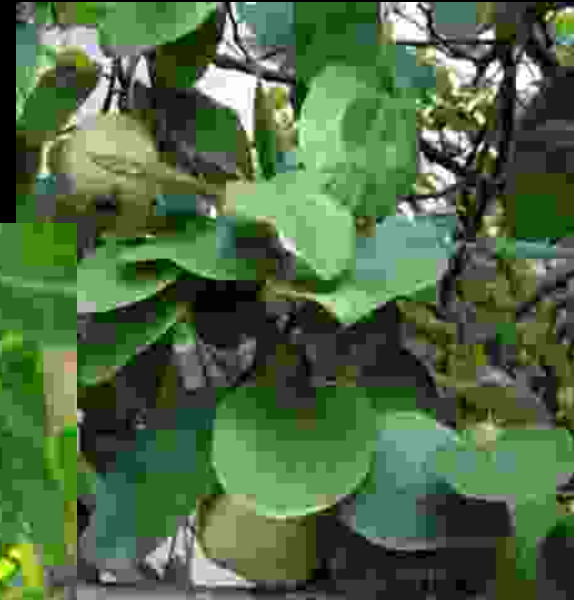
“Frutti dimenticati”



Gelsi *Morus nigra*



Giuggiole *Ziziphus jujuba*



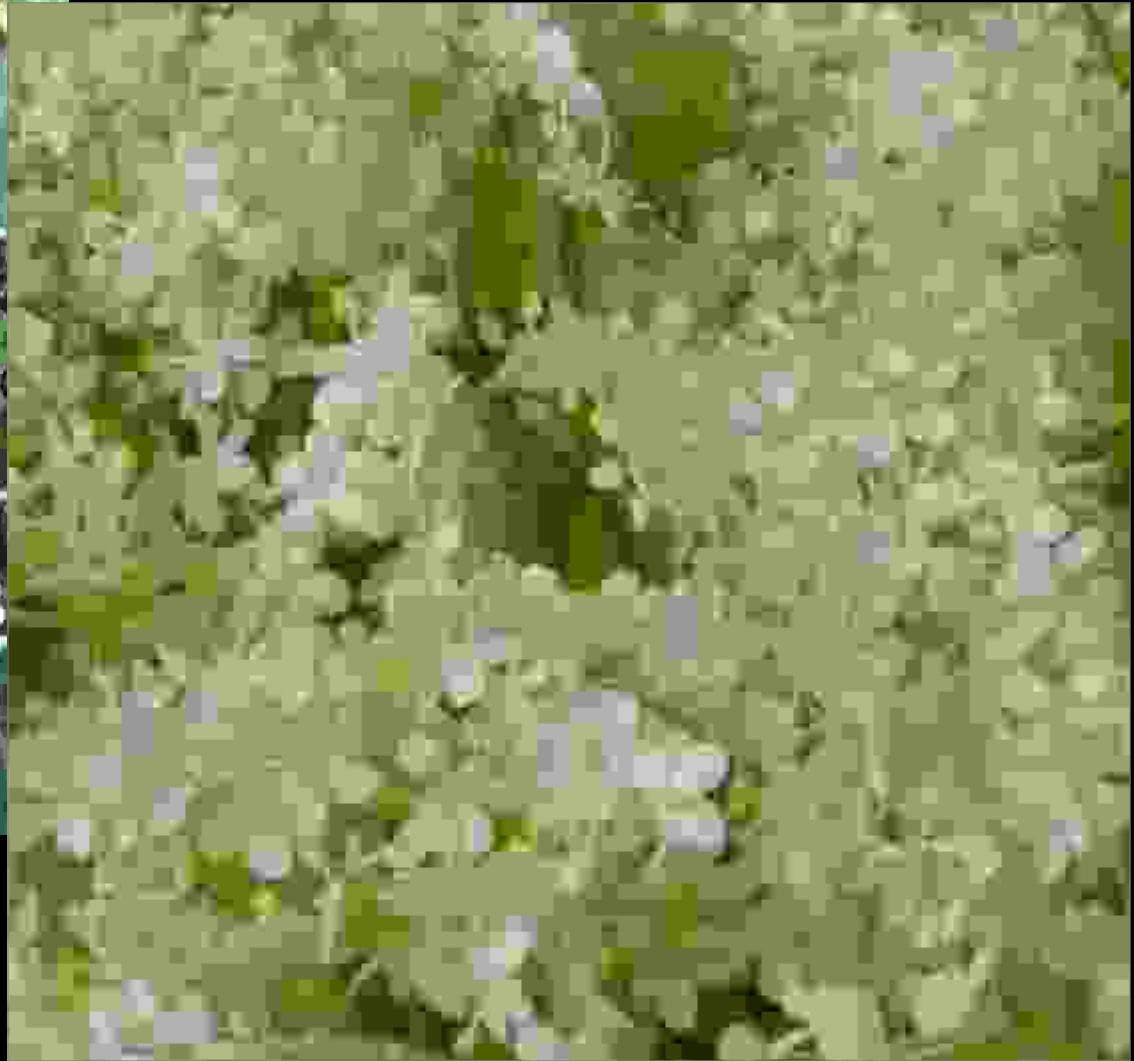
Cotogno
Cydonia oblonga

Frutti spontanei



Sambucus nigra

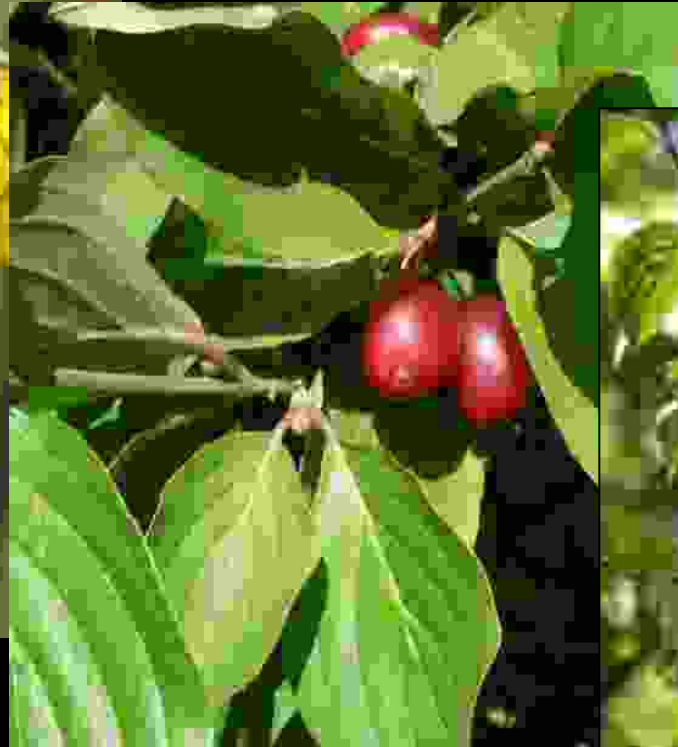
Sambuco



Frutti spontanei

Corniolo

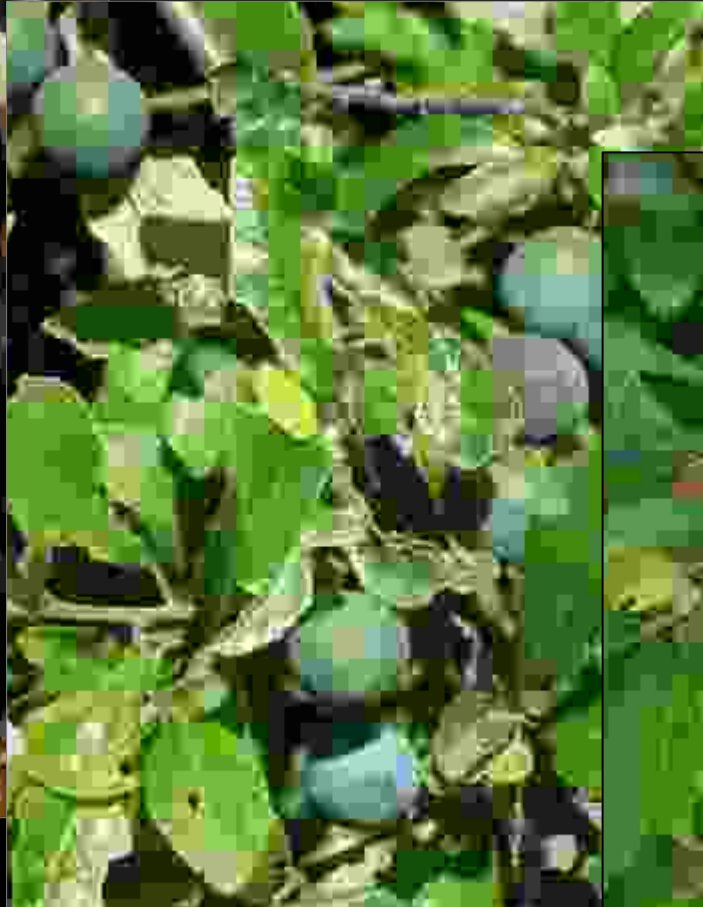
Cornus mas



Frutti spontanei

Prugnolo

Prunus spinosa



Frutti spontanei

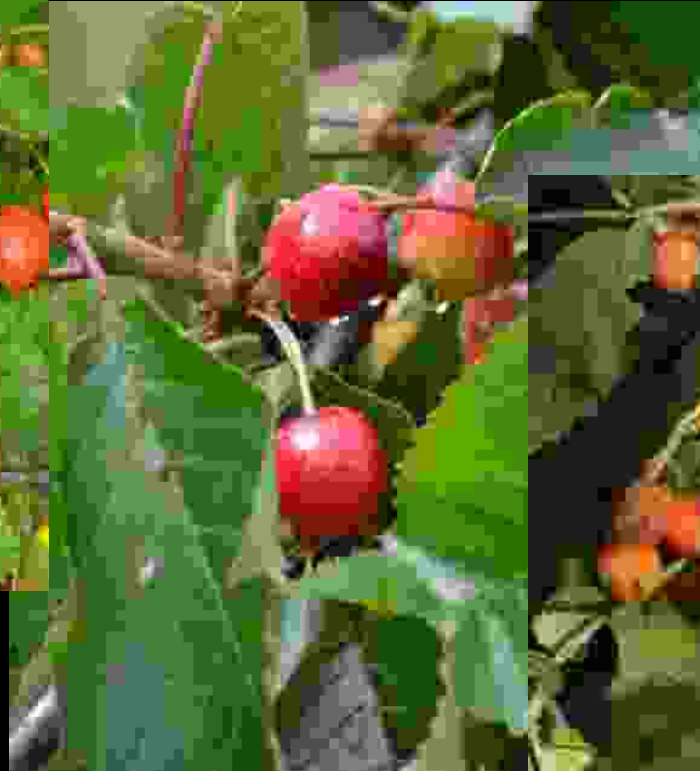
Sorbi

Biancospino

Ciliegi selvatici



Crataegus monogyna

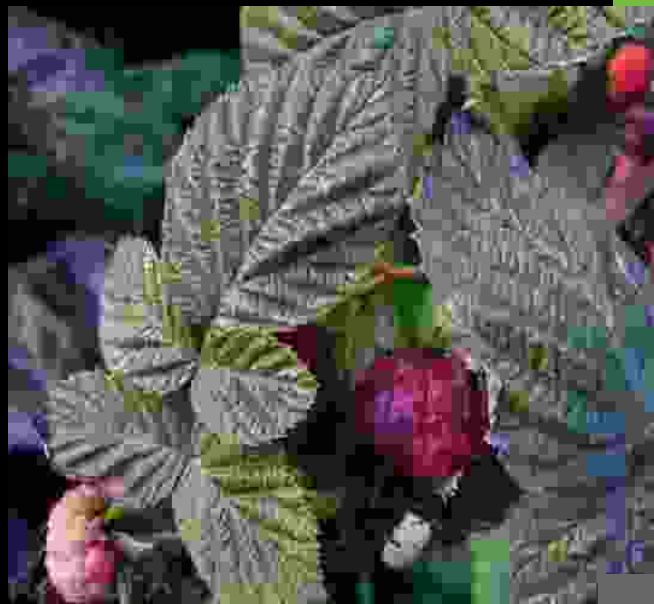


Prunus avium

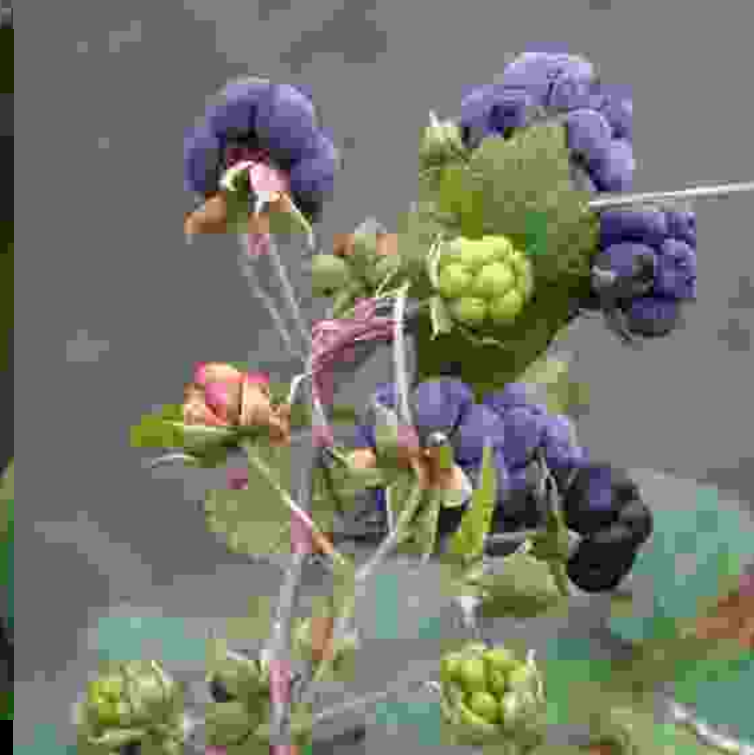


Sorbus aucuparia

Frutti spontanei



Genere Rubus



More

Lamponi

Uva giapponese

Altri frutti spontanei utilizzabili in cucina



Fragoline

Fragaria vesca

Fragaria viridis

Altri frutti spontanei utilizzabili in cucina

Bagolaro
Celtis australis



Altri frutti spontanei utilizzabili in cucina

Castagna d'acqua
Trapa natans



Altri frutti spontanei utilizzabili in cucina



Olivello spinoso
Hippophae rhamnoides

Altri frutti spontanei utilizzabili in cucina



Rosa Canina
Rosa Canina

Altri frutti spontanei utilizzabili in cucina

Albero di Sant'Andrea
Diospyros lotus

