

Pietro Ficarra Stefania Scaccabarozzi

Dalla natura alla tavola: erbe e frutti spontanei di Lombardia

Consigli, cucina e ricette



Con oltre trecento ricette da provare in cucina

PIRELLA GÖTTSCHE LOWE



La collana

Pietro Ficarra Stefania Scaccabarozzi

Il selvatico in cucina:
piante spontanee buone
per liquori fatti in casa,
vini e aceti aromatici, sciroppi e bevande

Con le ricette da provare in cucina

PIANTESPONTANEELACUCINA.INFO

Pietro Ficarra Stefania Scaccabarozzi

Cucina selvatica per tutti:
piante, ricette e consigli
per le quattro stagioni

PIANTESPONTANEELACUCINA.INFO



Gli autori



Piante spontanee in cucina.info

800 15 00 00 15 00 00 15 00 00

Home | [Pianta la tua cucina](#) | [Per apprendere](#)

Home

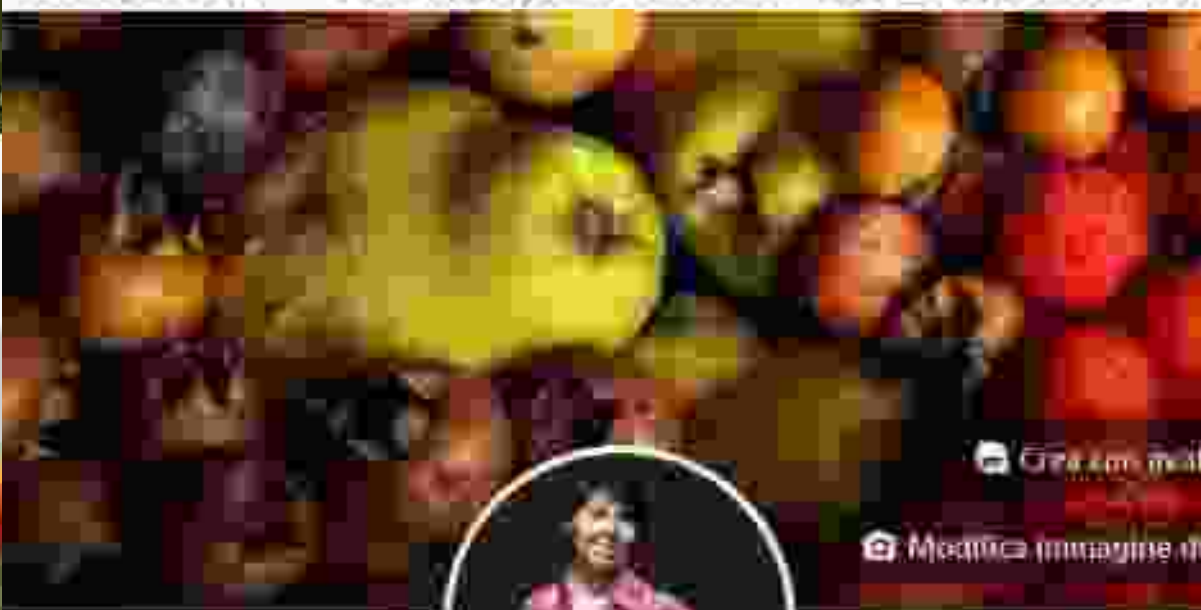
Per il r...

Pietro F...



Pianta...

Stefania - Cucina selvatica in Lombardia



Gratias agimus tibi

Modifica immagine di profilo

Stefania - Cucina selvatica in Lombardia



Pietro Ficarra - Uomini piante e cucina

Crea @uominiplante 5-2 Seguenti CulturaCulinaria

Le ricette

Gnocchi al buon Enrico

Ingredienti: 800 g di buon Enrico, 200 g di farina, 200 g di ricotta fresca, 2 uova più un tuorlo, 200 g di grana grattugiato, 4 cucchiaini circa di olio evo, erba cipollina s. q., noce moscata, sale e pepe q. b.

Preparazione: lessare in acqua leggermente salata il buon Enrico. Quando è cotto, scolarlo, strizzarlo e tritarlo. Porre il buon Enrico in una padella con due cucchiaini d'olio e l'erba cipollina tritata finemente e fare soffriggere per alcuni minuti. Fare raffreddare il composto e metterlo in una ciotola aggiungendo la ricotta, circa metà del formaggio grana, le uova più il tuorlo, una grattata di noce moscata e la farina. Salare, pepare e mescolare per bene, fino ad ottenere un impasto di giusta consistenza. Se l'impasto risultasse troppo morbido aggiungere del pane grattugiato o in caso contrario del latte. Nella padella insaponare intanto l'olio con qualche spicchio d'aglio, da togliere non appena dorato. Con l'impasto formare delle piccole pallottole da passare nella farina e tuffarle in acqua bollente salata. Scolarle non appena tornano a galla, metterle nel piatto, condire per bene con l'olio insaponato con l'aglio e abbondante grana grattugiato.

Una utile bibliografia di lavori dedicati alla Lombardia

- Peroni G. *Piante selvatiche d'Insubria in alimentazione e in medicina, usi tradizionali dalle origini al XXI secolo* Varese, Associazione Culturale Terra Insubre 2021
- Persico G. e Carra G. *Erbe in tavola: piante spontanee commestibili della pianura padana* Tre lune, 2003
- Poletti P., Corresini L. *Il gioco dell'Erba amara... a partire dal Tortello Amaro di Castel Goffredo* Mantova, Corraini 2004
- Picchi Graziella e Pieroni Andrea *Atlante dei Prodotti Tipici: le Erbe* Agra Editrice e Rai Eri Editori, 2005
- Pieroni Andrea *Atlante gastronomico delle erbe* Slow Food Editore, 2017
- Raineri P. *Testimonianze di terapeutica popolare in Valtellina e Valchiavenna* In «Annali di San Michele», n. 15 pp. 193-206, 2003
- Rosati Adolfo *I buoni frutti selvatici. Piante commestibili e insolite, spontanee o facilmente coltivabili nel tuo giardino-frutteto* L'Informatore Agrario, 2016
- Rovelli Cristina *Il sapere e il sapore delle piante selvatiche* Youcanprint, 2021
- Sironi V. A. *Antiche pratiche mediche nel territorio varesino* In «Tracce», n. 5 pp. 29-40, 1984
- Sironi V. A. *Medicina popolare in Brianza* Oggiono, Cattaneo Editore 1998

Utili consigli e le molte ragioni dell'”andar per erbe” oggi

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
raccoglierà
Non occorre andare lontano
e trovarsi nella natura
selvaggia

usanza locale nuovi mercati benessere
cucina regionale turismo gastronomico
"cultura popolare" interesse per la natura
recupero della tradizione cucina creativa
tradizione identitaria risparmio PAT
ristorazione tipica Conoscenza scientifica
formazione promozione del territorio normativa
moda ricerca antropologica biodiversità
nuove tendenze "green" econaturbio cultura
salute editoria vegan commistioni culturali
trasmissione dei saperi gastronomia risparmio
gastronomia sperimentazione agronomica
Alta cucina piccole aziende agricole
Sviluppo rurale ricerca applicata ecc. ecc.





Le piante spontanee alimentari nella tradizione lombarda

***Memorie di una società contadina
lontana (anche se non si è mai
smesso di raccogliere)***

***Piante spontanee in cucina nella
tradizione brianzola***

Maggiori tradizioni nella Bassa

***Una più approfondita ricerca
amplierebbe il campo degli usi
tradizionali***

***Nuove abitudini alimentari nel solco
delle tradizioni***

***Nuove abitudini alimentari da
commistioni e contatti***

ERBE DEL CASARO 2014... 24 MAGGIO - 8 GIUGNO - STAY TUNED!!

Agosto | Primavera | Estate | Inverno | 2014

WWW.ALTOBRESCIO.IT

KORNAKSI DELLA
VALLE INNAMORATA

I VINO DELLA
BENDIQUADA

erbe del casaro
24 MAGGIO - 8 GIUGNO



1° MOSTRA DI
PIANTE DI ERBE
EDIFICI
DELLA
BENDIQUADA

1° MOSTRA DI
PIANTE DI ERBE
EDIFICI



1° MOSTRA DI
PIANTE DI ERBE
EDIFICI
DELLA
BENDIQUADA



1° MOSTRA DI
PIANTE DI ERBE
EDIFICI
DELLA
BENDIQUADA

14^a Festa del Buartù

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

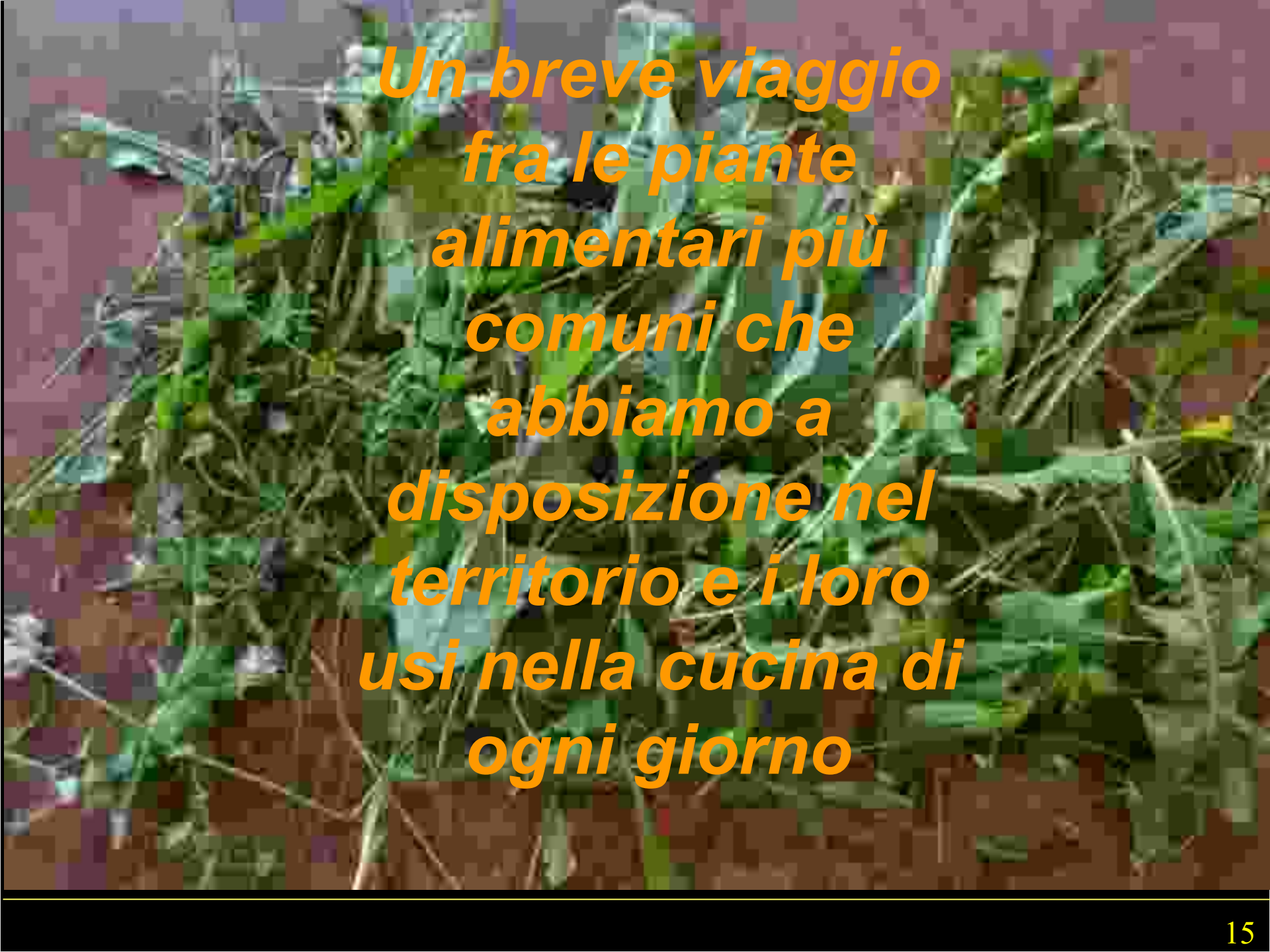
10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014

Spettacolo e gastronomia nelle piazze del Comune di Bortolengo

10 Maggio - 8 Giugno 2014



*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

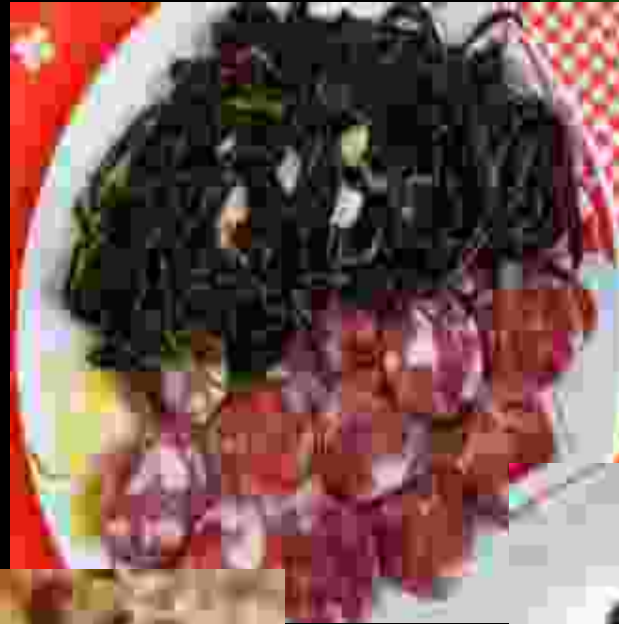
Ecc. ecc.

Taràssaco – Taraxacum officinale

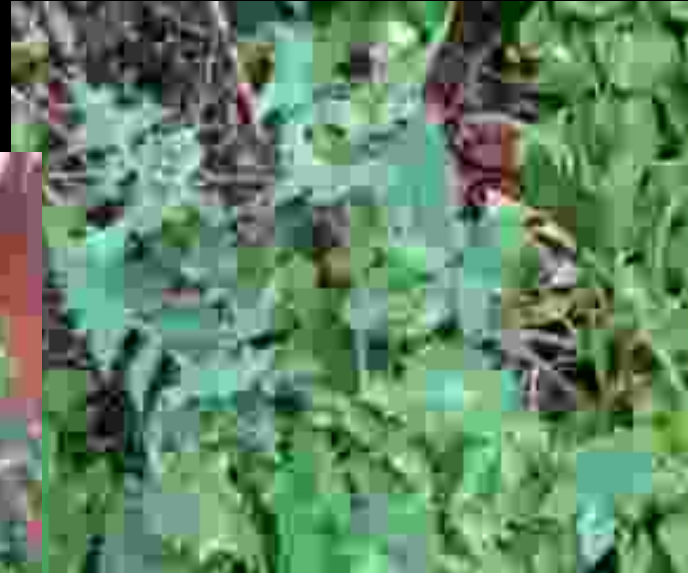




Cicoria - Cichorium intybus



Crespigno - Sonchus oleraceus



Piattello - Hypochoeris radicata



Lassana - Lapsana communis



Altre specie molto comuni dalle nostre parti

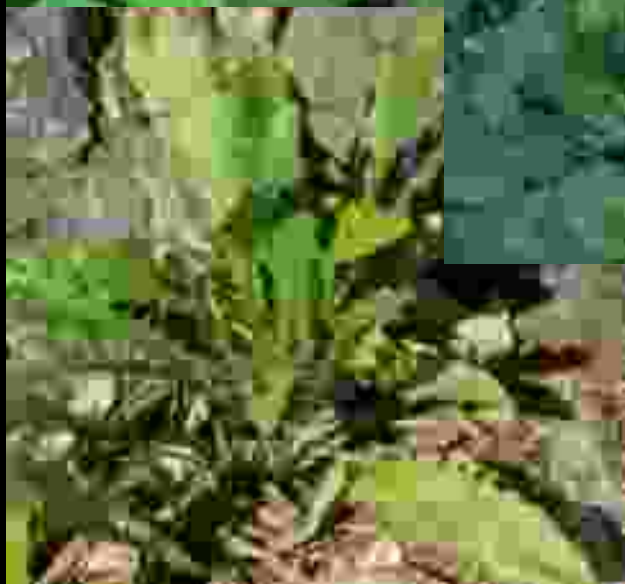


Lattuga dei boschi
Mycelis muralis

Pratoline
Bellis spp.



Lattuga - Lactuca serriola



Dente di leone - Leontodon hispidus

Barba di becco
Tragopogon spp.

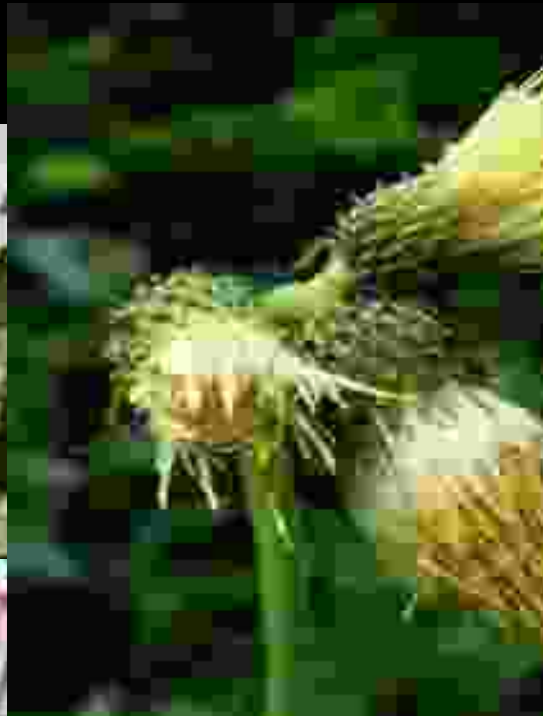
Radicchiella
Crepis spp.



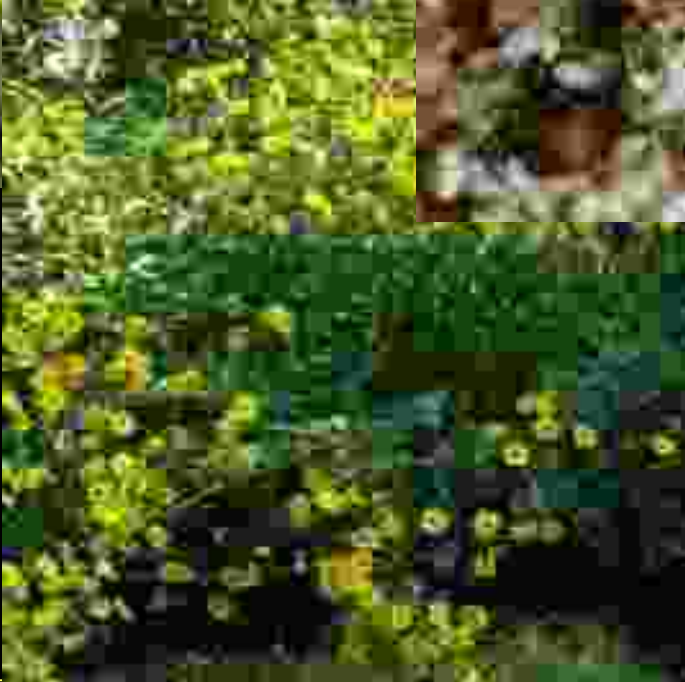
Bardana - *Arctium lappa*



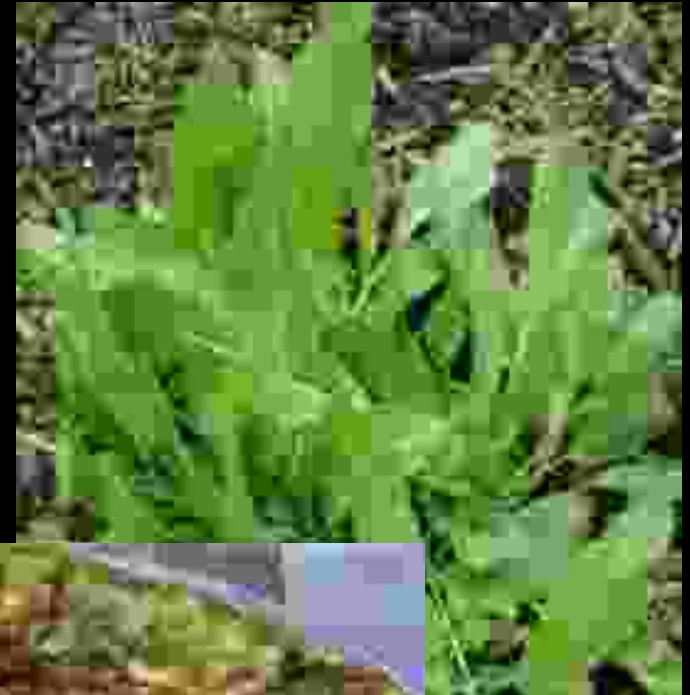
Cardi - *Cirsium* spp.



Tapinambour - Helianthus tuberosus

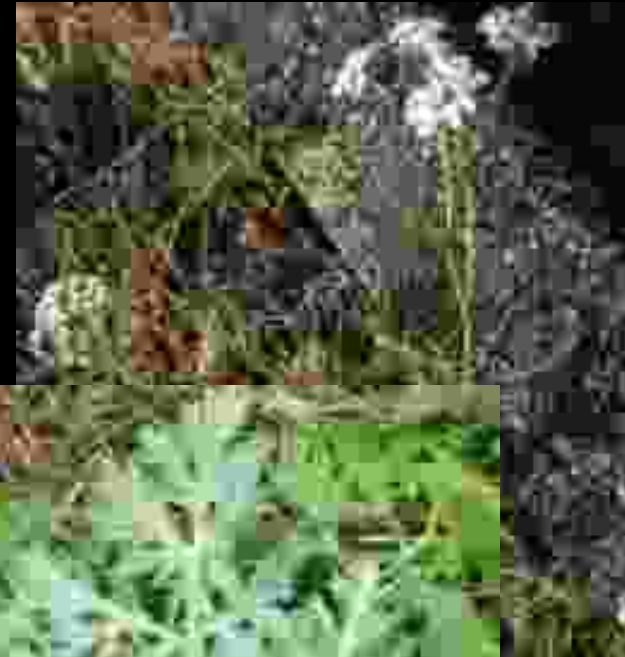


Erba San Pietro - Balsamita major



Aromatiche comuni della famiglia

Millefoglio – Achillea millefolium



Camomilla
Matricaria chamomilla



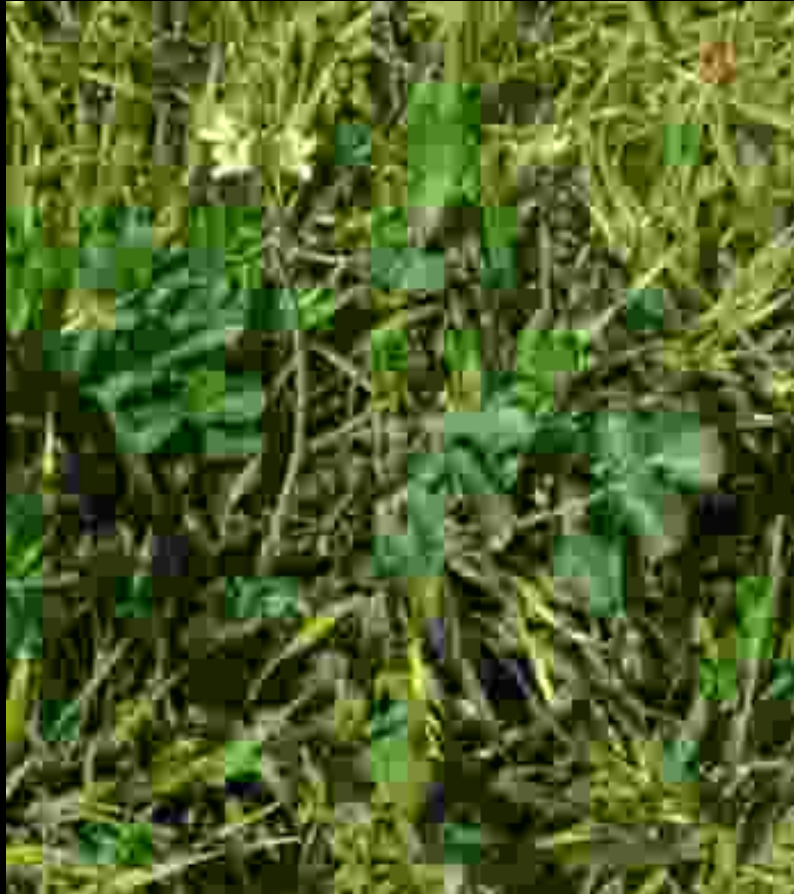
Amarella
Artemisia vulgaris



Assenzio
Artemisia absinthium



Le Brassicaceae: Sapore e aromi



Raphanus raphanistrum subsp.

Ramolacci selvatici

Cascellore

Erisimo

Borsa del pastore

Rucole

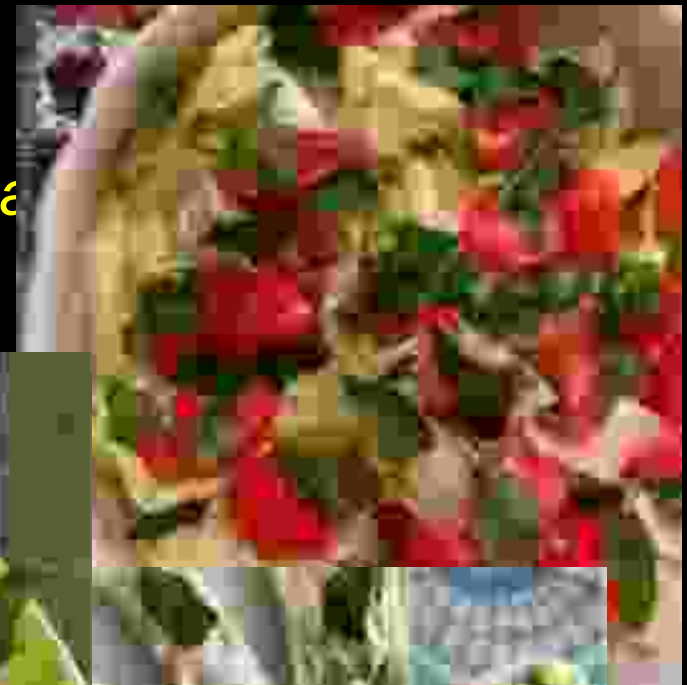
Senapi

Crescione

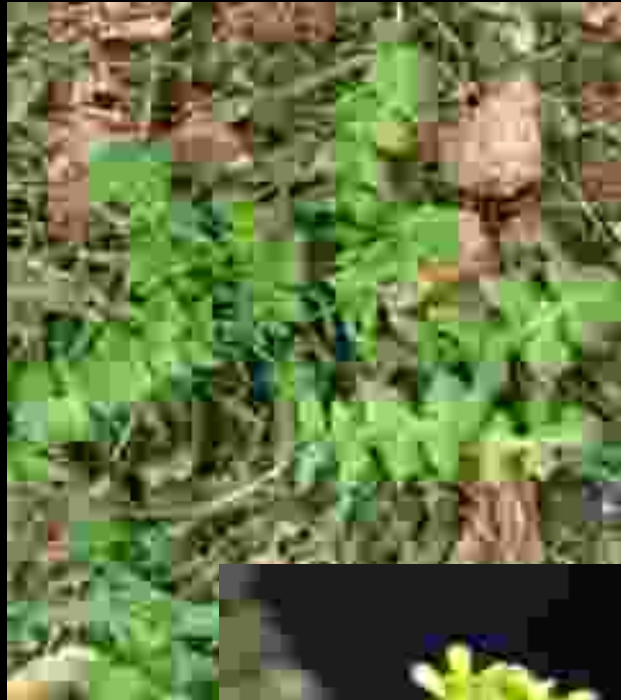
Rafano

Alliaria e Cardamini

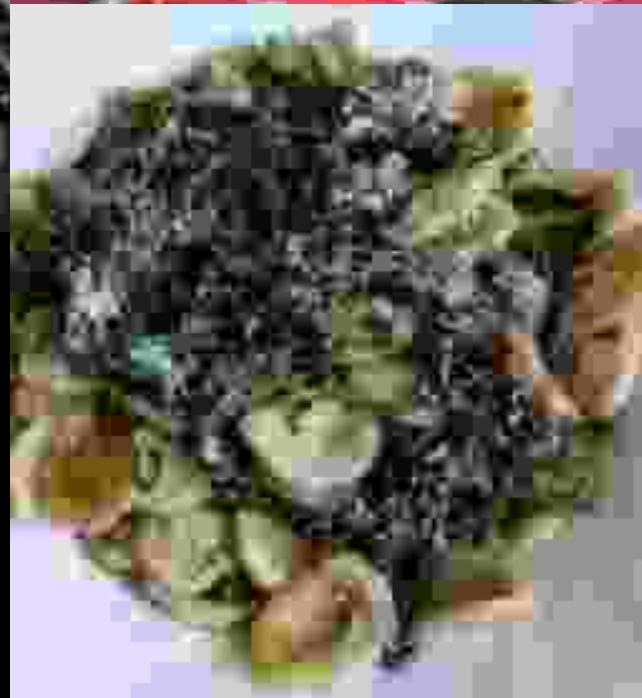
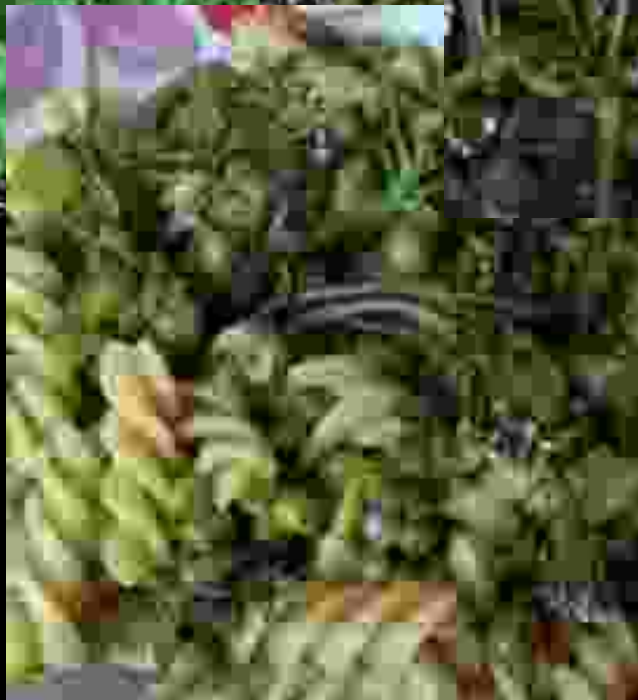
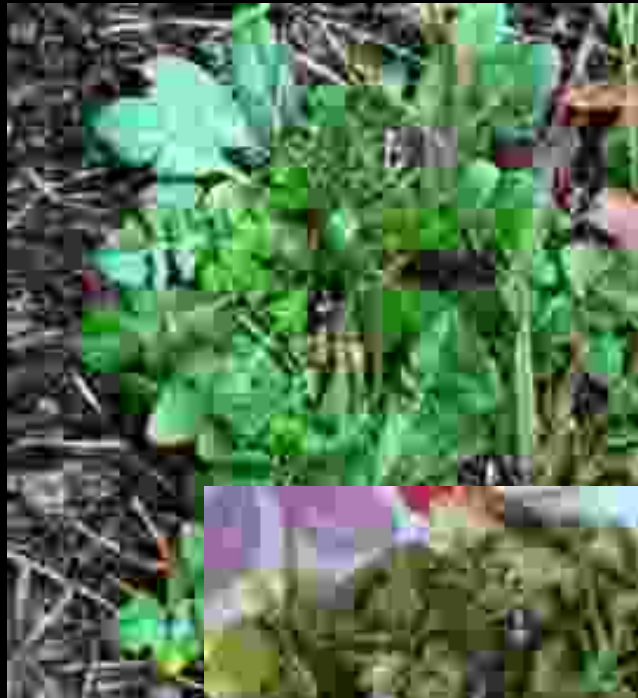
Crescione d'acqua
Nasturtium officinale



Erisimo - *Sisymbrium officinale*



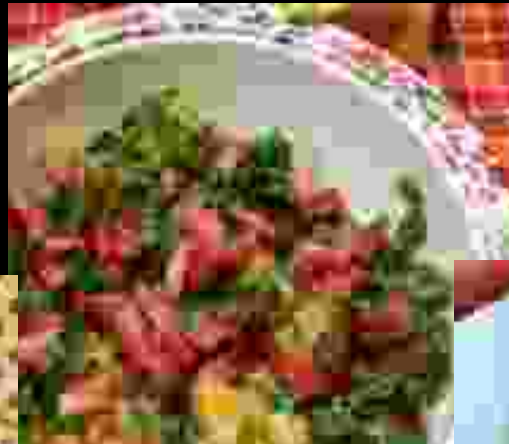
Borsa del pastore – Capsella spp.



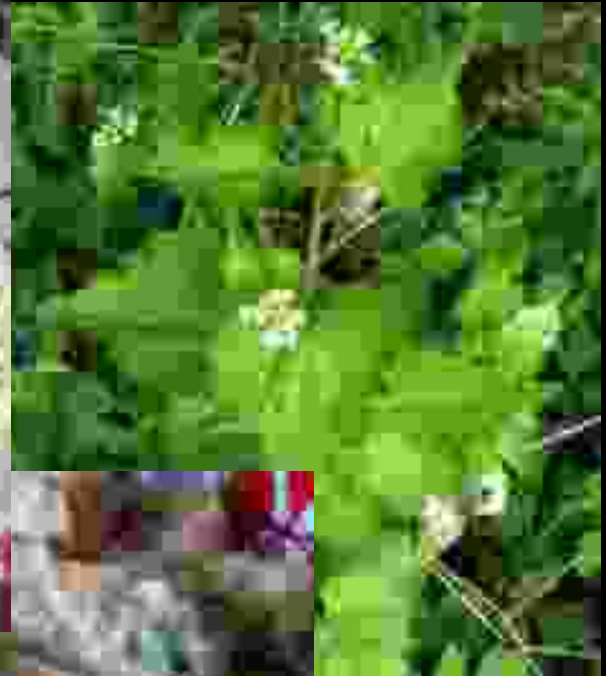
Rucola - Eruca sativa



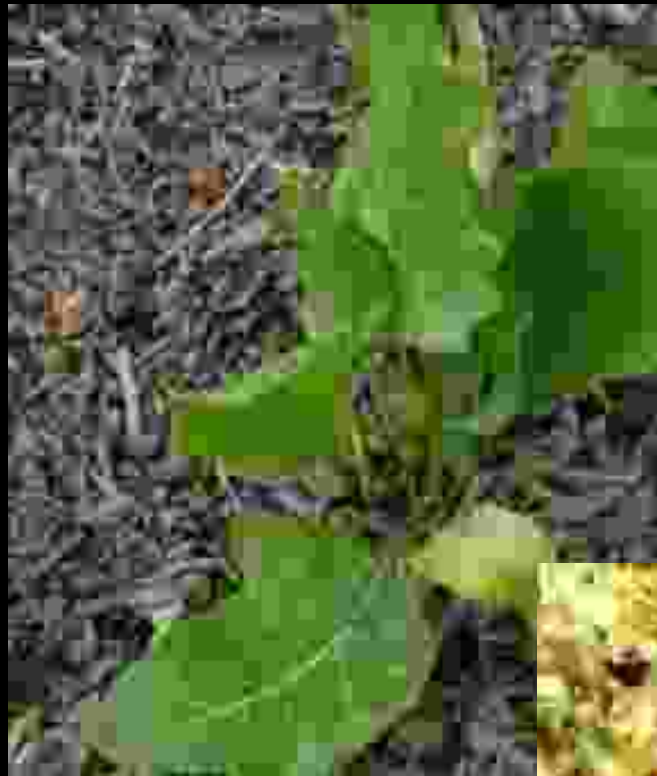
*Ruchetta –
Diplotaxis
tenuifolia*



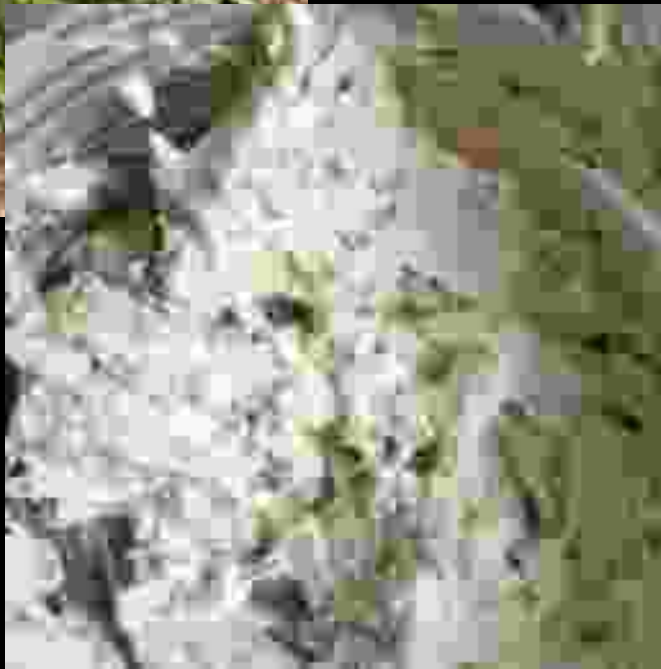
Alliaria - Alliaria petiolata



Rafano - Armoracia rusticana



Cardamine hirsuta



Calepina irregularis



Cascellore - Bunias erucago

Erba di S. Barbara – Barbarea spp.



Lepidio

Lepidium campestre



Cardamine bulbifera



*Cardamine
impatiens*

Un'altra grande famiglia, le Apiaceae - Verdure e aromi



Daucus carota

Aneto

Cerfoglio

Finocchio selvatico

Levistico

Sedano d'acqua

Mirride

Panace

Carota selvatica

Ecc.

Panace - Heracleum sphondilium



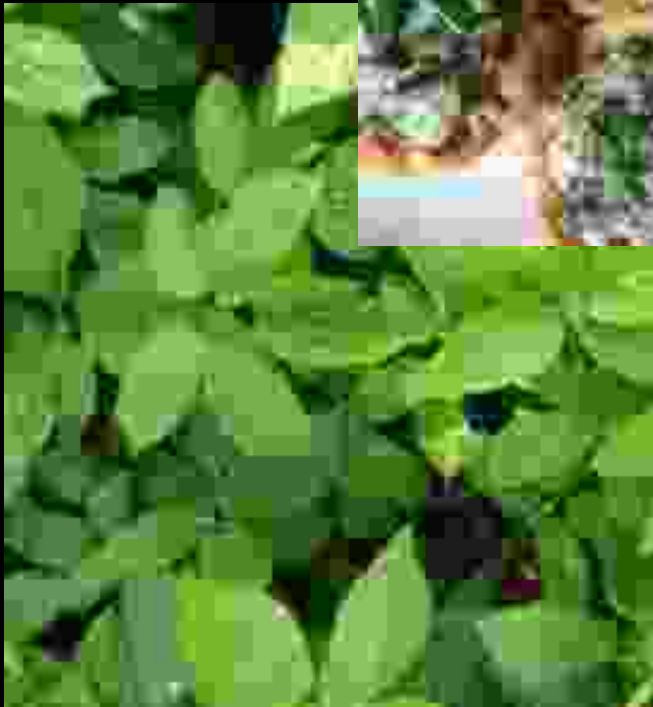
Mirride dei boschi – Myrrhis odorata



Levistico - Levisticum officinale



Podagraria – Aegopodium podagraria



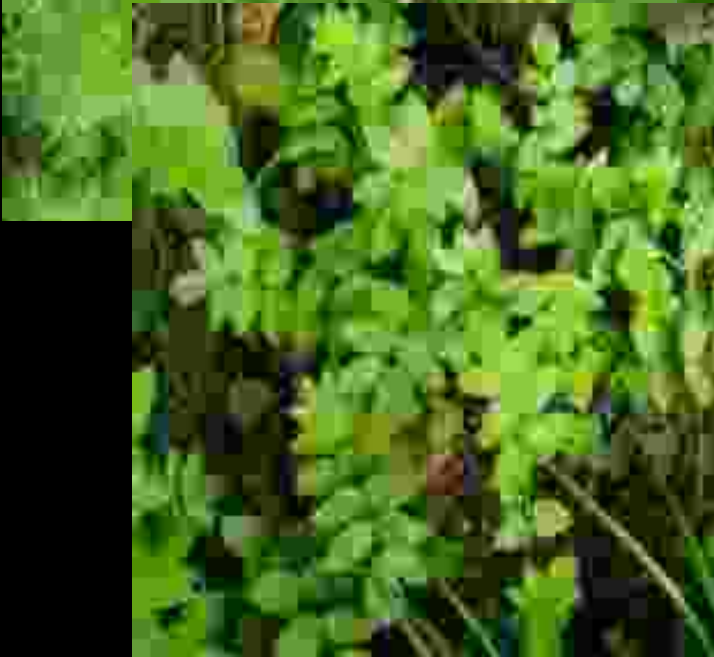
Specie molto comuni e specie semispontanee



Finocchio
Foeniculum vulgare



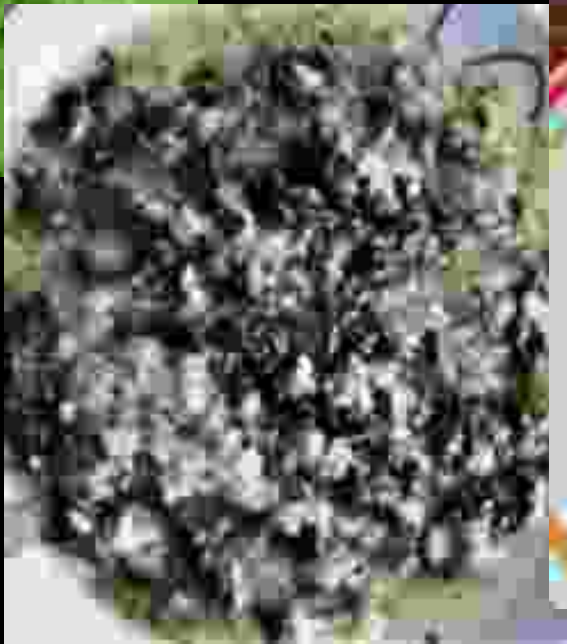
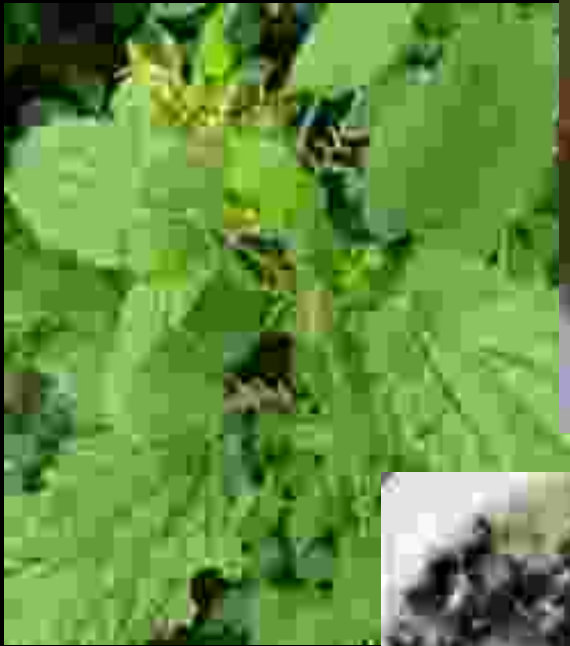
Aneto
Anethum graveolens



Cerfoglio – Anthriscus cerefolium

Sedano d'acqua – Apium nodiflorum

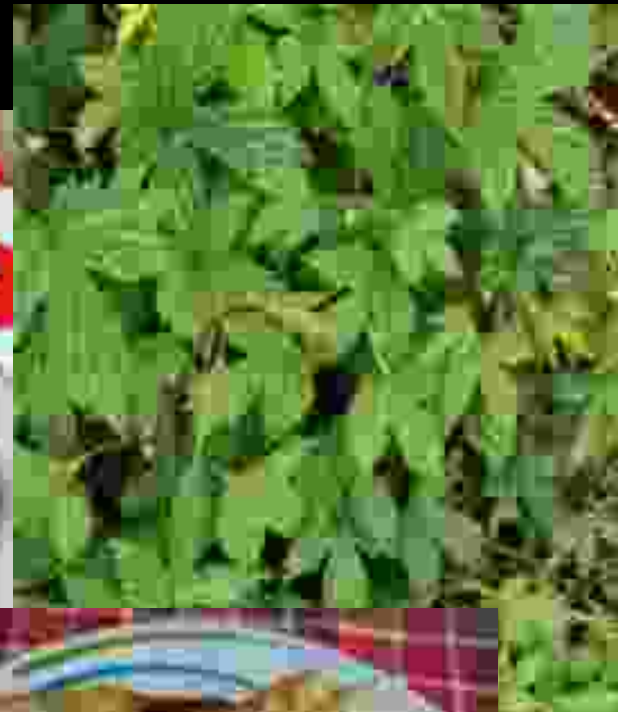
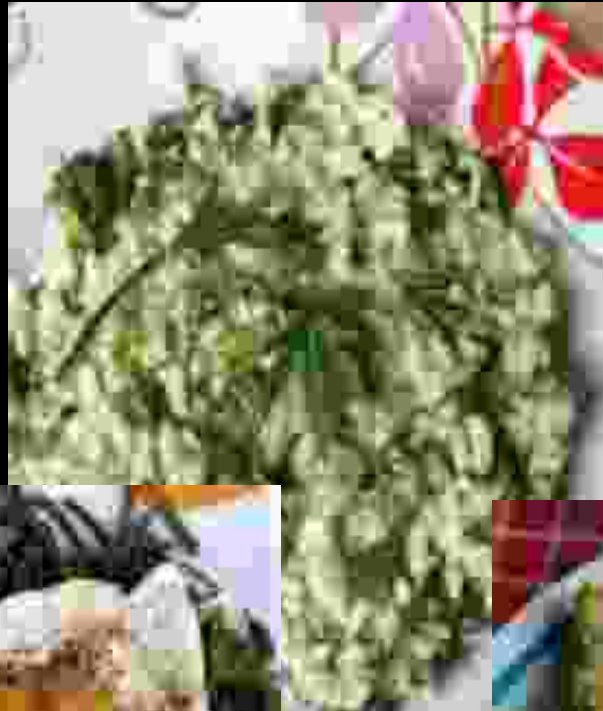
Urtica spp.



Silene vulgaris



Luppolo - *Humulus lupulus*



Barba di capra - Aruncus dioicus



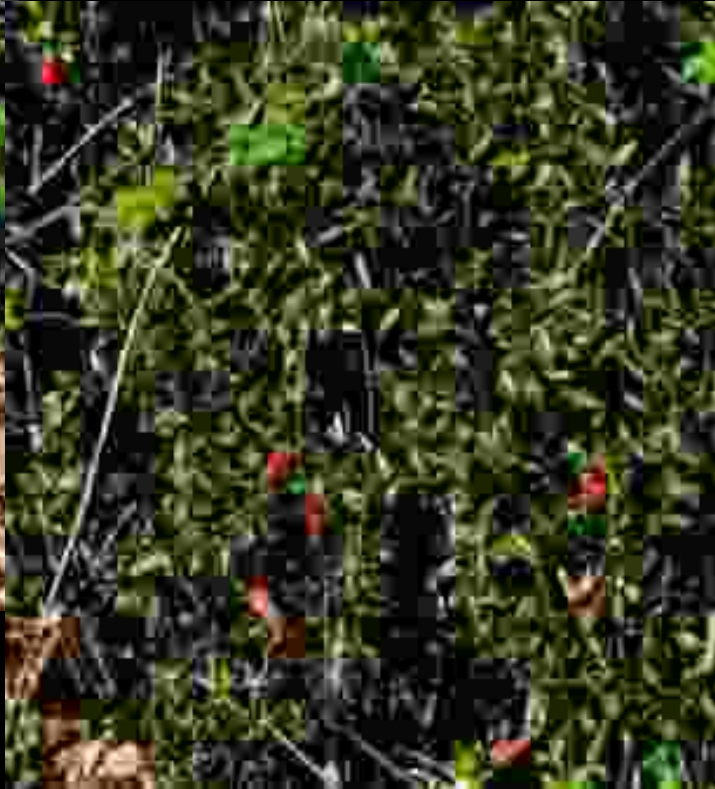
Spighe di grano
Ornithogalum pyrenaicum



Pungitopo e Asparagi in senso proprio



Asparagus tenuifolius



Ruscus aculeatus



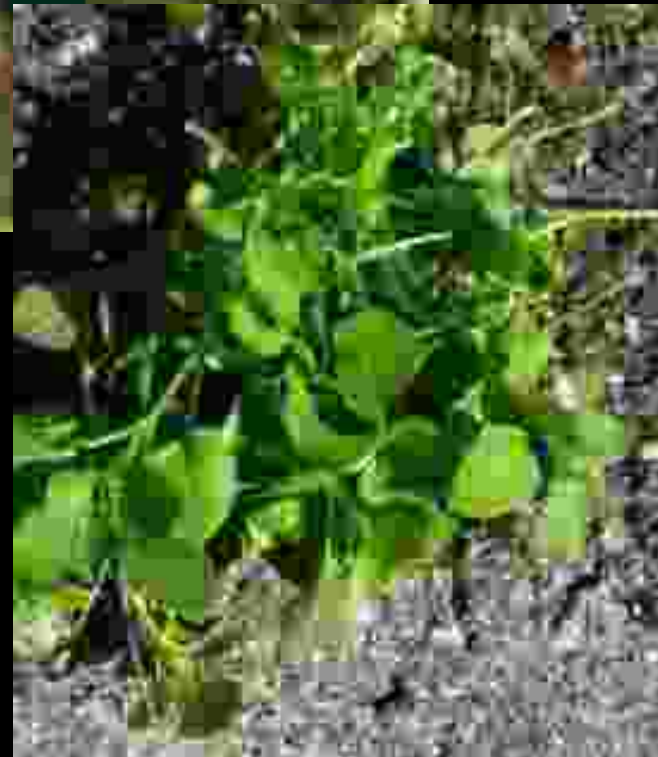
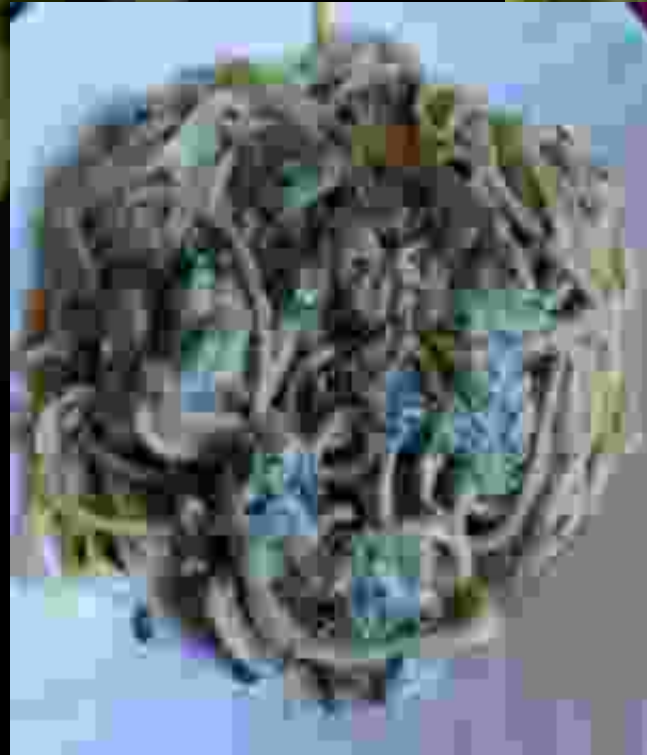
Asparagus acutifolius



Portulaca oleracea **Porcellana**



Stellaria media **Centocchio**



Valerianella locusta

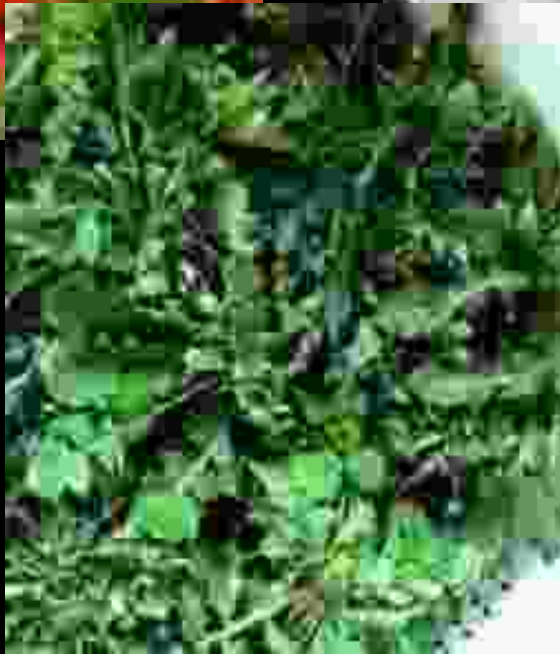
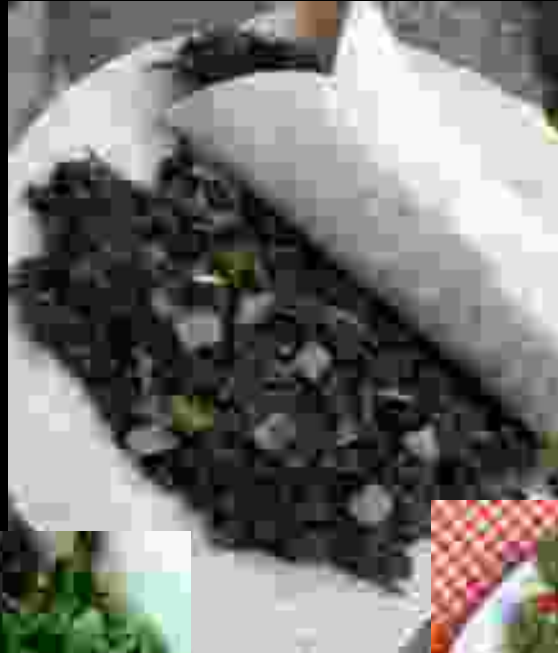
Valerianella



Chenopodium album **Farinelli** *Chenopodium bonus-Henricus*



Papaver rhoeas **Rosolacci**



Agli selvatici

Allium ursinum

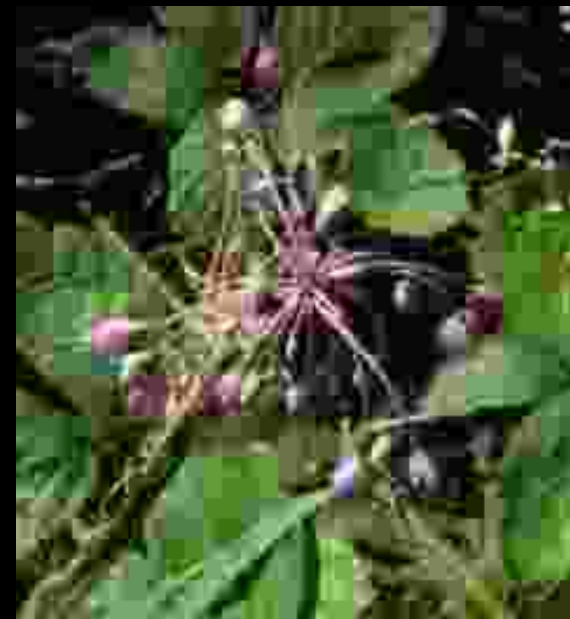
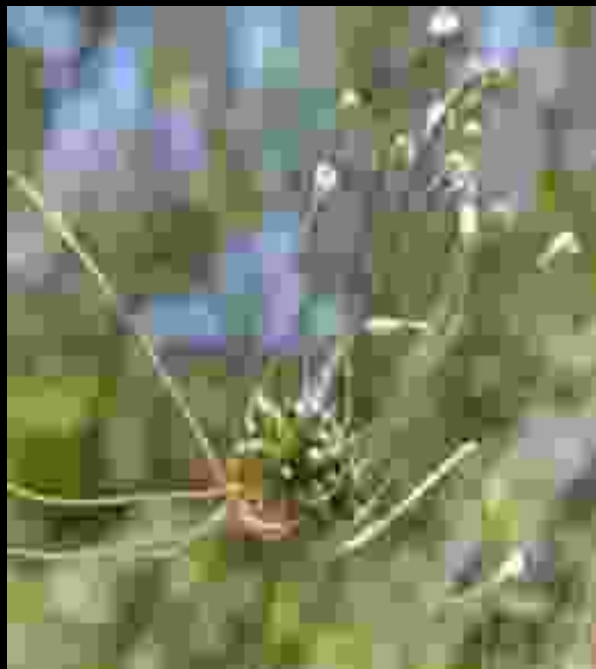


Allium vineale

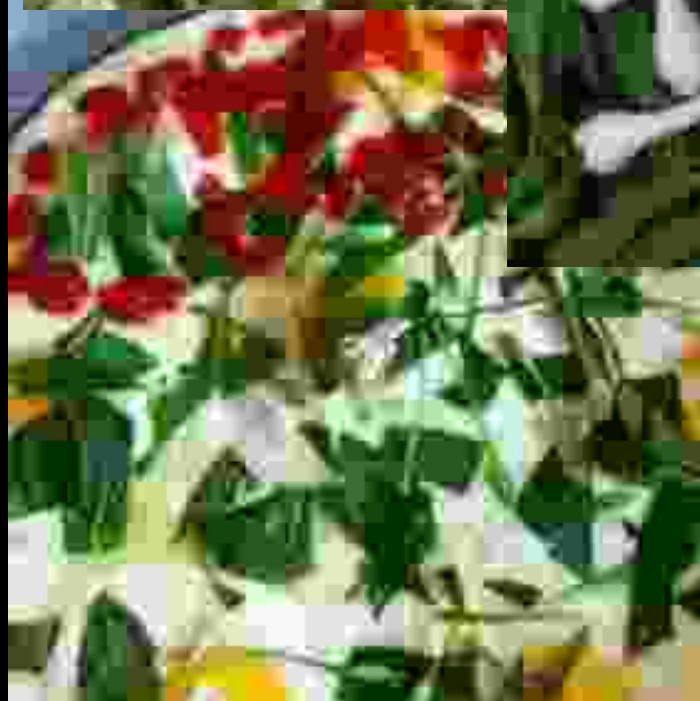


Allium sphaeracephalon

*Allium
oleraceum*



Allium carinatum



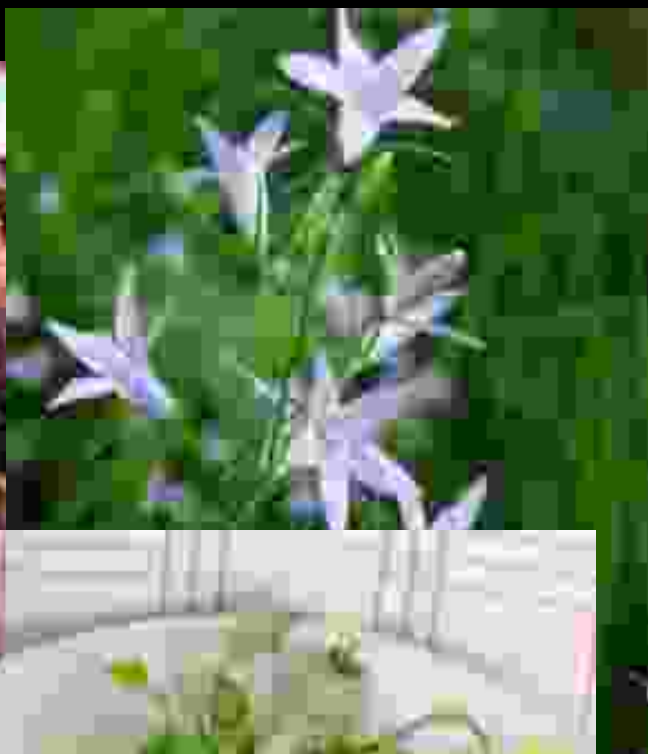
Raperonzoli e lampascioni



Leopoldia comosa



Campanula rapunculus



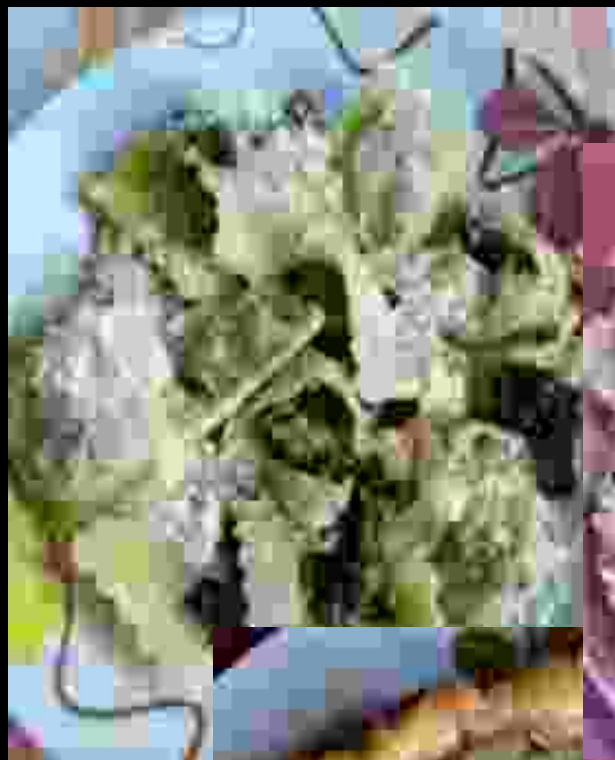
Borragine e Malva



Borago officinalis



Malva sylvestris



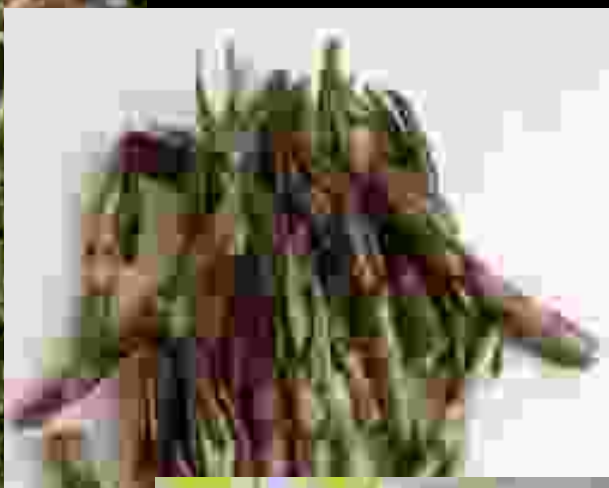
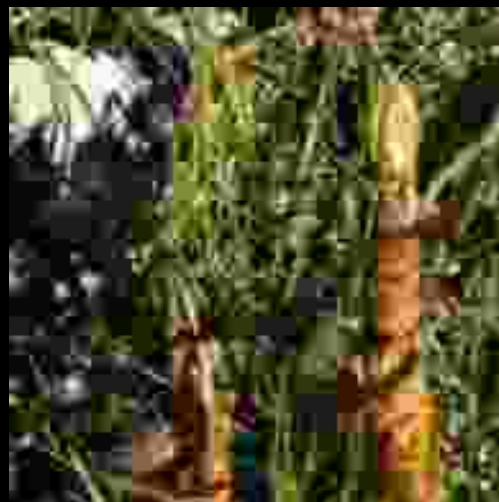
Acetosa e altre romici - Poligono giapponese



Reynoutria japonica



Rumex acetosa



Le aromatiche. Le Lamiaceae

La melissa



Melissa officinalis

La salvia dei prati

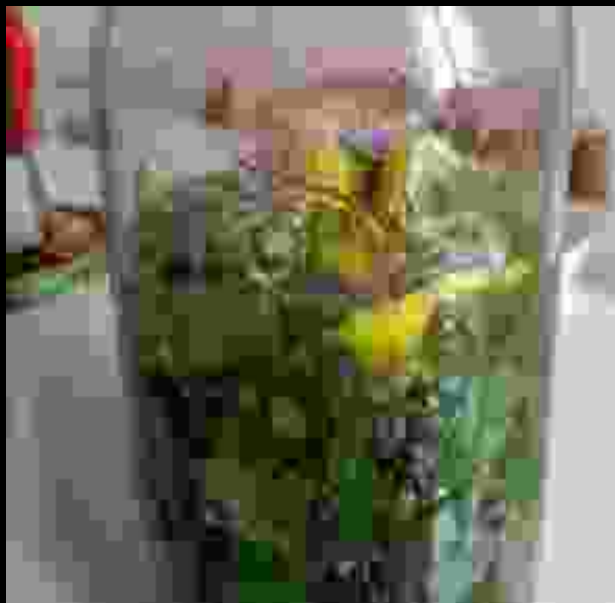


Salvia pratensis

Le mente



Mentha spicata

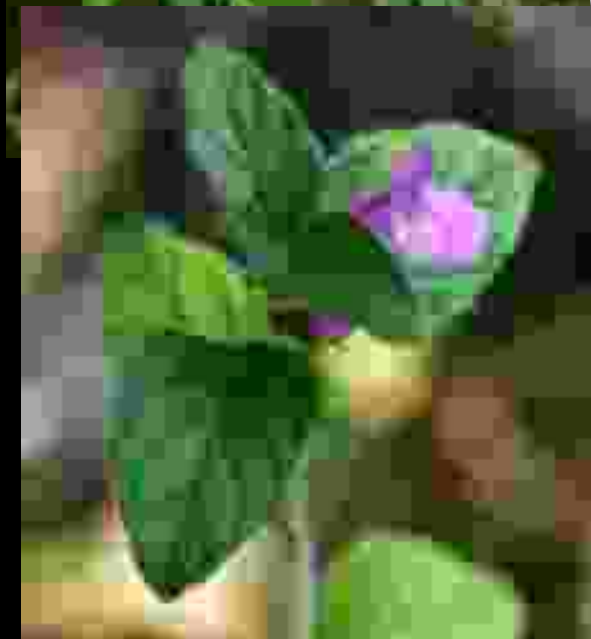


Nepitelle



Calamintha nepeta

Origano



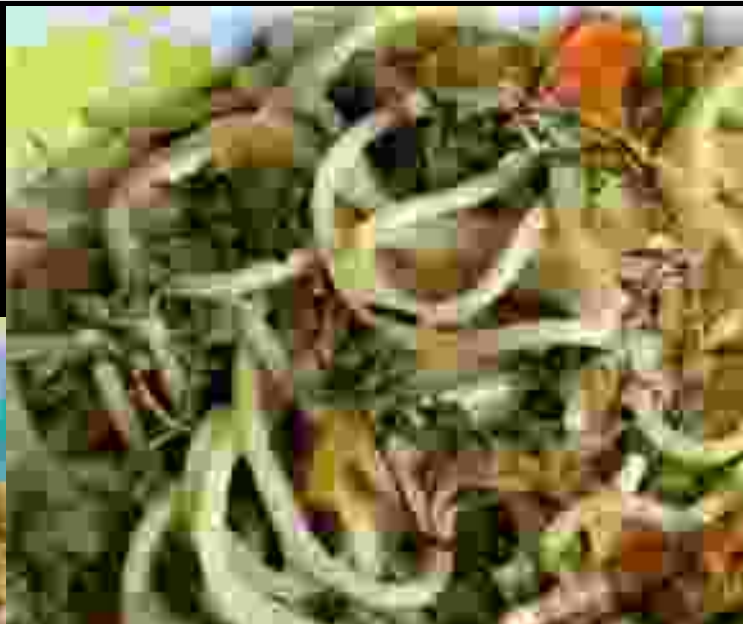
Thymus species



Origanum vulgare



I timi

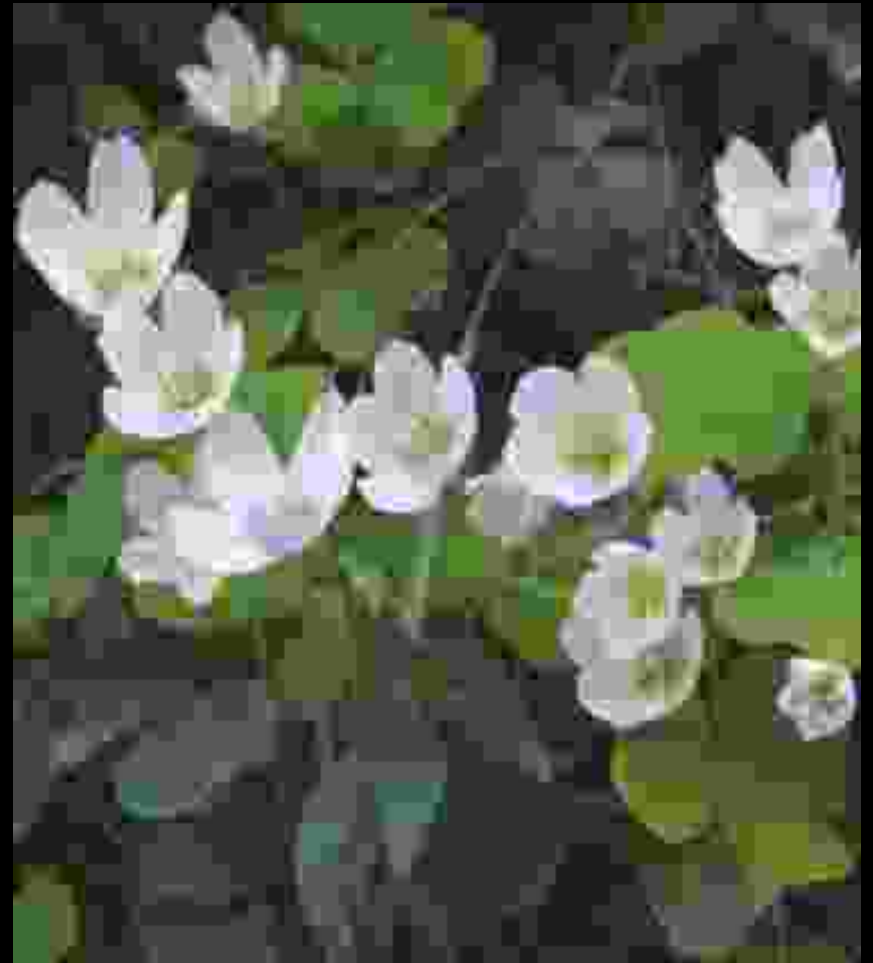


Altre aromatiche

Pimpinella e Acetosella



Sanguisorba minor



Oxalis acetosella



Altre aromatiche

Glechoma hederacea



Laurus nobilis



Juniperus communis



Lippia citriodora



Lattuga dei minatori



Claytonia perfoliata



Piante pericolose ma usate in cucina

Tamaro, Vitalba e Favagello

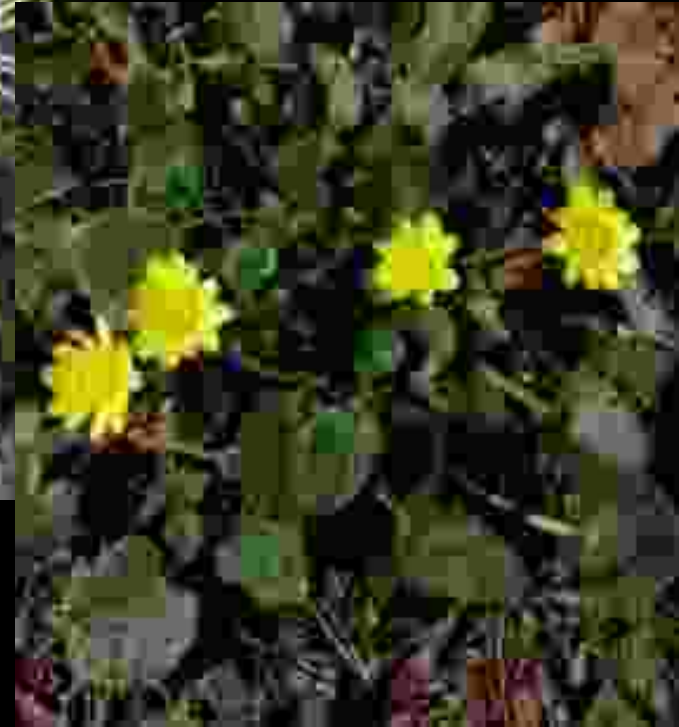


Tamus communis



Clematis vitalba

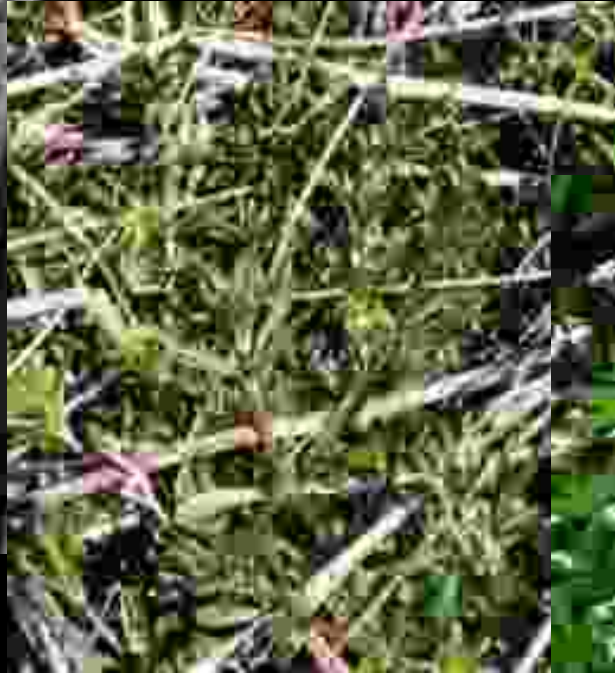
Ranunculus ficaria



Altre specie di comune diffusione

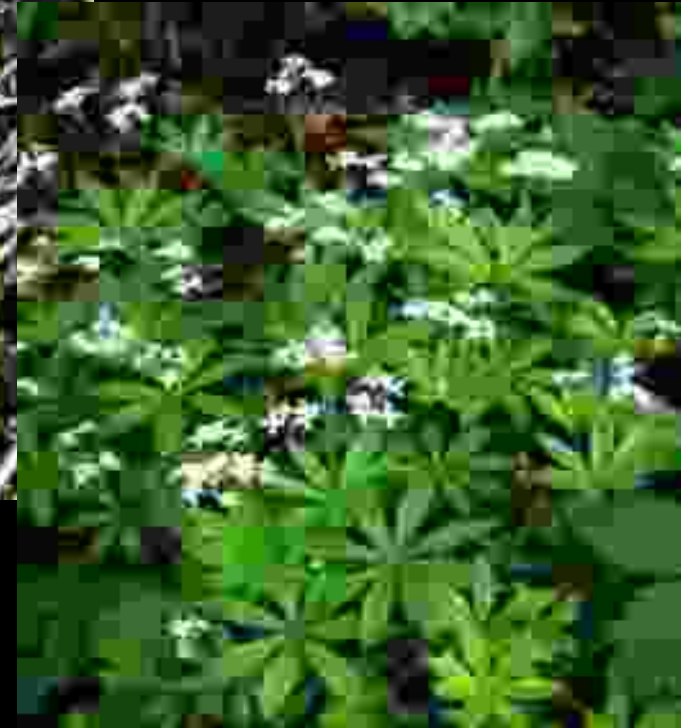


Equisetum spp.-



Galium aparine

Galium odoratum



Altre specie di comune diffusione



Hemerocallis fulva



Lathyrus spp.

Mahonia aquifolium



Altre specie di comune diffusione



Oenothera biennis

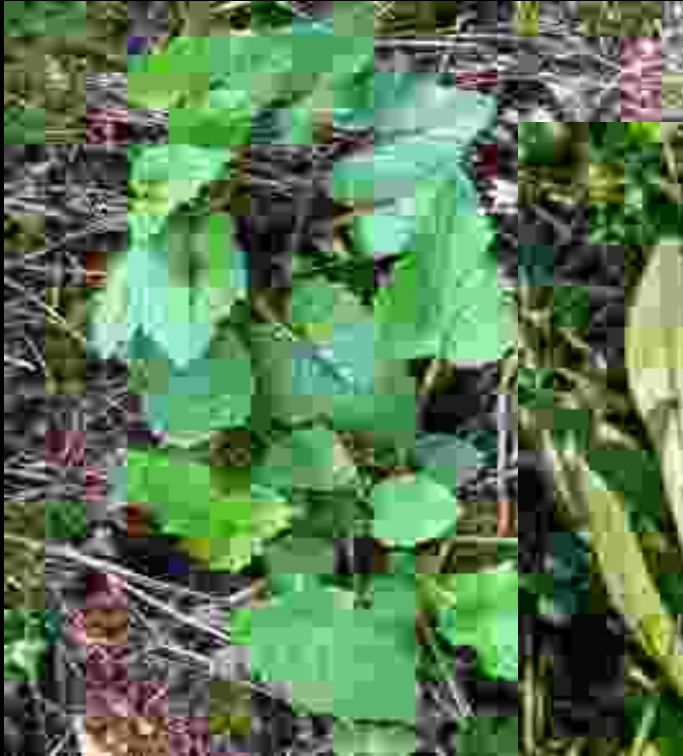


Amaranthus spp.



Parietaria spp.

Altre specie di comune diffusione



Phyteuma spp.



Plantago spp.



Polygonum bistorta

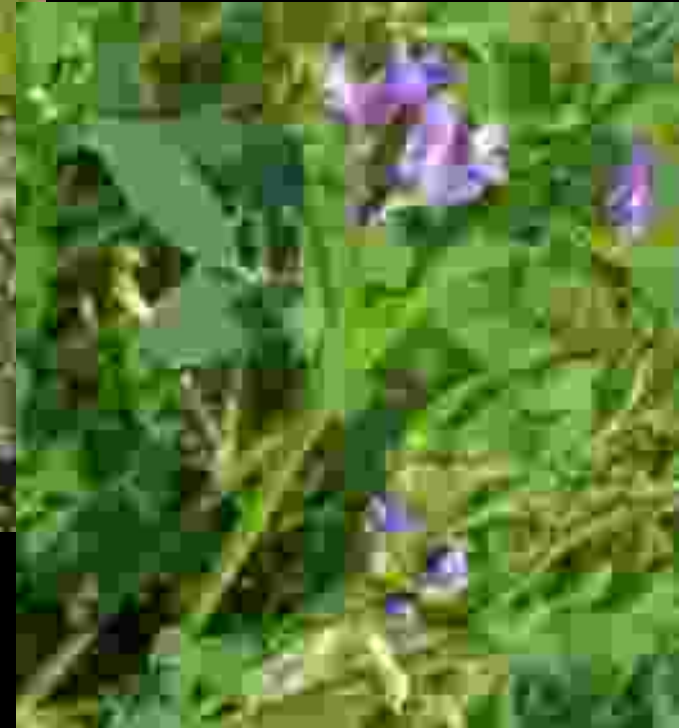
Altre specie di comune diffusione



Primula vulgaris

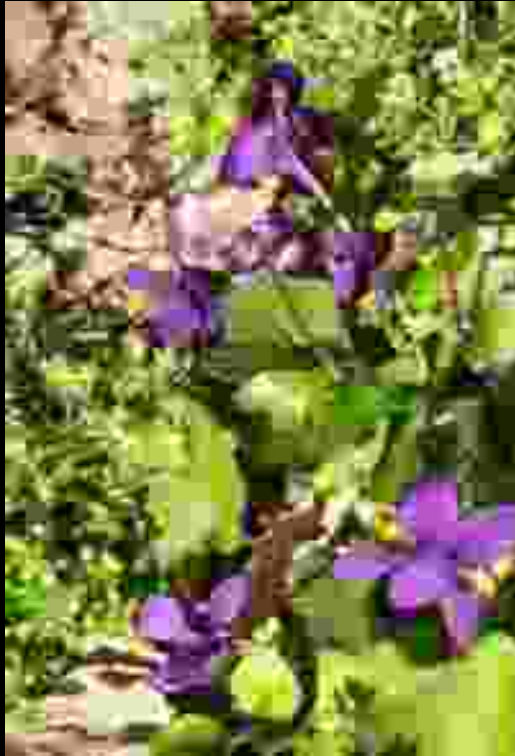


Tilia spp.



Medicago sativa

Altre specie di comune diffusione



Viola odorata



Trifolium spp.

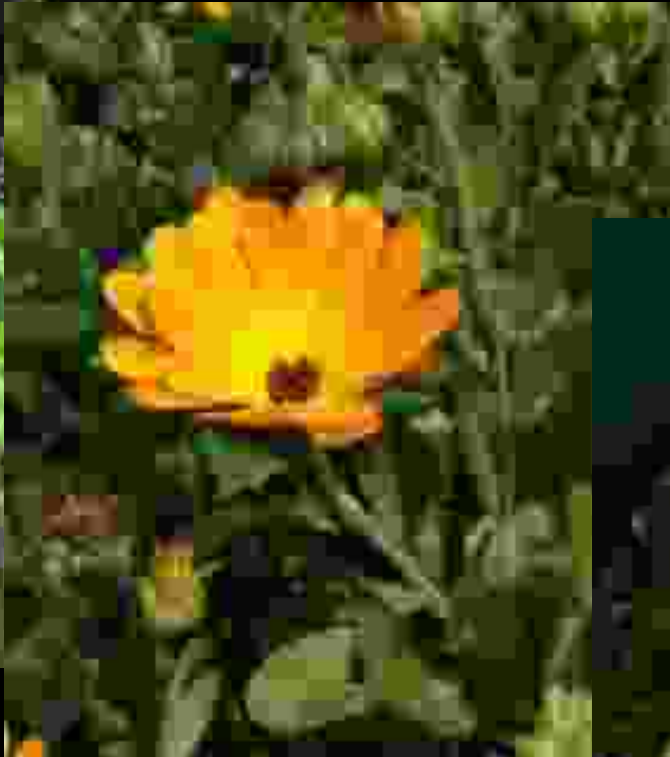
Melilotus spp.



Altre piante di largo uso in diverse tradizioni locali



Picea abies



*Calendula
officinalis*



Galinsoga spp.

Frutti semispontanei

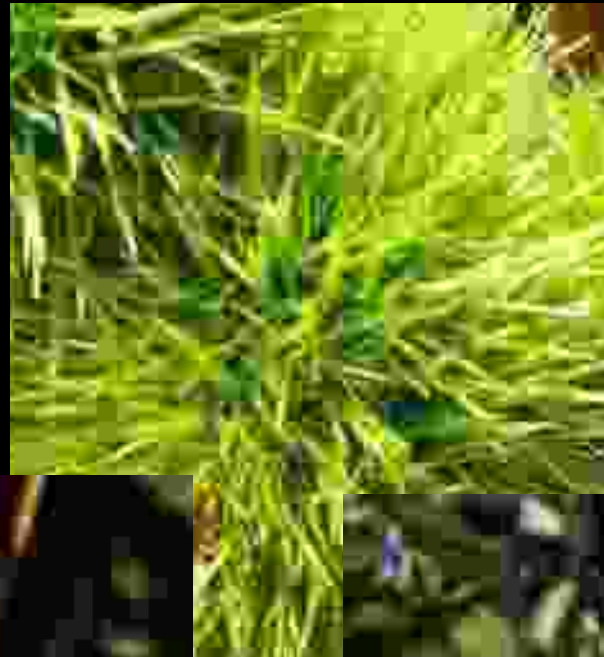
Castagno

Nocciolo

Noce

Fico

Olivo





**Marasche,
visciole e
amarene**
Prunus cerasus



Melograno
Punica granatum



Gelsi *Morus nigra*



Giuggiole *Ziziphus jujuba*



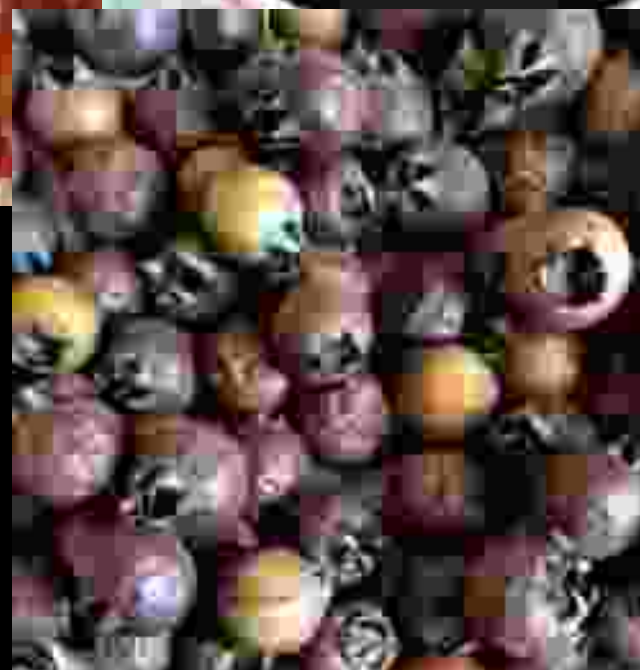
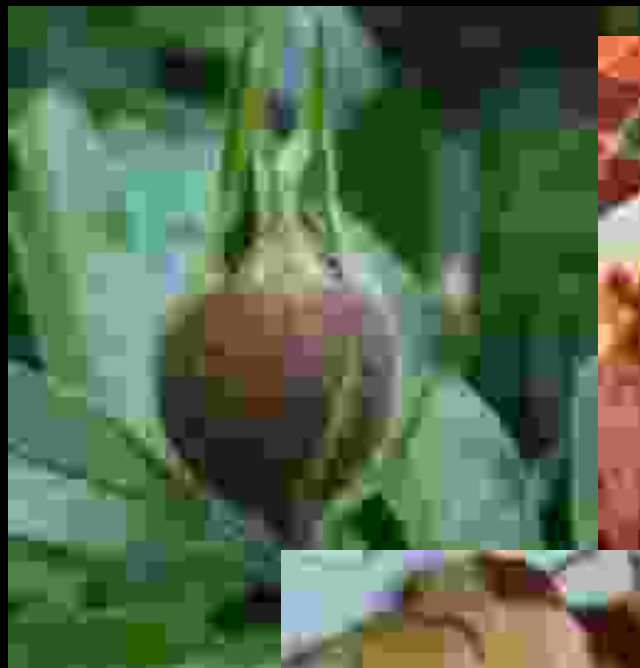
Cotogno
Cydonia oblonga

Prunus cerasifera

Mirabolano



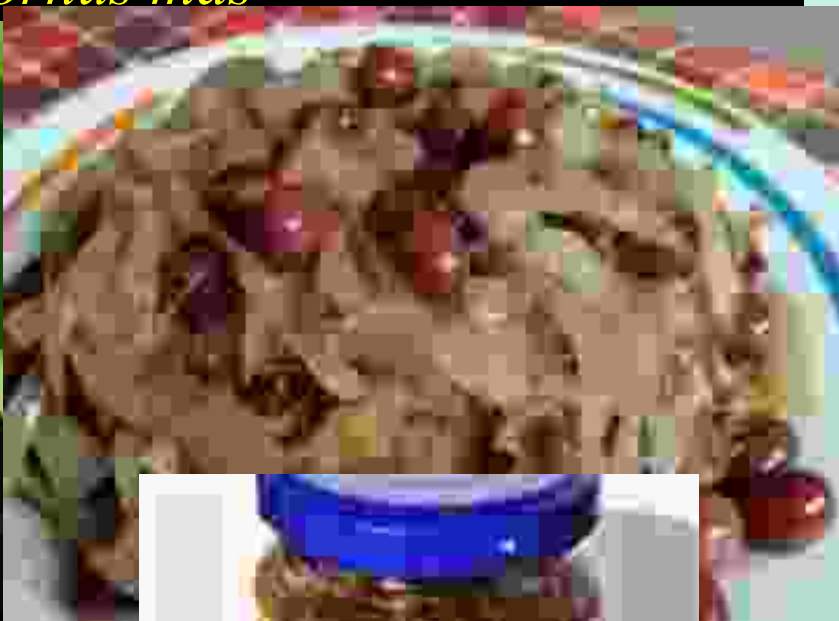
Mespilus germanica **Nespolo**



Sambuco *Sambucus nigra*



Corniolo *Cornus mas*



Prugnolo *Prunus spinosa*

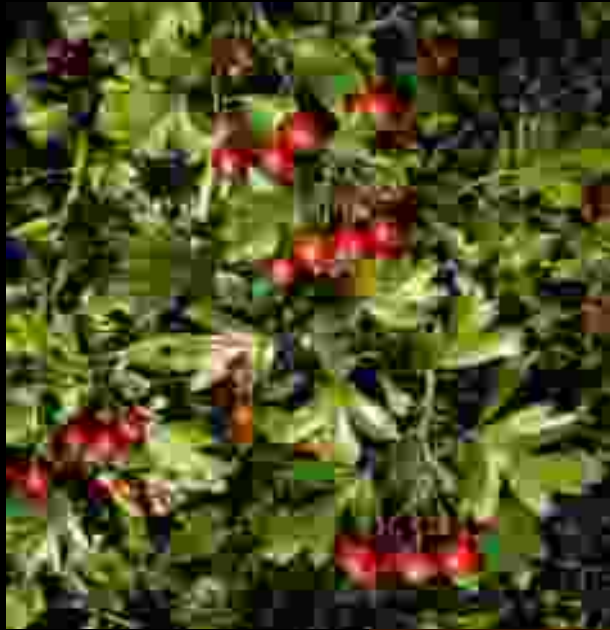


Prunus avium

Ciliegi selvatici



Crataegus monogyna **Biancospino**

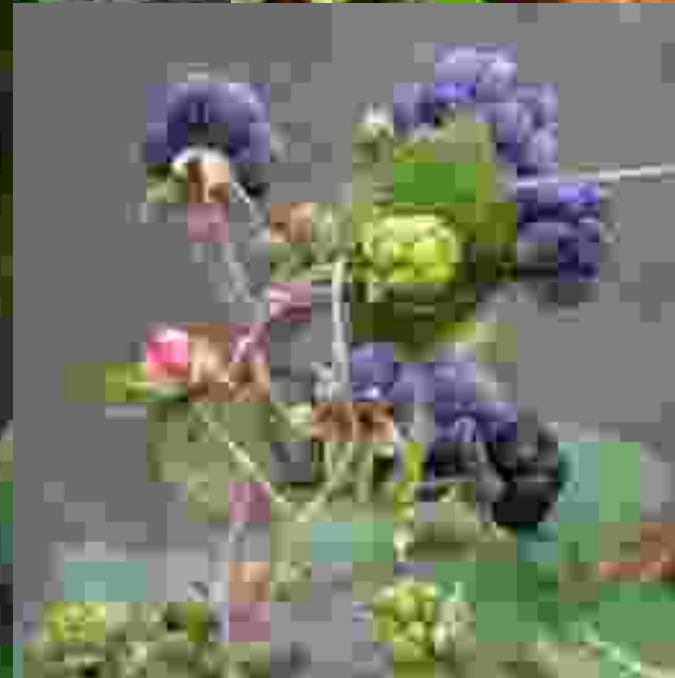


Genere Rubus

More

Lamponi

Uva giapponese



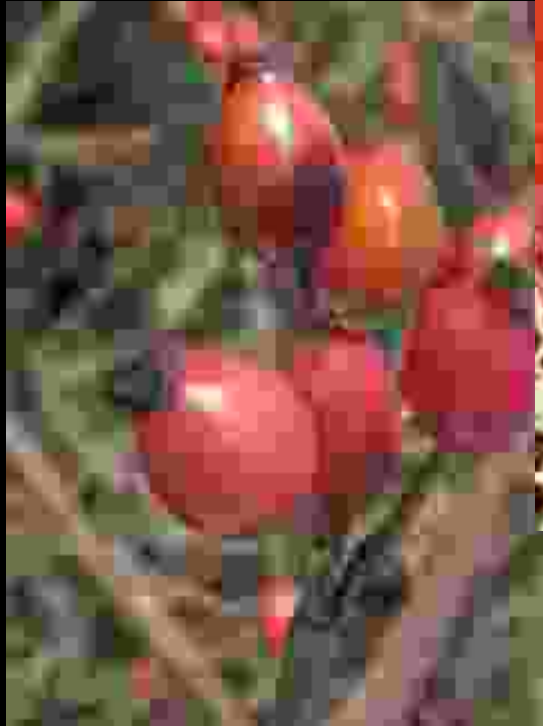




Fragoline
Fragaria vesca
Fragaria viridis

Rosa Canina

Rosa Canina



Sorbus domestica



*Sorbus
torminalis*



Sorbus aria



Sorbus aucuparia

Sorbi



Castagna d'acqua - Trapa natans



Bagolaro - Celtis australis

Albero di Sant'Andrea - Dyospyrus lotus



Olivello spinoso- Hippophae rhamnoides

**Dalla natura alla tavola:
erbe e frutti spontanei
di Lombardia**
Consigli, cucina e ricette



GRAZIE PER L'ATTENZIONE