

Pietro Ficarra

Stefania Scaccabarozi

***Guida alla
cucina
selvatica
quotidiana per
tutti***

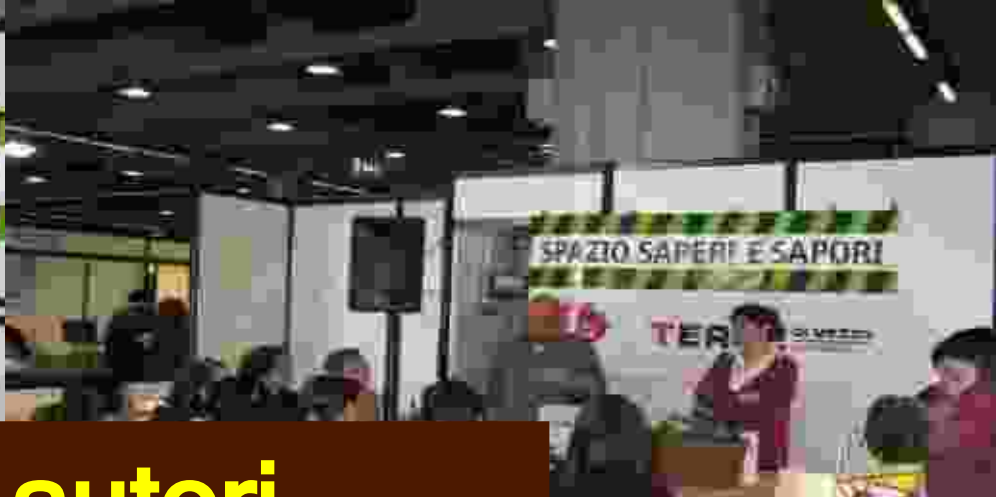
***Erbe e frutti
spontanei: raccolta,
utilizzi e
gastronomia
2019***





**Una guida per appassionati e neofiti, della
natura e dei buoni sapori**

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

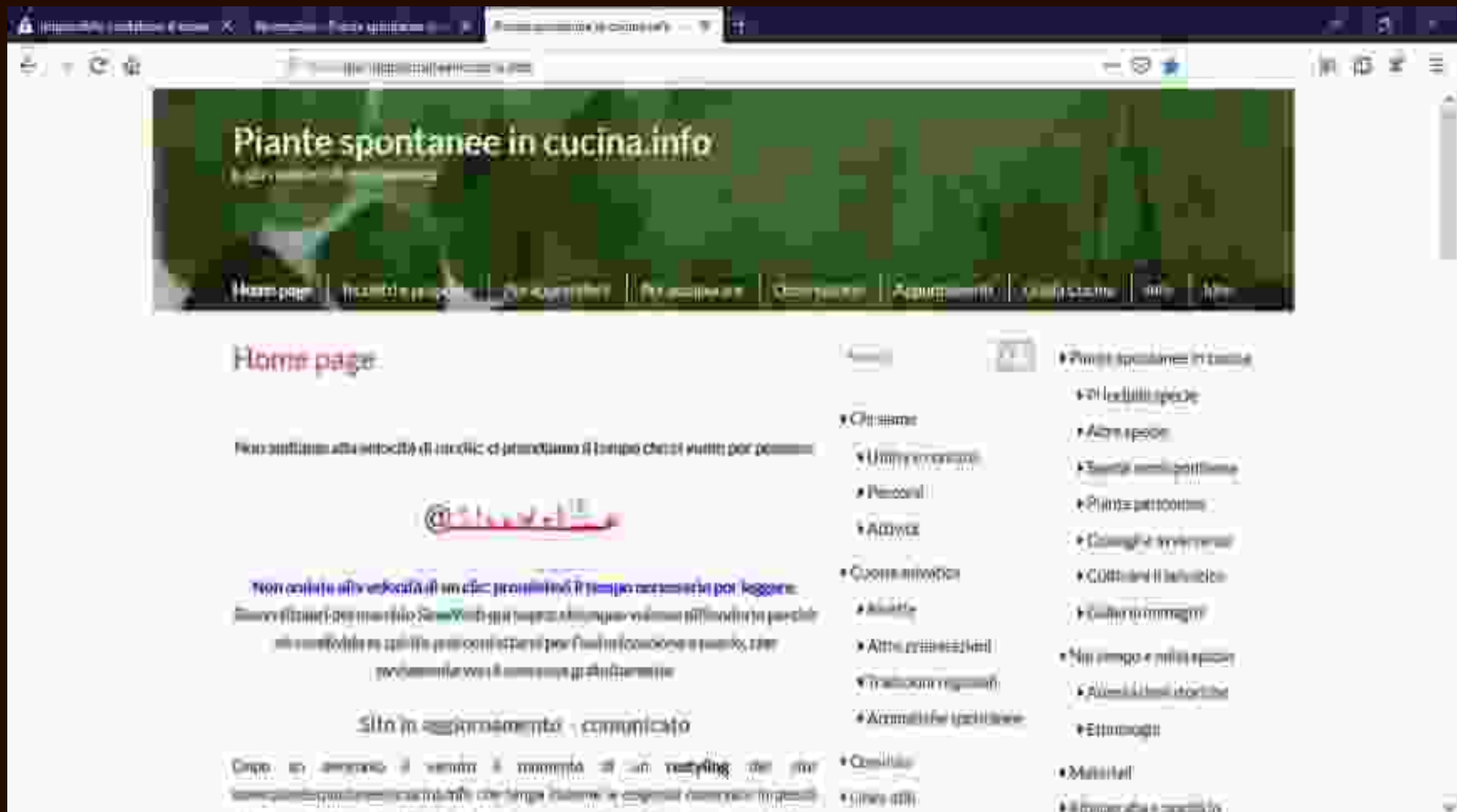


Gli autori



Il Sito Web

www.piantespontaneeincucina.info



Pietro Ficarra

Stefania Scaccabarozzi



Dalla natura alla tavola

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

2018

Pietro Ficarra

Stefania Scaccabarozzi



Dalla natura alla tavola

***Buoni da mangiare: erbe e
frutti selvatici delle vallate
dei Nebrodi***

2019

La Guida alla cucina selvatica

- 1. Raccogliere e mangiare il selvatico***
- 2. La raccolta delle erbe e dei frutti spontanei***
- 3. Le principali specie da utilizzare in cucina***
- 4. Le parti delle piante da raccogliere e consumare***
- 5. La conservazione degli alimenti vegetali spontanei***
- 6. In cucina: operazioni preliminari***
- 7. Preparazioni con le piante selvatiche***
- 8. Le aromatiche spontanee***
- 9. Acquistare il selvatico***
- 10. La “coltivazione” domestica dello spontaneo***

La Guida alla cucina selvatica

Le principali specie da utilizzare in cucina: note di approfondimento, tavola degli usi, tempi di raccolta, ecc.

Altri frutti ed erbe spontanee alimentari

Ricettario

Tavola di corrispondenza dei vari nomi comuni delle specie citate con la denominazione scientifica

Piccola bibliografia specifica

Il ricettario

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.

1. Raccogliere e mangiare il selvatico

- 1. Un buon motivo per raccogliere e consumare il selvatico***
- 2. Conoscere prima di raccogliere***
- 3. Gusto naturale e sapori nuovi o dimenticati***
- 4. Il selvatico: dimenticatoio, alta cucina, foraging e tradizione.***

Nell'introduzione 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

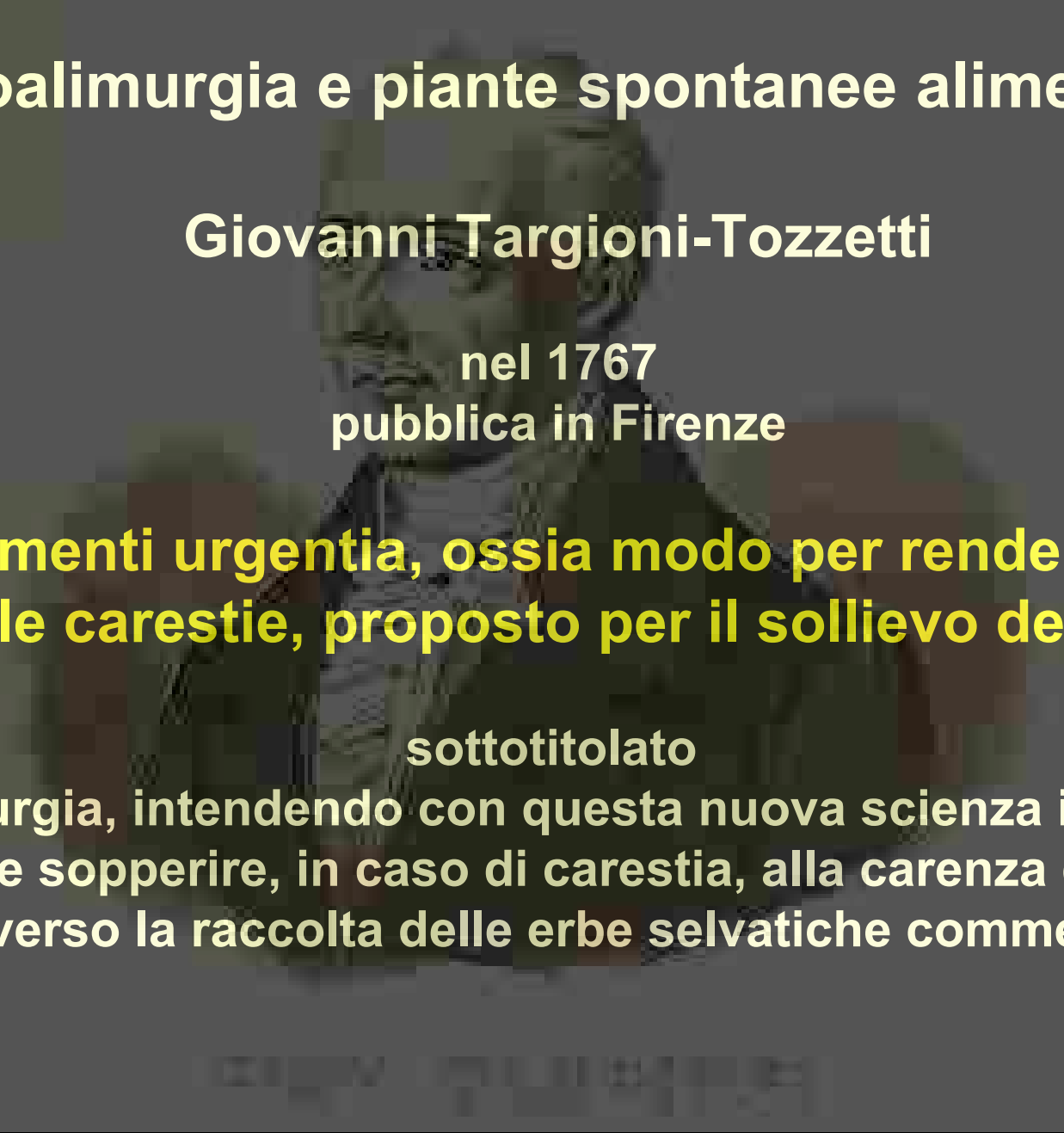
Per una maggiore ricchezza di principi nutritivi nelle piante spontanee

Per non delegare solo agli altri alimentazione e cura

Per il proprio benessere psicologico

Per una sorta di riappropriazione culturale

Ecc., ecc.

A faded, grayscale portrait of Giovanni Targioni-Tozzetti, an elderly man with a full white beard and hair, wearing a dark coat and a white cravat. The portrait is centered in the background of the slide.

Fitoalimurgia e piante spontanee alimentari

Giovanni Targioni-Tozzetti

nel 1767
pubblica in Firenze

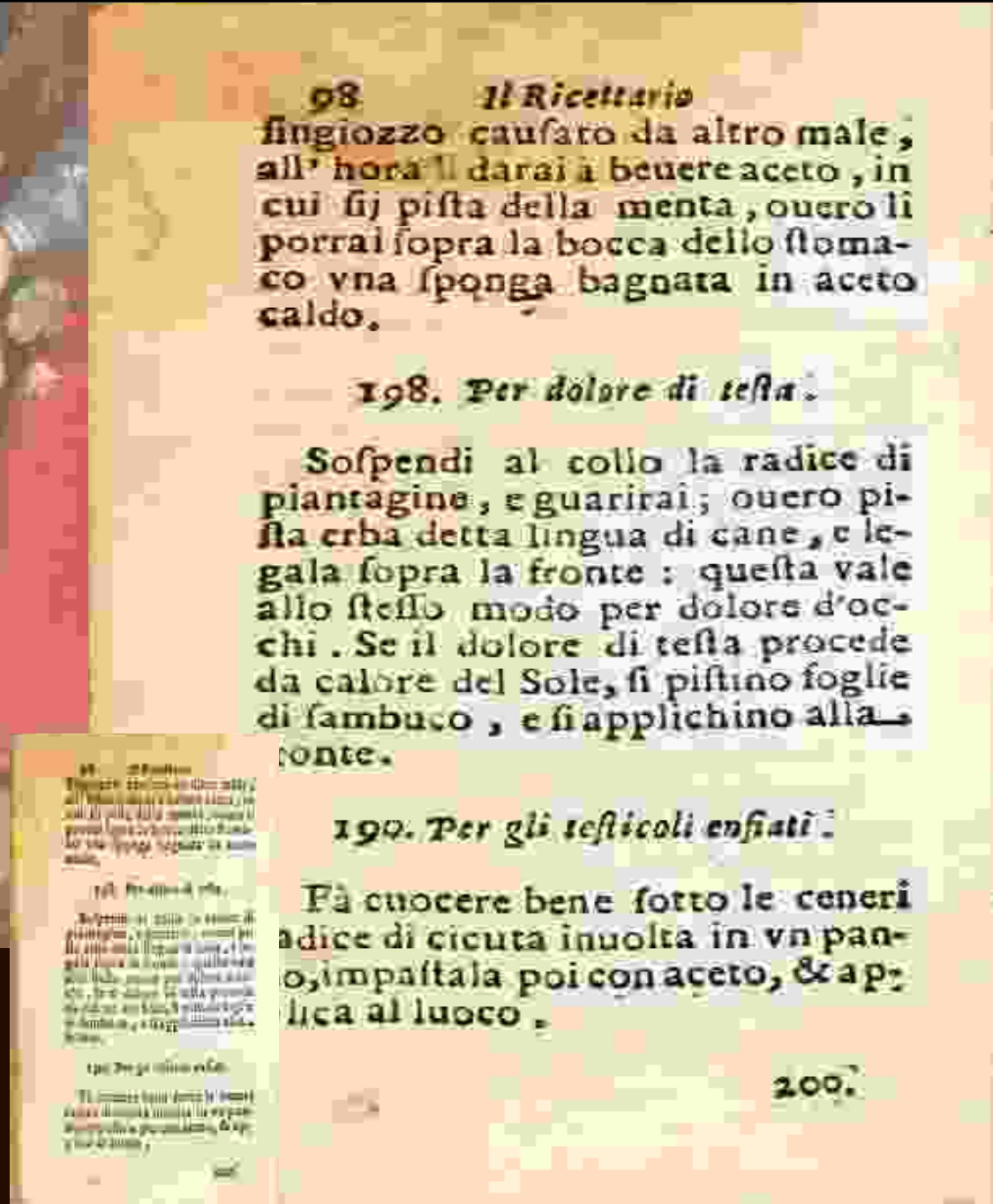
De alimenti urgentia, ossia modo per rendere meno gravi le carestie, proposto per il sollievo dei popoli

sottotitolato

“Alimurgia, intendendo con questa nuova scienza illustrare come sopperire, in caso di carestia, alla carenza di cibo attraverso la raccolta delle erbe selvatiche commestibili”



**Si raccolgono da sempre
piante spontanee da usare
a scopo terapeutico o
come cibo-medicina**



**Per alcuni decenni la raccolta di
erbe e frutti spontanei viene letta
come
residuo
della
storia**



**La continuità è vista
solo come folklore**



Le Pianta Alimurgiche sono legate alle tradizioni e alla cultura locale. La conoscenza del loro uso sta lentamente scomparendo, sia

a causa della riduzione delle aree di raccolta dovuta all'intensa urbanizzazione, sia perché il passaggio delle



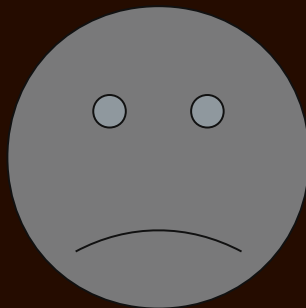
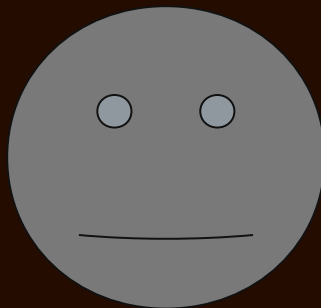
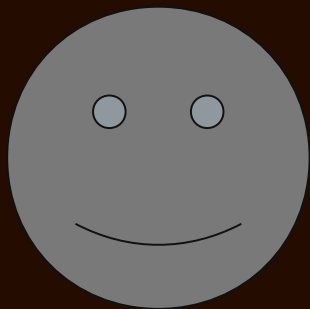
conoscenza alle nuove generazioni è stata piuttosto scarsa. Il sapere fitoalimurgico è attualmente ed essenzialmente appannaggio delle persone anziane. La corsa frenetica di cibi globalizzati e destagionalizzati lascia poco spazio a sapori e odori non omologati, ormai privilegio di pochi. Se non si interviene presto, questo patrimonio di conoscenze, drammaticamente eroso negli ultimi decenni, andrà immediatamente perduto.

Utilizzo delle piante alimurgiche oggi: la lettura del senso comune

*Questo l'approccio più frequente
dei media negli ultimi anni*

Quelli più attenti “scoprono” invece un mondo fatto di piante spontanee che si possono anche mangiare e comprendono che si tratta di un ambito sempre meno residuale, quasi un “fenomeno”.

**Scoperte e tendenze
diventano nei media
titoli e rubriche (con toni
e approcci assai diversi)**



Vuoi? Il giornale che parla di te. Con te

DONNE **MODA** **BELLEZZA & SALUTE** **PASSIONI** **STORIA & CULTURA**

myself

PREZZO DI VENDITA
€1,50
PIÙ CHE UN ZINCO

Bella questa moda

con la cappa
Il vestito e gli stivali

Donne che non vogliono più essere perfette (e vivano)

Le donne che poche cose sanno fare molto bene (e vivono)

Rendersi la vita più leggera

Truccarsi in 5 minuti e uscire

Investire su se stesse e battere la crisi

Vivere bene con la crisi

piace

Il tempo non l'età

Le Radici della vita
inviato a chi ha
il più di 100 anni
Prova a fare
come che lo sai
Plantae Spontanea
In Cile la vita
in terra delle
spazio aperto
Inviato a chi ha

Com'è verde il mio broccolo

Semina ora, raccolto in febbraio. Già. Ma quali verdure cresceranno meglio in vaso?



Broccolo

Aromatiche, la base
Il broccolo d'inverno è la base
per la cucina invernale. Gli
aromi che si vogliono molto,
come il basilico, si li mette
in un contenitore a terra,
legando a terra il broccolo
per tenerlo bello.

Non lasciare sola la bietta
Il vaso di vetro bene con
la bietta e la bietta. Il broccolo
per un buon raccolto
con la bietta e la bietta. La
bietta è il broccolo che
della bietta e la bietta.

Ortaggi décor
Catturando il
momento più
piacevole della
vita, la bietta
della bietta e la
bietta e la bietta.



Rosa piccante
Se la rosa è la base
per la cucina
invernale, la
rosa è la base
per la cucina
invernale.



"Esistono orti dove la zappa è bandita: la terra è protetta dalla paglia e si autofertilizza"

TRASPARENZE

La luce sotto gli alberi? Provate il "taglio trasparente" tecnica di potatura innovativa, ideale per piccoli spazi. Fate uno sfoltimento qualifica- zione che alleggerisce le chiome assecondando la forma naturale dello pianta. Così "leggere", le fronde filtrano una luce. Il metodo è Dominique Coassin in *La taille*

U

URBAN FAN

Todmorden, York Gran Bretagna: la intera è diventata "commestibile". C striscia di terra la libera dall'asfalto: trasformata in filare ortaggi. Obiettivo del progetto "Incredible Edible Todmorden" (incredible + edible todmorden.co.uk), l'autosufficienza alimentare della città entro il 2018. Intanto, i turisti arrivano a frotta (vi è approdato anche il Principe Carlo) e l'esempio di Todmorden ha ispirato la municipalità di Parigi.

349 | L'ESPRESSO | 11 SETTEMBRE 2013



XERISCAPING

È la scuola di paesaggismo che progetta giardini a risparmio idrico, con piante

Mangiare spontaneo fa parte del catalogo delle tendenze "green"

ERBE

Dal cardo alla pratolina, le erbe spontanee buone in cucina sono oggetto di una riscoperta. Riconoscerle e utilizzarle, infatti, porta la biodiversità in tavola stimolando palato e creatività a km (e costo) zero. Provare per credere, consultando il portale piantespontaneeincucina.info, ricco compendio creato da un gruppo di appassionati ricercatori, che segnala anche gli appuntamenti e i workshop sul tema.

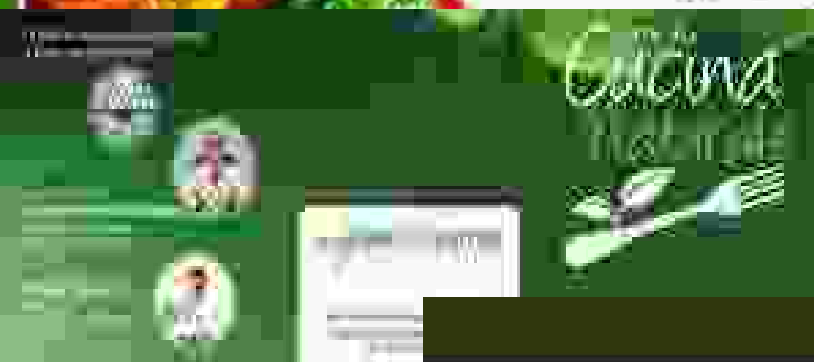
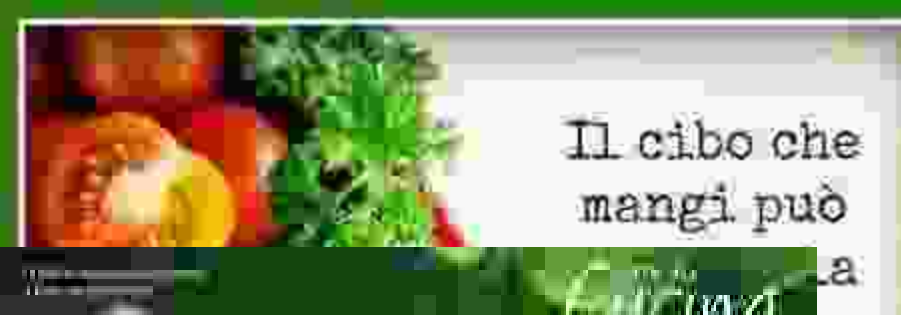


ZAPPATA ROMANA

A Roma, un gruppo di appassionati ha regalato alla città oltre 100 orti ricavati su aree pubbliche abbandonate. Sono i volontari di Zappata Romana: che hanno approntato una guida alle procedure per avviare un orto condiviso (zappataromana.net) e hanno da poco avviato Hortus Urbis, un "antico" orto romano sull'Appia Antica.

GARDENGIRL

Che il giardinaggio sia tra gli hobby più



che si deve sapere sugli alimenti

quattro incontri

24 aprile - 8 e

dalle 20.30

Badia - Via M

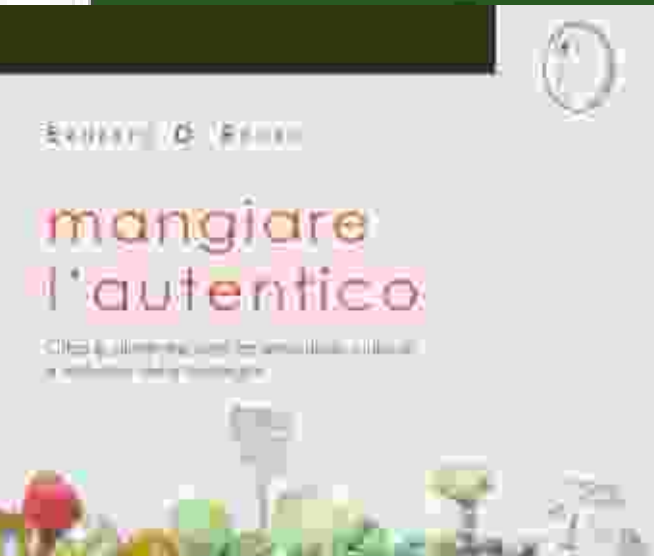
cente; Dott.ssa

me Lombarda della

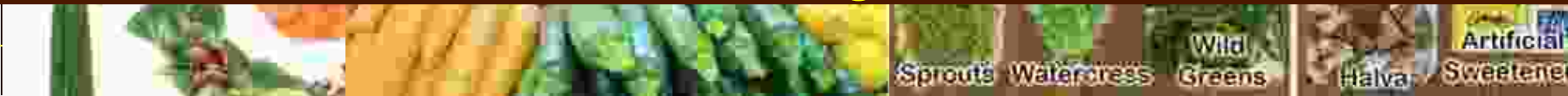
are e Presidente de

Mangiar Sano e Naturale

con Alimenti Vegetali Integri



La principale rappresentazione del mangiare spontaneo oggi naturale=autentico=genuino=buono



**La cucina con le piante spontanee:
un tema che ri-emerge in
contenitori più ampi**

LA CUCINA RITROVATA

I piatti della tradizione spunti dal menù
I locali dove è ancora possibile gustarli
a cura di Andrea Guolo

ilmangione.it
Del riciclator di
www.ilmangione.it

MORENATI
MANGIONE

ERBE SPONTANEE

di Enrico Caramia
con le fotografie di Rita Berti

Metti in tavola la natura

Un compagno che aiuta a Troina presso il Vivaio Priola:
ci fa scoprire le piante allungavita, ovvero le specie spontanee
che da sempre hanno nutrito l'uomo nei momenti di crisi

piantespontaneeincucina.info

Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti 2019



Università del Gusto



Seguici
su facebook



Il tema sconfinava nell'alta cucina



Cucina per
passione



Bar & Wine
Contact



Il Gusto, più
di un piacere



Cucina per
passione



Ristoranti



Gastronomia



Cucina per
passione

0:41 | Erbe spontanee in cucina-Lezione di Antonio Dal Lago

Le erbe spontanee, alla pari di determinati ingredienti e piatti, presentano un forte carattere regionale nella tradizione italiana. Acquisire le conoscenze teorico-pratiche basilari per utilizzare le erbe dei nostri prati e boschi può rappresentare un'utile fonte di ispirazione per preparare piatti saporiti e ricchi di proprietà nutrizionali. Lo chef stellato Antonio Dal Lago, del ristorante "Casin del Gamba", ritorna all'Università del Gusto per insegnare ad utilizzare le erbe nella cucina di tutti i giorni, trasportandoci in un mondo fatto di odori, sapori e proprietà benefiche. Erba siena e acetosa, germogli, luppolo selvatico e farassaco sono piante spontanee tipiche della cultura gastronomica veneta che utilizzerà nella preparazione di un vero menu d'autore.

Obiettivi:

L'obiettivo della lezione è quello di insegnare a riconoscere e valorizzazione la erbe spontanee e aromatiche, anche in sostituzione dei condimenti, nella cucina di tutti i giorni e nella preparazione di pietanze più ricercate.

Destinatari:

La lezione è aperta a quanti desiderano acquisire conoscenze teoriche e pratiche sulle proprietà e sull'impiego delle erbe spontanee e aromatiche.



Editoria

Lo sguardo locale ci sembra il prodotto migliore

Un altro esempio
di “valorizzazione”



IL GIARDINO FITOALIMURGICO PER LA VALORIZZAZIONE DELLE PIANTE SPONTANEE



della terra e
ibo. E a tutti gli
e sulla terra si
ibo". E così fu.
(Genesi 1, 29-30)

, detto Ruzzante,
o" scena prima).



Rete "Gastronomia e tipicità"

12 dicembre 2007

Az. Agr. "Le Belfarighe"
San Martino di Venezze (RO)

ERBE AROMATICHE E SPONTANEE
Alimenti salutarì della natura

Le erbe spontanee come risorsa alimentare



Erbe e frutti spontanei da usare in cucina: un terreno fertile in molte direzioni



Gli addetti ai lavori osservano più semplicemente il senso del cambiamento: “da necessità ad opportunità”. Dall'osservatorio di piantespontaneeincucina.info osserviamo più semplicemente che si mescolano, come sempre, residui, scoperte e tendenze

Usanza locale nuovi mercati benessere

Cucina regionale turismo gastronomico

"cultura popolare" interesse per la natura

recupero della tradizione cucina creativa

tradizione identitaria risparmio EXPO 2015

ristorazione tipica Conoscenza formazione moda

ricerca antropologica biodiversità

Nuove tendenze "green" econaturbio cultura

Salute editoria vegan commistioni culturali

Trasmissione dei saperi gastronomia ecc. ecc.

2. La raccolta delle erbe e dei frutti spontanei

1. Cosa e quanto raccogliere.

2. Dove raccogliere. Tutela e habitat

3. Quando raccogliere.

4. Come raccogliere

Utili consigli

Le principali avvertenze per la raccolta

Piante pericolose

Flora protetta

No saccheggio

Dove non raccogliere

Ecc.

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

Ecc.

3. Le principali specie da utilizzare in cucina

- 1. Le grandi famiglie: le Asteraceae**
- 2. Le grandi famiglie: le Brassicaceae**
- 3. Le grandi famiglie: le Apiaceae**
- 4. Le versatili più consumate**
- 5. Le aromatiche spontanee**
- 6. Asparagi e germogli**
- 7. Altre erbe della tradizione**
- 8. Alberi e frutti**

4. Le parti delle piante da raccogliere e consumare

- 1. Foglie e rosette***
- 2. Le altre parti aeree***
- 3. Le parti sotterranee***
- 4. Frutti e semi***

5. La conservazione degli alimenti vegetali spontanei

- 1. La concentrazione dei liquidi***
- 2. Il freddo per conservare***
- 3. La conservazione utilizzando il calore***
- 4. Altri metodi di conservazione***



6. In cucina: operazioni preliminari

7. Preparazioni con le piante selvatiche

1. Zuppe, minestre e vellutate

2. Primi piatti asciutti

3. Insalate e contorni

4. Fritti e Frittate

5. Preparazioni da forno, antipasti e sfizi

6. Sughì, salse e altri condimenti

7. Le conserve

8. Liquori, sciroppi e bevande

9. Fiori in cucina

37. - Zuppa di acetosa.

Acetosa, grammi 200.

Un cesto (cespo) di lattuga.

Dopo

ben ber

Quando

sale e gr

d'uovo

baggi e

tevi, tuttrame con olio

tate poi gettateci gli

tavola. E quando

minestra buon pizzico

ferate. Potran

Il regamo

vande, come i

gne, ecc.

376. - Zucchini col regamo.

Il regamo (*Origanum vulgare*) è il seme odoroso di una pianticella selvatica della famiglia delle labiate.

Prendete zucchini lunghi, non a piccola quantità perchè scemano molto, e tagliateli a fette rotonde della grossezza

di uno scudo.

395. - Funghi in umido.

Per l'umido sono da preferirsi quelli che stanno sotto la grandezza mediocre. Netteteli, lavateli e tagliateli a fette più sottili dei precedenti. Mettete un tegame al fuoco con olio, qualche spicchio di aglio intero, un po' ammaccato e un buon pizzico di foglie di nepitella. Quando l'olio comincia a grillettare gettate giù i funghi senza infarinarli, conditeli con sale e pepe e, a mezza cottura, bagnateli con sugo di pomodoro semplice; siate però parchi coi condimenti perchè i funghi non li assorbono.

Artusi ovvero
“La scienza in cucina e
l'arte di mangiar bene”
A cavallo del '900,
in un manuale la cucina
(borghese) quotidiana
per un'Italia unita



Il secondo Dopoguerra **Le tradizioni regionali** **codificate nelle ricette**

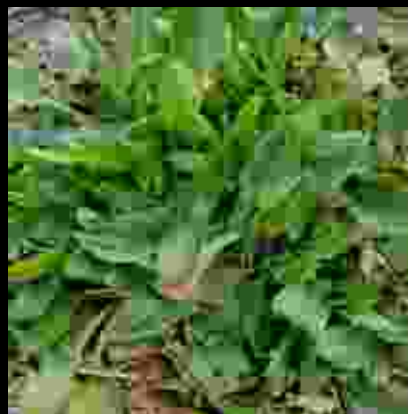
Anna Gosetti della Salda

Le ricette regionali Italiane

***Non mancano riferimenti ad alcune
preparazioni tipiche che utilizzano
le piante spontanee (es.:
preboggion), ma con sempre
maggiore frequenza le erbe
spontanee vengono sostituite nelle
ricette
con
erbette e spinaci***

7. Preparazioni con le piante selvatiche

1. Zuppe, minestre e vellutate



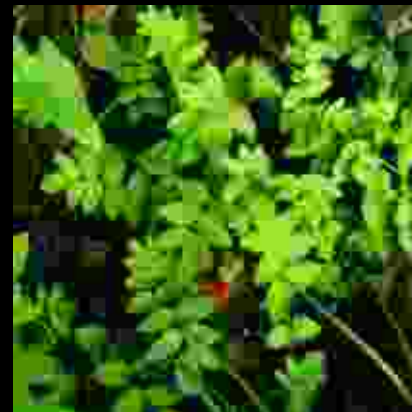
7. Preparazioni con le piante selvatiche

2. Primi piatti asciutti



7. Preparazioni con le piante selvatiche

3. Insalate e contorni



4. Fritti e Frittate



7. Preparazioni con le piante selvatiche

5. Preparazioni da forno, antipasti e sfizi



7. Preparazioni con le piante selvatiche

6. Sughi, salse e altri condimenti



7. Preparazioni con le piante selvatiche

7. Le conserve



7. Preparazioni con le piante selvatiche

8. Liquori, sciroppi e bevande

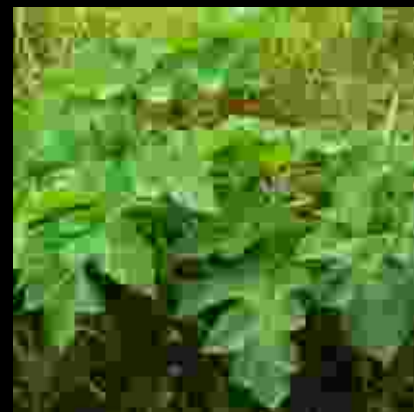


7. Preparazioni con le piante selvatiche

9. Fiori in cucina



8. Le aromatiche spontanee





9. *Acquistare il selvatico*



***O si raccolgono
per la vendita***

I terrazzani di Foggia

Terra Madre

Titolo: **Asparagi Selvatici Sott'olio**

Autore: **WES**
 Pubblicato: **01/05/2019**
 Visualizzazioni: **1462**

Il sott'olio è un condimento che si prepara con olio extravergine di oliva e sale. Si possono utilizzare anche altri oli e sale. Si possono anche utilizzare altri ingredienti come: aglio, peperoncino, erbe aromatiche, ecc.

Ingredienti: 1 kg di asparagi selvatici (freschi o surgolati), 1 litro di olio extravergine di oliva, 100 g di sale.

Preparazione: 1) Lavare gli asparagi e tagliarli a pezzi. 2) Mettere gli asparagi in un pentolone con l'olio e il sale. 3) Cuocere a fuoco medio per 10 minuti. 4) Lasciare raffreddare e conservare in un barattolo.



Pastaio Agostino

la vera pasta della tradizione di Castel Goffredo

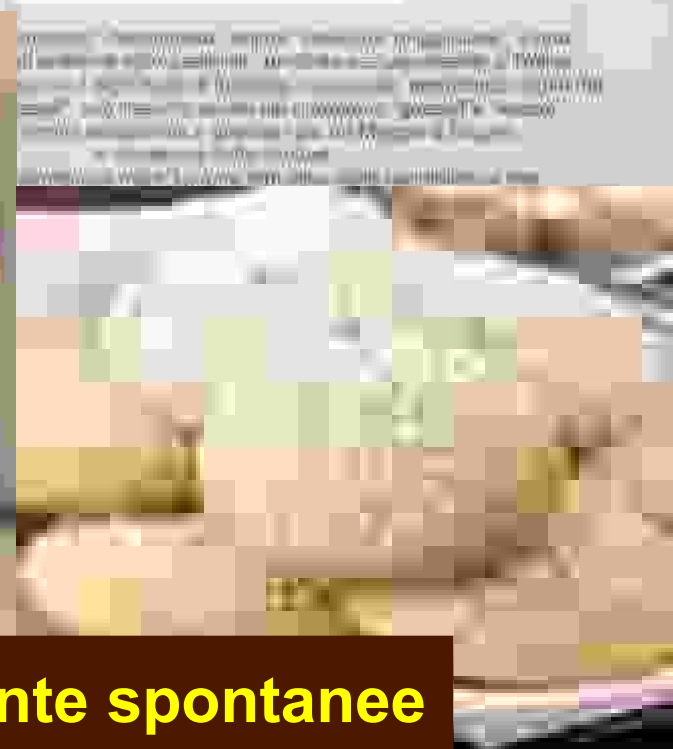



Variedo di sammuti

Il Variedo di sammuti è un condimento che si prepara con olio extravergine di oliva e sale. Si possono utilizzare anche altri oli e sale. Si possono anche utilizzare altri ingredienti come: aglio, peperoncino, erbe aromatiche, ecc.

Ingredienti: 1 kg di sammuti (freschi o surgolati), 1 litro di olio extravergine di oliva, 100 g di sale.

Preparazione: 1) Lavare i sammuti e tagliarli a pezzi. 2) Mettere i sammuti in un pentolone con l'olio e il sale. 3) Cuocere a fuoco medio per 10 minuti. 4) Lasciare raffreddare e conservare in un barattolo.

10. La "coltivazione" domestica dello spontaneo

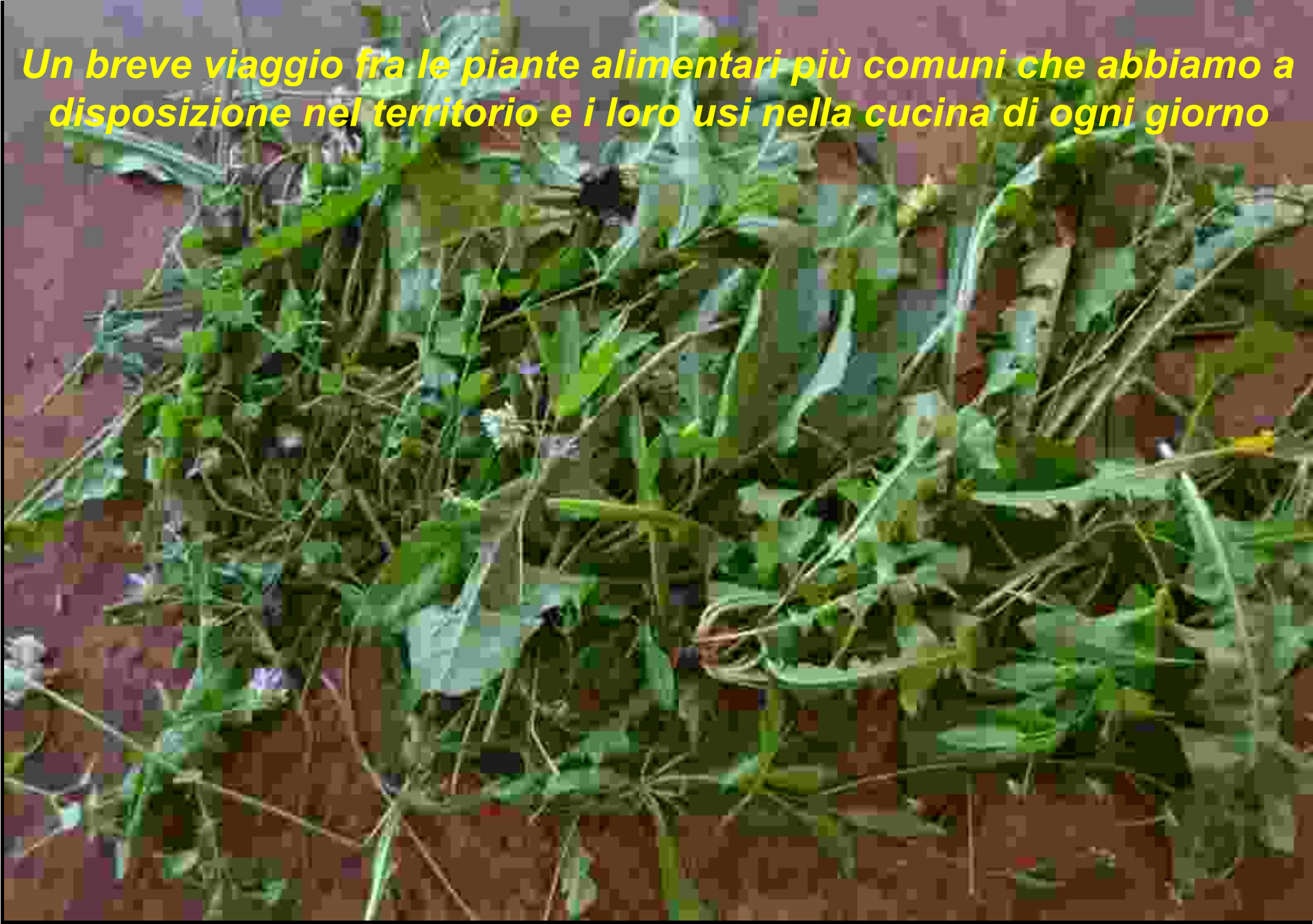
Food Forest

Un'alternativa all'orto tradizionale

Lavora con la natura e non
contro, ti fa ottenere più di un
raccolto, imita l'ecosistema
foresta, è energeticamente
efficiente, aumenta la biodiversità:
perché non convertire il tuo
giardino in un forest garden?



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



Pietro Ficarra

Stefania Scaccabarozzi

Dalla natura alla tavola

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



Le specie più usate: Una grande famiglia, le Asteraceae

Le “erbe amare”. Non solo tarassaco.



Tarassaco

Cicoria

Piattello

Crespigni

Denti di leone

Radicchielle

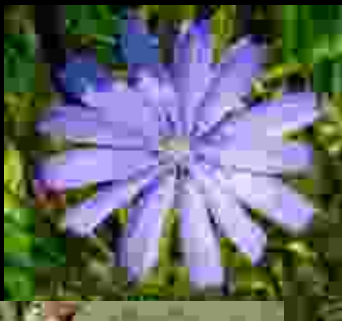
Lassana

Lattuga selvatica

Lattuga dei boschi

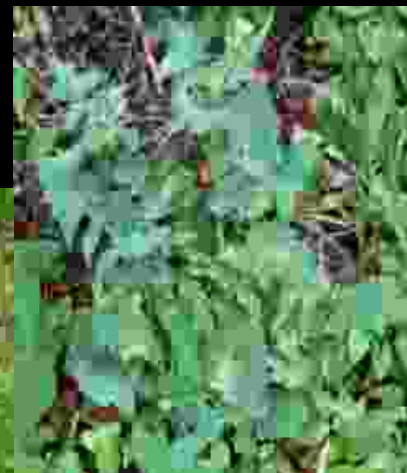
Barba di becco

Specie molto comuni dalle nostre parti

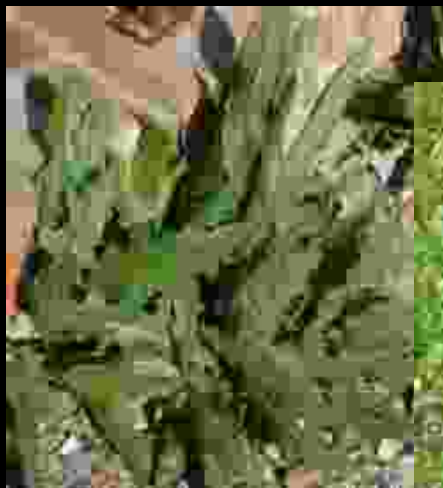


Cicoria

Crespigno



*Dente
di
leone*



Lattuga selvatica



Radicchiella



Piattello



Lassana

*Lattuga
dei
boschi*



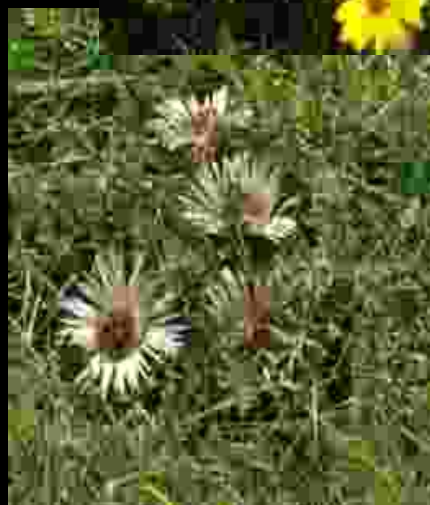
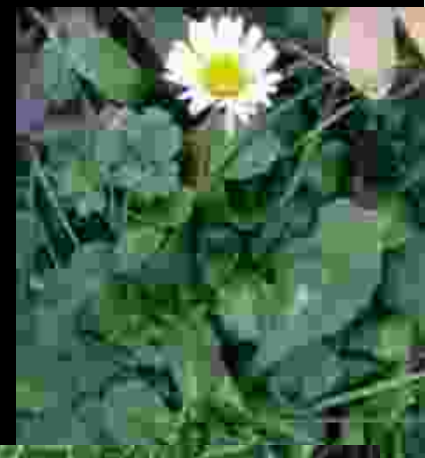
Le specie più usate: Una grande famiglia, le Asteraceae

Topinambur



Bardana

Pratolina



Carlina



Amarella



Dragoncello

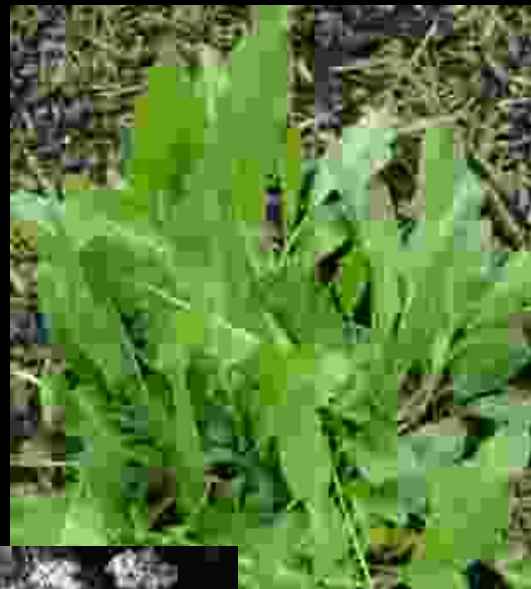
Specie comuni e specie semispontanee - Le aromatiche



Partenio



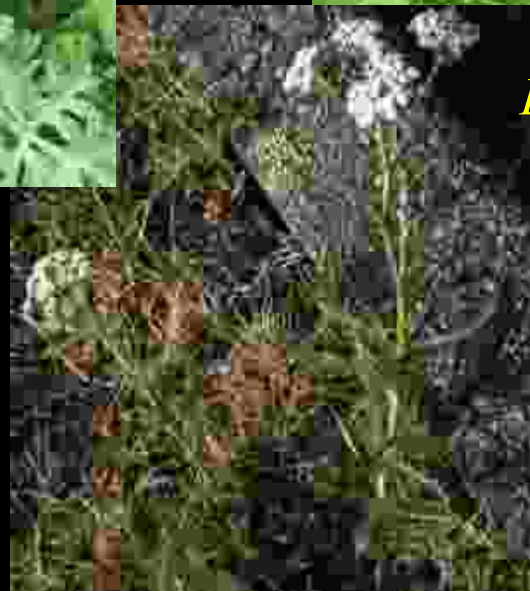
Assenzio



Erba San Pietro



Camomilla



Millefoglio

Le specie più usate: Una grande famiglia, le Brassicaceae



Crescione

Assenzio



Ramolacci selvatici



Erèsimo



*Borsa del
pastore*

Specie molto comuni e specie semispontanee



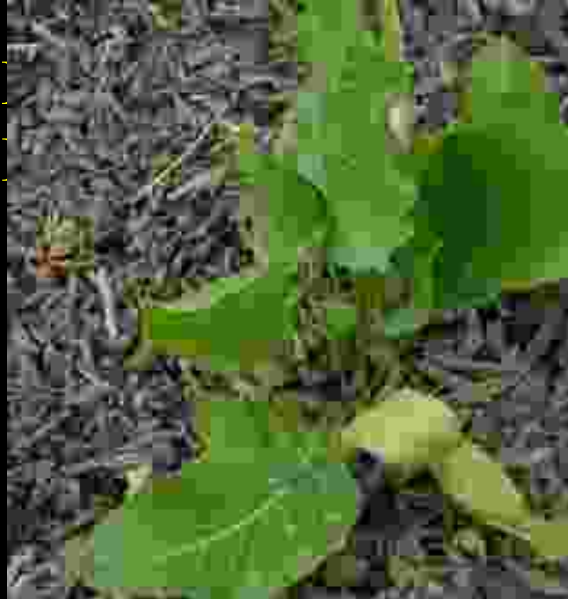
Rucola



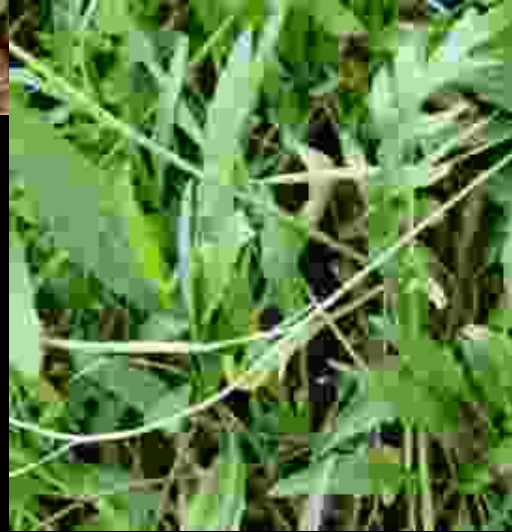
Alliaria



Billeri



Rafano



Ruchetta



Cardamine bulbifera

Specie molto comuni e specie semispontanee



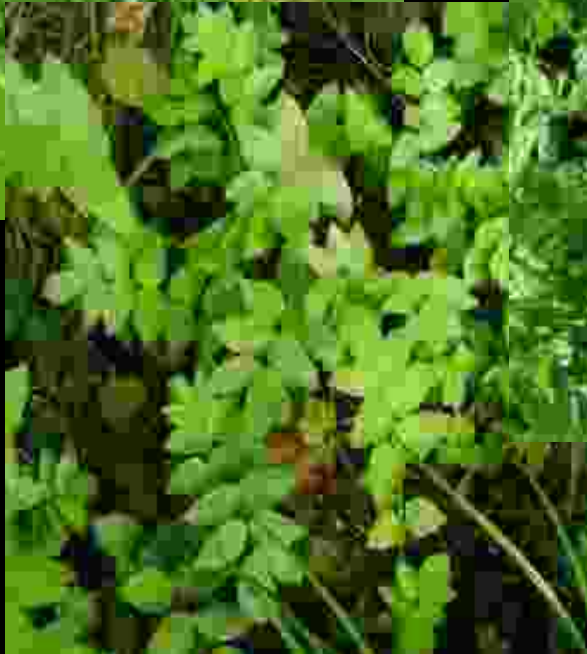
Finocchio



Aneto



Cerfoglio



Sedano d'acqua

Specie molto comuni e specie semispontanee

Levistico



Panace



Mirride dei boschi

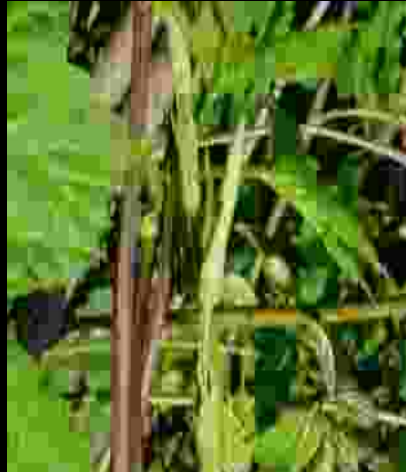


Carota selvatica

Le specie più usate: silene e ortiche



Luppolo



Silene



Ortica



*Spighe di
grano*



Barba di capra



Silene bianca

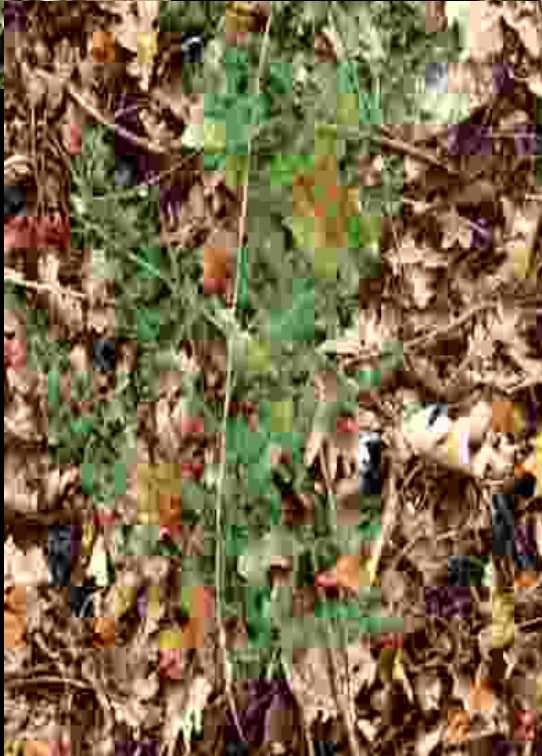
Pungitopo e Asparagi in senso proprio

Pungitopo



Borragine

Asparagi



Malva



Altre piante di largo uso in diverse tradizioni locali

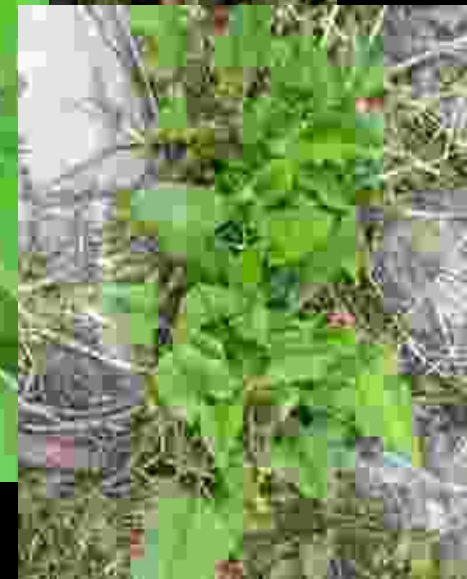
Centocchio



Porcellana



Valerianella



Tamaro



Rosolaccio

Farinello

Buon Enrico

Altre piante di largo uso in diverse tradizioni locali

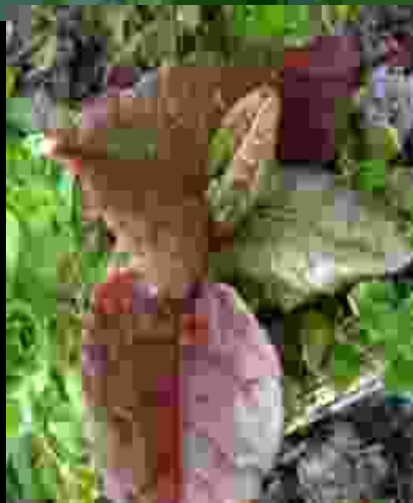
Amaranto



Piantaggine



Lampascione



Parietaria



Acetosa



*Poligono
giapponese*

Raperonzolo

Piante in cucina: le aromatiche. Le Lamiaceae



Melissa



*Salvia
dei
prati*



Mente



Nepitelle



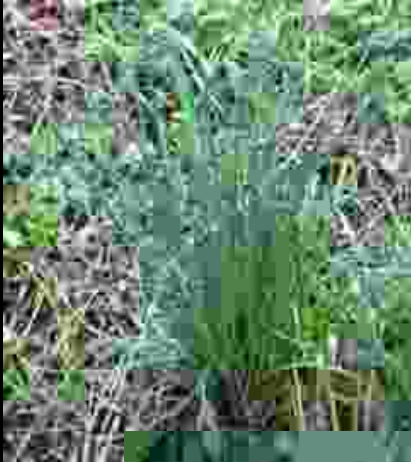
Origano



Timo

Piante di largo uso in cucina: le aromatiche

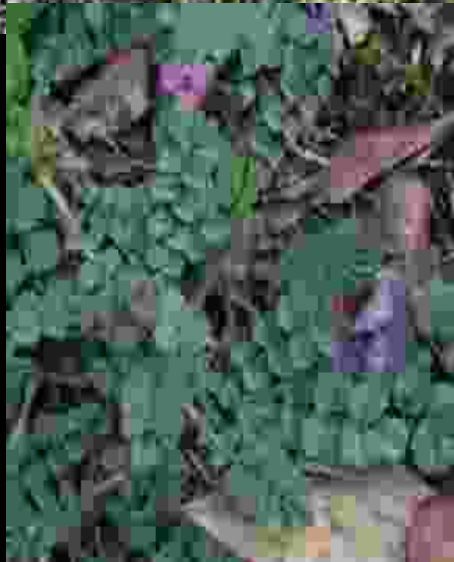
Erba cipollina



*Aglione
ursino*



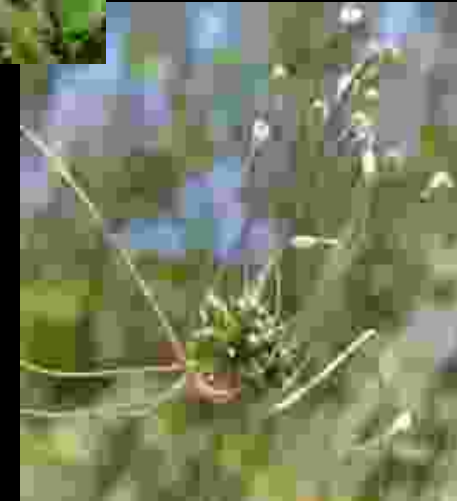
Aglione selvatico



Pimpinella



Acetosella



Altre aromatiche



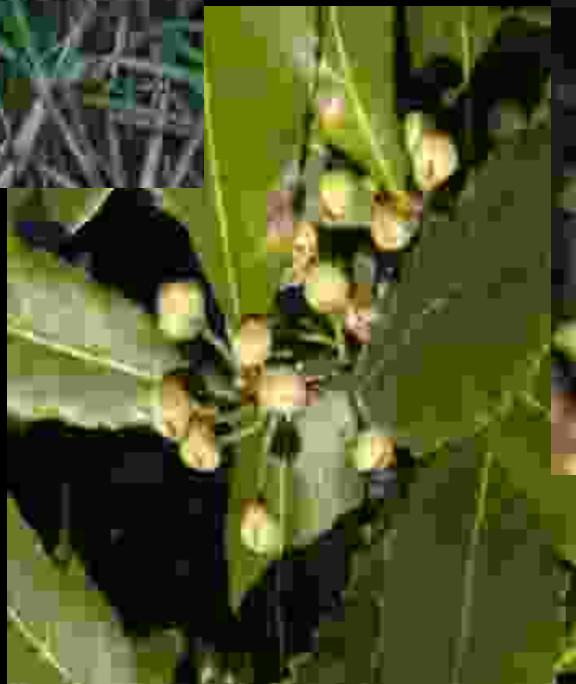
Ginepro



Pepe d'acqua



Cedrina



Alloro

Frutti semispontanei



Castagno



Nespolo

Noce



Lampascione



Fico

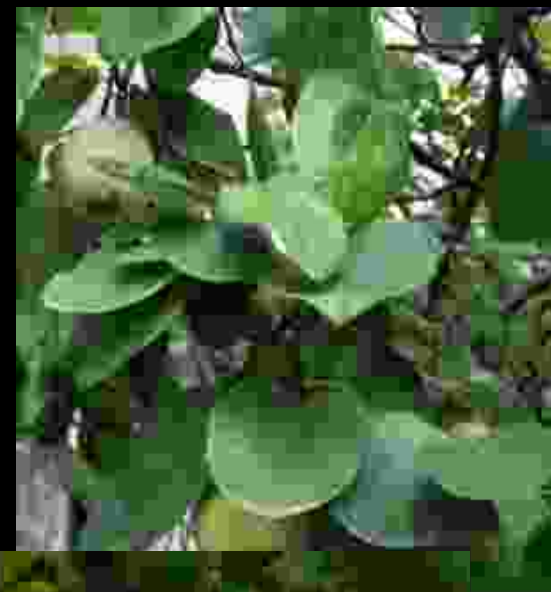
Mirabolano

Frutti “dimenticati”

Gelsi



Cotogno

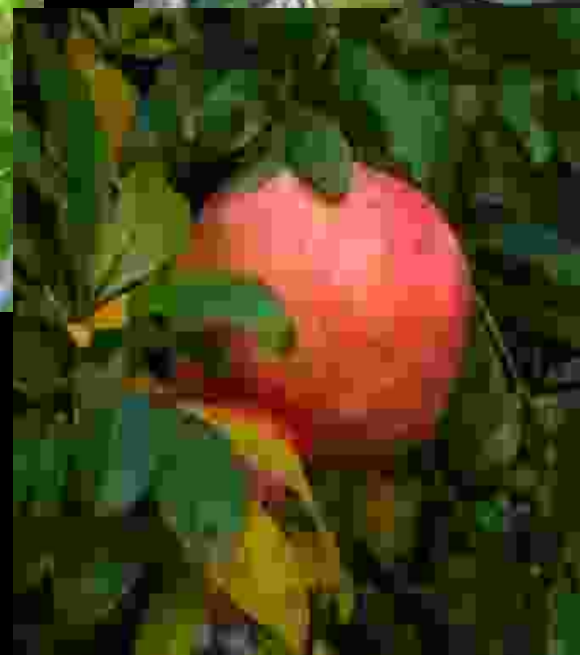


Giuggiole



Amareno

Melograno



Frutti spontanei



Sambuco



Prugnolo



Corniolo

Frutti spontanei



*Ciliegio
selvatico*



Sorbi selvatici

*Biancospino e
azzeruoli*

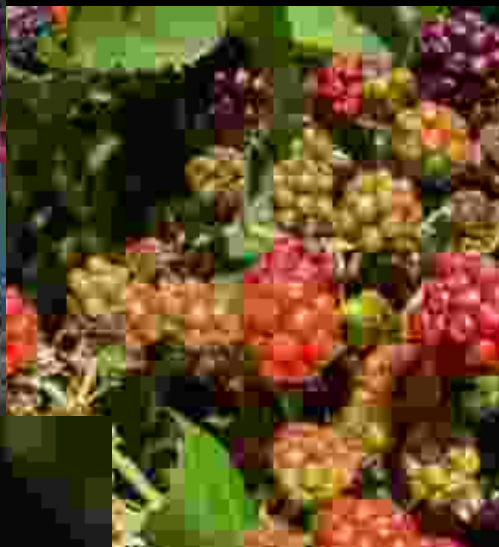


*Albero di
Sant'Andrea*

Piccoli frutti delle rosaceae



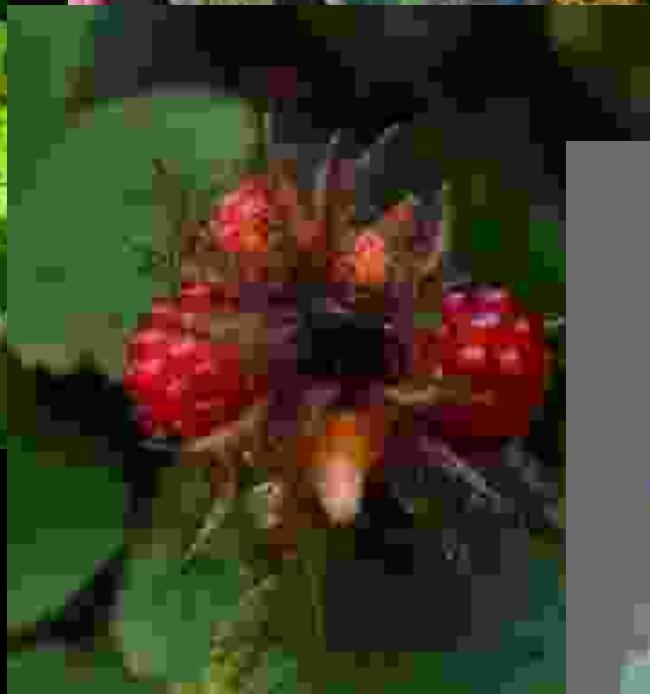
Lamponi



More



Fragoline di bosco



Uva giapponese

