

Pietro Ficarra

Stefania Scaccabarozzi



Dalla natura alla tavola

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

2019



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



Il Territorio di questo lavoro

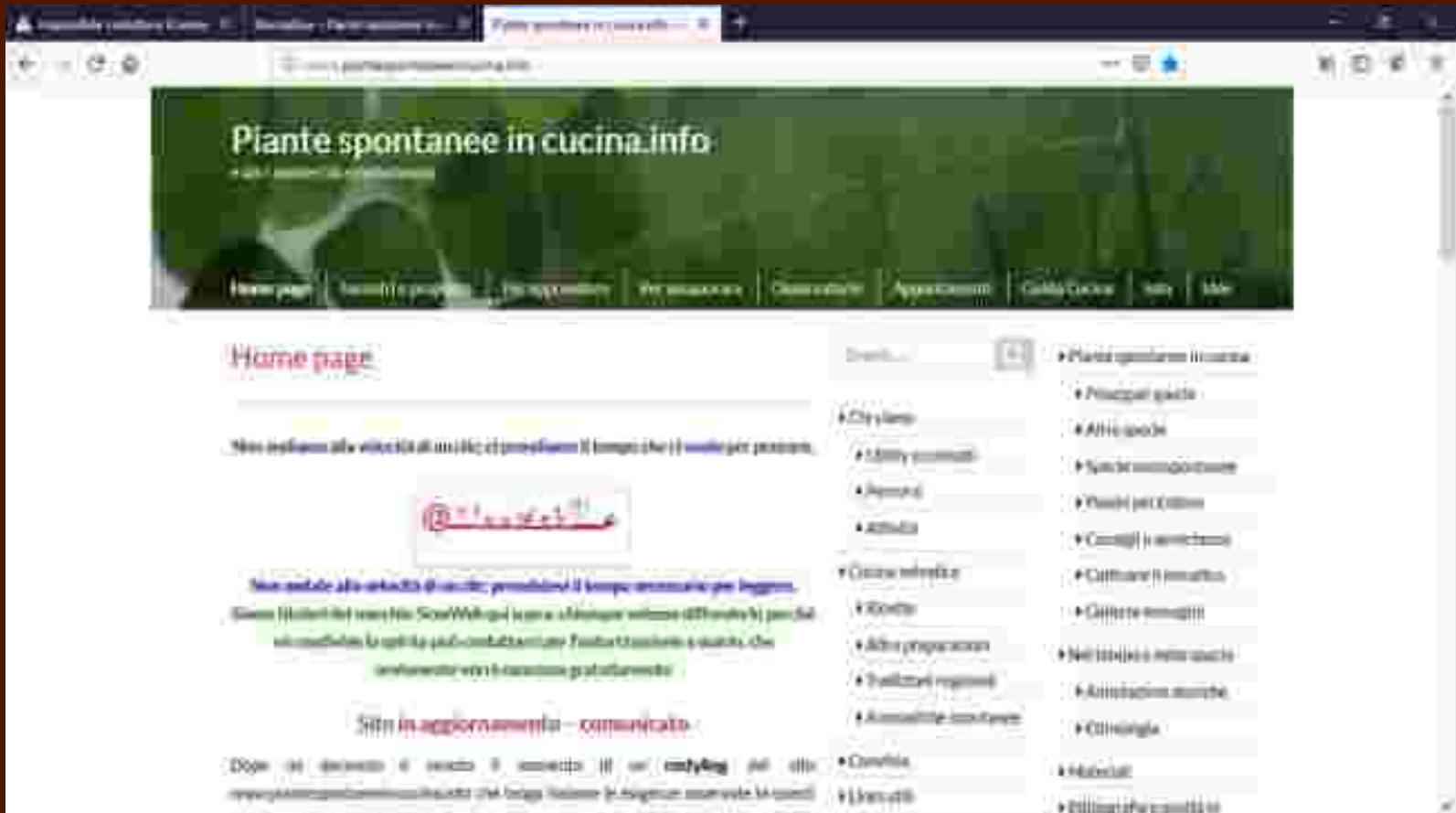




Gli autori



www.piantespontaneeincucina.info



Pietro Ficarra

Stefania Scaccabarozzi



Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti

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

2019

Pietro Ficarra

Stefania Scaccabarozzi

Dalla natura alla tavola

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

2018



Parietaria judaica e Parietaria officinalis

Nomi comuni: in considerazione della somiglianze etimologiche e morfologiche, affianca a parte, prendiamo in considerazione entrambe le specie. Stante l'ampissima diffusione e gli usi si adopera comunemente per entrambe i termini parietaria oppure erba vetrina o vetrina.

In dialetto: erba para, vedrioula, erba vedrioula, erba paja (Lecchese)

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

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

per volta il brodo vegetale e portare a cottura il risotto, regolando di sale quando occorre. A fine cottura far mentire con una noce di burro e il parmigiano grattugiato. Insaporire con pepe bianco grattugiato al momento e portare in tavola ben caldo.

Hypochaeris radicata

Nomi comuni: il nome comune più frequente con cui sono indicate le specie di questo genere è quello di costolina, con l'aggiunta di qualche aggettivo. Frequenti tuttavia anche ingrassapori o piattelli.

In dialetto: pettuciu, ma spesso non si fa differenza con il resto dell'insalata mista.

Denominazione scientifica: Hypochaeris radicata L.

Sinonimi: diversi sinonimi, alcuni fanno riferimento a sottospecie. Avvertiamo che questi ultimi spesso si trovano utilizzando per il genere il femminile Hypochaeris.

Famiglia: Asteraceae

Etimologia: il nome del genere fa riferimento all'appiattimento dei riccioli (in greco chiaro) per le parti sotterranee della pianta (Hypo), mentre quello della specie alla posizione delle foglie, innestate scaturitamente sulla radice.

La pianta: La costolina è tipica erbacea dai fiori 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 Caucaso, dal piano fino alla media montagna. È specie polimerfa, così che la sua classificazione in genere non è stata uniforme. Pianta perenne, presenta un fusto legnoso ingrossato e radice a fitone, con involucri le foglie nascoste in rosetta, petiolate, alcuni in autunno-inverno al terreno, di forma spatolata e con margine

Come è fatto il libro

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

113 Schede di specie principali o gruppi

160 entità secondarie in una tabella finale con indicazioni riguardo i nomi dialettali, parti usate e principali utilizzi

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, scolaria e saltarla nella padella prima di servire, aggiungendo pepe macinato al momento.

Glossario dei nomi scientifici, comuni e dialettali

Alloro>Addauno>Laurus nobilis	portifolius subsp. australis
Glossario dei nomi scientifici, comuni e dialettali	
Lessico utilizzato nel testo: da italiano a dialetto e a denominazione scientifica	
Nome comune > Nome dialettale > Specie (denominazione scientifica ridotta)	
Acetosella>Acitula>Rumex acetosa	Asparago pungente>Spinapungiu>Asparagus
Acetosella>Aureddu>Rumex acetosa	acutifolius
Acetosella giallo>Aure e duru>Oxalis pes-caprae	Aspraggine>Spiredda>Helminthotheca echioides
Acetosella gialla>Erba iaria>Oxalis pes-caprae	Aspraggine comune>M. s.>Pimpinella hieracioides
Agave>Zammaru>Agave americana	Azzeroiolo>Anzaru>Crataegus azarolus
Aglio delle vigne>Agghiu di vigna>Allium vineale	Azzeroiolo>Azzaru>Crataegus azarolus
Aglio maggiore>Agghiu selvaggiu>Allium nigrum	Bagolaru>Coccum>Celtis australis
Aglio maggiore>Cipuddu>Allium nigrum	Bagolaru>Minicuccu>Celtis australis
Aglio pelosetto>Agghiu selvaggiu>Allium subhirsutum	Bagolaru>Minicuccu>Celtis australis
Aglio roseo>Agghiu selvaggiu>Allium roseum	Bagolaru dell'etra>Minicuccu fimmieddu>Celtis
Aglio roseo>Purriettu>Allium roseum	aetnensis
Aglio selvatico>Agghialora>Allium triquetrum	Barba di becco minore>Barbabecchi>Tragopogon
Aglio selvatico>Purriettu>Allium triquetrum	crocifolius
Aglio ursino>Cipudda di serpu>Allium ursinum	Barba di becco minore>Brambasco>Tragopogon
Albero di giuda>Arvulu di giuda>Cercis siliquastrum	crocifolius
Alliaria>Agghialora>Alliaria petiolata	Barba di becco violetta>Brambasco>Tragopogon
Alloro>Addauno>Laurus nobilis	portifolius subsp. australis

I nomi

**Il termine
scientifico**

**Nella parlata
comune**

**Il nome
dialettale**

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

Piccola bibliografia (in italiano) recente sulle piante spontanee alimentari

- AA. VV. *Cocinare con le erbe selvatiche*. Reverdito Editore 2008.
- AA. VV. *Distillare e fare liquori d'erbe*. Giunti Demetra 2016.
- AA. VV. *Erbe aromatiche sul balcone*. Fabbri Editori 2006.
- AA. VV. *Erbe e aromi. Gusto e salute dalle piante*. Demetra Editore 2004.
- AA. VV. *Erbe, erbe e dolci frutti di campi e boschi*. Ecollibri, 2016.
- AA. VV. *Erbe buone selvatiche raccolte in siepi, rive, boschi e prati*. Edizioni Del Baldo 2009.
- AA. VV. *Il bosco e le erbe di campo in cucina. Le ricette tradizionali della civiltà rurale*. Dutch

Bibliografia sull'uso delle piante spontanee alimentari riferita alla Sicilia

- Amico E. P. and Sorge E. G. *Medicinal plants and phytotherapy in Mussomeli area (Caltanissetta, Sicily, Italy)*. Fitoterapia LXVIII(2): 143-159, 1997.
- Arcidiacono Salvatore. *Le verdure spontanee dell'Etna*. Acireale (CT), Galathea editrice 1998.
- Arcidiacono Salvatore. *Etnobotanica nella provincia di Catania*. Siracusa, Nuova Zangara Stampa 2002.
- Arcidiacono Salvatore. *Fitoalimurgia etnea*. Agora n°9, Riposto (CT), 2004.
- Arcidiacono S. e Pavone P. *Erbe spontanee commestibili del territorio etneo*. Bollettino Accademia Gioenia Scienze Naturali 27(346): 461-588, 1994.
- Arcidiacono S. et al. *Piante selvatiche d'uso popolare nei territori di Alcara li Fusi e Militello Rosmarino (Messina, N-E Sicilia)*. Quad. Bot. Ambientale 18: 105-146, 2007.
- Arcidiacono S., Napoli M. e Pavone P. *Piante selvatiche utilizzate nella medicina popolare e veterinaria nel*

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 da proteggere
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

A rectangular flatbread, possibly a focaccia or similar, is served on a wooden board. The bread is topped with fresh strawberries and green herbs, likely basil. The text is overlaid in the center of the image.

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

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**

98 Il Ricettario
fingiozzo causato da altro male,
all' hora ¶ darai a beuere aceto, in
cui sij pista della menta, ouero li
porrai sopra la bocca dello stoma-
co vna sponga bagnata in aceto
caldo.

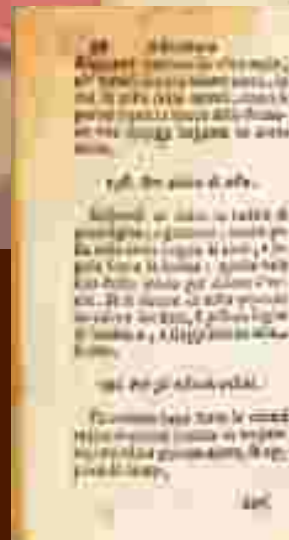
198. Per dolore di testa.

Sospendi al collo la radice di
piantagine, e guarirai; ouero pi-
sta erba detta lingua di cane, e le-
gala sopra la fronte: questa vale
allo stesso modo per dolore d'oc-
chi. Se il dolore di testa procede
da calore del Sole, si pistino foglie
di sambuco, e si applichino alla
fronte.

199. Per gli testicoli enfiati.

Fà cuocere bene sotto le ceneri
la radice di cicuta inuolta in vn pan-
o, impastala poi con aceto, & ap-
plica al luogo.

200.





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

I terrazzani di Foggia

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



**La continuità è vista
solo come folklore**



... Erbe e frutti selvatici delle vallate dei Nebrodi 2019

37. - Zuppa di acetosa.

Acetosa, grammi 200.

Un cesto (cespo) di lattuga.

Dopo

ben ber

Quando

sale e gr

d'uovo

baggi e

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.

376. - Zucchini col regamo.

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***

Le Piante Alimurgiche sono legate alle tradizioni e alla cultura locale. La conoscenza dei loro usi sta lentamente scomparendo, sia a causa della riduzione delle aree di raccolta dovuta all'intensa urbanizzazione, sia perché il



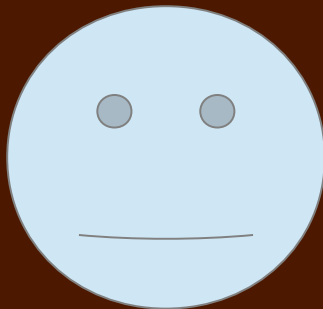
passaggio delle conoscenze alle nuove generazioni è stato piuttosto scarso. Il sapere fitoalimurgico è attualmente ad essenziale appannaggio delle persone anziane. La comoda offerta di cibi globalizzati e destagionalizzati lascia poco spazio a saponi e odori non omologati, ormai privilegio di pochi. Se non si interverrà presto, questo patrimonio di conoscenze drammaticamente eroso negli ultimi decenni, andrà irrimediabilmente 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)**





Com'è verde il mio broccolo

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



Ortaggi décor
 È il perfetto 0/1
 rosso, ma quando poi
 diventano i colori
 del verde un gambo
 Col freddo, ricominci
 di coprirli con un pe
 di tessuto non tess
 sotto al guaina. Il
 raccolto è prolungato



«Radicchio di
 monte o cicoria:
 è chi li riconosce?
 Provateci con i
 corsi che lo staff di
 Pianta Spontanea
 in Cucina tiene
 in tutta Italia
 (plantespontanea
 incucina.info).

Aromatiche, la base

Il stagione il campo è tutto
 meglio rispetto dalle altre
 quelle che richiedono molto
 come il basilico. Se il freddo
 ha rovinato scagione a 11m
 tagliare a pezzi e il passato
 aromatizzare con olio.



Non lasciare sola la bieta

In vaso creare bene una
 la rete e coprire. Il tegame
 per un buon raccolto è un
 contenitore profondo, forse
 leggera e il taglio delle foglie
 solo qualche centimetro

Rosso piccante

Si è ricominciato a seminare
 per fare il radicchio e
 il basilico seminato a
 poco a poco. Ho visto in p
 per rigare. Il basilico
 il ripulito l'anno pro
 cambiato vaso. Tante



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



XERISCAPING

È la scuola di paesaggismo che progetta giardini a risparmio idrico, con piante consone al clima del luogo. Il massimo

Mangiare spontaneo fa parte del catalogo delle tendenze "green"

TRASPARENZE

Foca luce sotto gli alberi? Provate il "taglio trasparenza", tecnica di potatura innovativa, ideale per piccoli spazi. Fate uno sfoltimento quattrosagioni che alleggerisce le chiome assecondando la forma naturale della

pianta. Così "leggere" le fronde filtra luce e luce. Limitando le Dominique Cousin in La toile

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.

URBAN FARM

Todmorden, Yon Graal Breizh ha fatto intera e divenuta "comestibile". C striscia di terra libera dall'asfalto è trasformata in filari 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 festa (vi è apparsa anche il Principe Carlo) e l'esempio di Todmorden ha ispirato la municipalità di Parigi.

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 pochi avviato Hortus Urbis, un "antico" orto romano sull'Appia Antica.



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



Orap e Fasciul

Il Farinello buon enrico

**Si scoprono usi
simili in aree
lontane del Paese**



Orap (spinaci selvatici) e Fagioli – Ricetta di Anna di Domes

La particolarità di questo piatto tipico dei nostri paesi sono gli
raccolte verso Aprile- Maggio negli stazzi dei pastori.



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



ERBE SPONTANEE

di Maria C. Antonelli, 2 anni
nella collina di Trapani e del Mare



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:



Le erbe spontanee sono piante che crescono spontaneamente in natura, senza l'intervento umano. Sono molto comuni in Italia e possono essere utilizzate in cucina per preparare piatti gustosi e salutari. Ecco alcune delle erbe spontanee più comuni in Italia:

Metti in tavola la natura

Un convegno, che si terrà a Trapani presso il Museo Privato, sarà dedicato alle piante alimentari, ovvero le erbe spontanee che da sempre hanno fornito l'alimento più prezioso di ogni



di Maria C. Antonelli, 2 anni
nella collina di Trapani e del Mare



di Maria C. Antonelli, 2 anni
nella collina di Trapani e del Mare



D-81 | 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 silene e acetosa, germogli, luppolo selvatico e tarassaco 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 le 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.

**La tradizione
culinaria
locale è riletta
a diversi livelli**

ISTITUTO COMPRENSIVO DI COMEGLIANS U.S.
SCUOLA PRIMARIA A TEMPO PIENO
DI PRATO CARNICO

*Terbas a
Gjanât*



*Al prato
carnico
in tavola*



"G. PASCOLI" - RIOLO T.

Società "G. da Riolo"

PRATI

n

ADELLA

CL.3 a

Editori LAROUSSE - Torino - BERTINI
Autore: TITIANI - GIAN GIOIELLA
Autore: MONTANARI - SANTORI

Spontanee d'uso alimentare

*alla scoperta della cucina povera
e tradizione popolare valdostana*



Edizioni ITS



Editoria

Lo sguardo locale ci sembra il prodotto migliore

Confettura di Brugnolette



Dai più comuni prodotti di trasformazione dei frutti selvatici, sottoli e sottaceti a base di erbe, alle proposte meno consuete.

I frutti spontanei si ritagliano spazio fra marmellate e confetture, salse e gelatine. Quelli a base di rosa canina, corniole, olivello spinoso, corbezzoli, sambuco, lazzeruoli, nespole, si possono trovare ormai senza soverchie difficoltà, ma sono reperibili sempre di più anche prùgnoli, pero corvino, bacche di mirto, giuggiole, sorbe, ecc.

Fra le erbe, diverse vengono proposte ai consumatori già da qualche tempo – tarassaco, radicchio dell'orso, aglio ursino, finocchio selvatico, finocchio marino, cardi e asparagi selvatici – ma non mancano le proposte decisamente innovative: buon-Enrico, germogli di luppolo, panace, strigoli, porcellana, tamari, cc.

Per non parlare della liquoristica.



Asparagi Selvatici Sott'olio

Anno 2013
Imballaggio: 370
Prezzo: €11,90/370

È una pianta che si diffonde in modo selvatico.

Preparazione: Gli asparagi spontanei, lavati, cotti e a pezzi vengono messi a bollire in acqua. A cottura ultimata si fanno asciugare, si traggono in cassetta di vetro, si coprono di olio e si aggiungono dagli aromi come aglio, prezzemolo, ecc.

Conservabilità: In bottiglia in vetro di tipo II (conservare in frigorifero) o in barattolo in vetro sott'olio e in frigorifero. Si conservano per almeno 6 mesi.

Ingredienti: Asparagi, Olio, Aglio, Origano, Prezzemolo.





Expanding Urban Centers: Land Use



re-moulded, and the "new" information is not a simple copy of the original, but a new synthesis of the original and the new information. The new information is not a simple copy of the original, but a new synthesis of the original and the new information. The new information is not a simple copy of the original, but a new synthesis of the original and the new information.



... Erbe e frutti selvatici delle vallate dei Nebrodi 2019

... e anche le istituzioni
accademiche, gli istituti
superiori, le scuole
professionali

Giornata di Studio Raccogliere erbe, raccogliere etnografie

5 marzo 2013, Sala Napoleonica,
Via Sant'Antonio 10, Milano

10:00

Paolo Inghilleri

Direttore del Dipartimento di Beni Culturali e Ambientali, Università di Milano

Indagini di salute

Stefano Alleva - Università di Milano

Apertore dei lavori

10:30

Gianna Meazza - Regione Lombardia

Inventario transgenerazionale del patrimonio culturale immateriale

10:55

Le Gaetano Mangiameli - Università di Bologna

Etnografia in Valchiavenna: documentazione e questioni metodologiche

11:20

Antoni e Luca Ciabatti - Università di Milano

Di Napoli: raccogliere e vendere erbe in alta Valchiavenna

11:45

Coffee break

12:00

Gianna Guisti - Università di Firenze

Il contesto di una ricerca etno-botanica

12:25

Paolo Vapochetto - Università di Torino

La testimonianza dell'uso alimentare, terapeutico e rituale

di erbe spontanee nelle Alpi Langhe

12:50

Giulia Breda - Università di Firenze

Studi, saperi in campo e relazione col vivente

13:15

Obiettivo e conclusioni

Genova, 19 maggio 2013
Sala Fieschi di Genova - Viale Reale, 36

sorella acqua e sorelle erbe
convegno

"Tutto l'acqua al mondo non sa nulla di erbe...
... ma fare acqua le erbe sa fare"

Logo of the event and logos of the organizing institutions.



Scuola Agraria del Parco di Monza
Viale Cavriga 3 - 20052 Monza (MI)
www.monzaaffiora.it

Per informazioni:
Segreteria corsi - tel. 039.2302979
stallsegreteriacorsi@monzaaffiora.it

LE PIANTE SPONTANEE...anche in cucina

Flavia Picerno

Un corso per imparare a riconoscere i doni della natura che crescono anche nel giardino di casa, e che offrano al palato le stesse soddisfazioni degli alimenti che si credono essere "raffinati", e per saperne sfruttare le proprietà anche in cucina. Alla fine di ogni incontro lo chef Flavia Di Monza del ristorante La Fata Verde cucinerà le piante spontanee raccolte la mattina dai partecipanti.

- Durata: 3 incontri da 3 ore ciascuno

- Date: 12 e 24 aprile

- Quota iscrizione: € 55,00





Università
degli Studi
di Padova



Appuntamenti

sabato 14 aprile dalle ore 15.00

- **Il Giardino Fittoalimurgico:**
documentario di Maria Clara Zuin.
- **Le erbe dei Colli Euganei: storie di uomini e natura**
incontro con Antonio Mazzetti.

A seguire visita guidata all'Orto botanico e
alle Piante Alimurgiche.

domenica 15 aprile dalle ore 15.00

- **Biblioalimurgia**
un percorso sulle Piante Alimurgiche
attraverso i libri della Biblioteca dell'Orto
botanico.
- **Le erbe spontanee come segno di un'antica
cultura contadina**
incontro con Antonio Todaro.

A seguire visita guidata all'Orto botanico e alle
Piante Alimurgiche.

La collezione delle Piante Alimurgiche sarà
esposta per tutta la settimana.

**Al tema dedicano molta
attenzione gli Orti botanici**



L'ORTO BOTANICO di PADOVA
in collaborazione con
IBAF - CNR
organizza

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).



© 2000 Blackwell Science Ltd
 Journal of Internal Medicine 247: 393–400
 Accepted for publication 10 July 2000

Rete "Gastronomia e tipicità"

82 dicembre 2007

Az. Agr. "Le Piattarighe"
San Martino di Vercenza (NO)

ERBE AROMATICHE E SPONTANEE
Alimenti salutarissimi della natura

La crisi spontanea come natura elementare





36

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?



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 piante spontanee in cucina.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.

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”. Specie molto comuni dalle nostre parti***



Cicoria



Tarassaco



Crespigno



Piattello



Lattuga selvatica

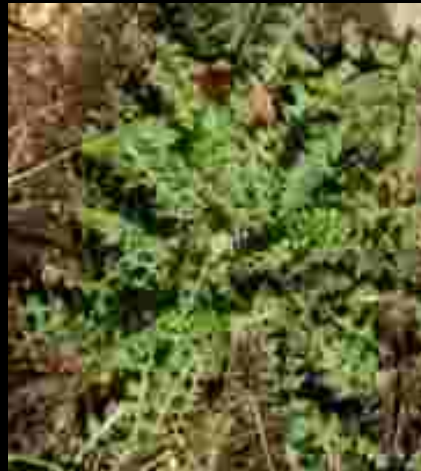


Boccione

Altre erbe amare



Dente di leone



Trinciarella



Aspraggine



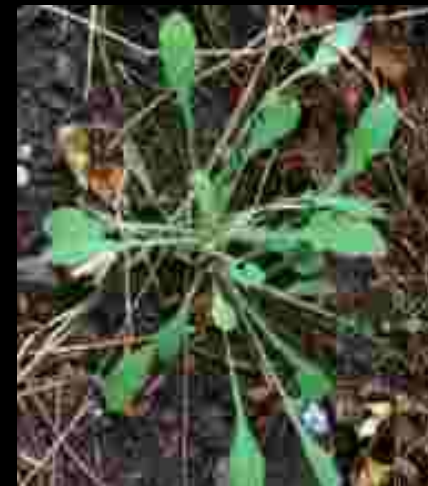
Radicchiella



Lattugaccio



Lassana



Caccialepre

Le Asteraceae. Altre specie utilizzate in cucina

Topinambur



Bardana



Pratolina



Barba di becco

Amarella

Le Asteraceae. Con le spine ma utilizzate in cucina

Masticogna



Calcatreppola



Cardogna



Carline



Carciofo selvatico



Onopordo

Una grande famiglia, le Brassicaceae. Da foglia

Ramolacci selvatici



Cascèllore



Cavolicelli



Senape canuta



Erèsimo

*Borsa del
pastore*

Cavolo biancastro

Altre brassicaceae. Aromatiche

Crescione



Alliaria



Billeri



Ruchetta



Senape nera

Altra grande famiglia di specie molto comuni: le umbelliferae



Finocchio



Macerone



Panace



Sedano d'acqua



Carota selvatica



Finocchio marino

Altre specie fra le più usate

Silene



Bietole



Ortiche



Farinello



Cicerchia selvatica



Malva

Tàmaro



Altre specie tra le più usate

Pungitopo



Borragine

*Asparagi
selvatici*



Porcellana

Altre erbe di largo uso in alcune tradizioni locali

Centocchio



Amaranto



*Bacchetta
del re*



Rosolaccio

*Valeriana
rossa*



Asfodeli

Altre erbe di largo uso in alcune tradizioni locali

Vitalba



Lanciuola



Lampascione



Parietaria



Erba vaiola

Erba stella

Eringio

Altre piante di largo uso in diverse tradizioni locali

Sulla



Piantaggine



Primula

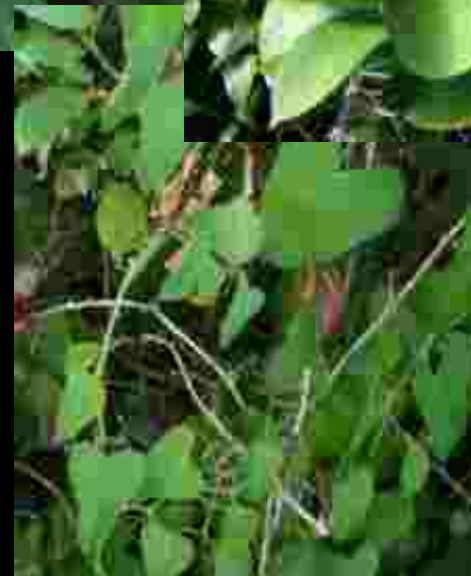


Bislingua



Lupino

Lattughella



Salsapariglia

Piante in cucina: le aromatiche



Rosmarino



Capperi



Mente



Nepitella



Origano



Alloro

Altre aromatiche ottime in cucina

Porraccio



*Aglio
ursino*



Agli selvatici



Pepe rosa



Mirto



Citronella



Sommaco

Altre piante di cui utilizzare in cucina alcune parti



*Albero di
Giuda*



*Pino
domestico*



Robinia



Frassino da manna

Frutti semispontanei



Castagno



Noce



Mandorlo



Nocciolo



Fico

Frutti “dimenticati”

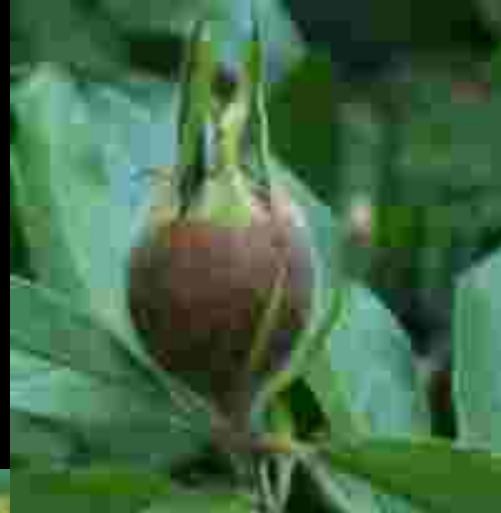
Gelsi



Cotogno



Giuggiole



Nespolo



Amareno



Melograno

Frutti spontanei

Sambuco



Carrubo



Prugnolo

Bagolaro



Ficodindia

Frutti spontanei



*Biancospino e
azzeruoli*



*Ciliegio
selvatico*



Sorbi



Corbezzoli

Piccoli frutti delle rosaceae



*Fragoline
selvatiche*

More



Le more bionde

Rosa canina